

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas Primera sesión – Resumen de la sesión

La mente es el creador

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión se introduce uno de los principios fundamentales de la filosofía budista, a saber, que todo lo que experimentamos proviene de nuestra propia mente. Rimpoché explica cómo se desarrolla la experiencia: (1) debido al karma, los fenómenos se nos aparecen; (2) la mente etiqueta esta apariencia como «esto» o «aquello»; y finalmente, (3) debido a la ignorancia, la mente proyecta el objeto meramente etiquetado de tal modo que parece que exista como algo real, *no* como algo que proviene de la mente y que es nuestra propia imputación, y así creemos en la alucinación de existencia verdadera, dando lugar a una mente ofuscada y a acciones también ofuscadas.

«Una aserción única y fundamental de la filosofía budista, la realidad de los fenómenos: el cómo todo proviene de la mente.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- La mente es el creador
- Refugio y bodichita (verso de Lama Atisha); el objetivo de la budeidad es ayudar a otros sin cometer ningún error
- Sólo un buda puede ver los detalles sutiles del karma: la historia de Kyimdag Pelgye
- «Los diferentes mundos nacen del karma», cita del *Abhidharmakosha*
- ¿Qué es lo que produce una flor?
- Todo proviene de la mente, del karma
- La analogía de la película
- La evolución de las apariencias: el karma, lo meramente etiquetado y la alucinada existencia verdadera; ejemplo con la letra A
 - (1) Hay una apariencia debida al karma
 - (2) La mente aplica una etiqueta y el objeto aparece como dicha etiqueta (por ejemplo, como «A»)
 - (3) La mente, debido a la ignorancia, proyecta existencia verdadera sobre el fenómeno meramente etiquetado
- Meditación en que los objetos de los seis sentidos provienen de la mente

- Aplicar estas enseñanzas para superar el enfado y el apego

LECTURAS REQUERIDAS: VC 3: En qué creen los budistas, *La mente es el creador*, págs. 5-12 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

EXTRACTO(S) DE VIDEOS ASOCIADO(S) AL MÓDULO

- Los diferentes mundos nacen del karma (12 min.)
- La analogía de la película (9 min.)
- La evolución de las apariencias (9 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Ver los objetos de los sentidos como provenientes de la mente, meditando en que lo que percibimos proviene de la mente, del karma; en que todo es meramente etiquetado por la mente y en que la alucinación (la ignorancia) hace que parezca real, cuando es totalmente vacío.

Utilizar como guía la *Meditación* para la primera sesión, *Los objetos de los seis sentidos*, adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Esto proviene de mi mente, de mi karma»

- **Ejercicio de atención 1:** A lo largo del día, practicar el ser conscientes de que todo lo que experimentamos—las cosas que vemos, sonidos, olores, gustos, objetos táctiles—proviene de la mente; estamos viendo la película de nuestro karma. Para ayudarnos a mantener la atención, podemos recitar, a modo de mantra: «Esto proviene de mi mente».
- **Ejercicio de atención 2:** Cultivar el hacernos conscientes de que todo—sujeto, objeto y acción—es meramente etiquetado por la mente, por medio de añadir «meramente etiquetado» (o imputado) detrás de cada nombre, verbo, adjetivo y demás que experimentemos. Por ejemplo, podemos pensar algo como: «El yo meramente etiquetado está caminando, lo cual es meramente etiquetado, hacia el bar meramente etiquetado a tomar un café meramente etiquetado».

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- La próxima vez que tengamos una experiencia desagradable, recordar que «esto proviene de mi karma», y, en lugar de enfadarnos o irritarnos, nos podemos arrepentir de haber hecho lo propio a otra persona en el pasado y realizar algún tipo de acción positiva opuesta a lo que estamos experimentando. Por ejemplo, si nos dicen algo desagradable, elogiemos a alguien o seamos amables con otra persona.

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

Se trata de una pequeña lista de cuestiones relacionadas con el tema general que pueden ayudar a los estudiantes y a los profesores a valorar cómo se ha entendido la materia y cómo el estudiante se ha relacionado con ella a nivel personal.

- ¿Está de acuerdo en que incluso los detalles más sutiles de una hoja provienen del karma? ¿Por qué, o por qué no?
- Piense en alguna experiencia personal en que usted mismo u otra persona no se dio cuenta de que algo existía antes de que le enseñaran la etiqueta usada para dicho objeto o fenómeno.
- Valore su experiencia de los ejercicios de atención sobre el ser conscientes de que todo proviene de la mente. ¿Cambió de algún modo su percepción o sus reacciones?