

Vivir el camino

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

Las apariencias provienen del karma

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión se explican los cuatro resultados de toda acción kármica, lo que nos ayudará a entender algunos de los detalles acerca del por qué las cosas—como las relaciones, los negocios o el entorno que nos rodea—se nos aparecen como se nos aparecen, así como a apreciar la felicidad que podemos obtener a corto y a largo plazo gracias a vivir éticamente absteniéndonos de realizar acciones negativas. Se muestra además cómo, con la práctica de la atención, llegaremos a tener todo lo positivo al alcance de la mano.

«Lo creamos o no, así es como funciona. Lo creamos o no, el fuego quema y el agua moja; así es la naturaleza de estos fenómenos. Así que el karma no es sólo para los que creen en él.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Las apariencias provienen del karma; de esto depende cómo experimentamos el mundo
- Experiencias como las de un preta o de un ser de los infiernos
- Acciones negativas y sus resultados kármicos individuales (de maduración, similares a la causa y del entorno). Matar, robar y conducta sexual incorrecta
- La necesidad de meditar en el dharma para dejar de sufrir y para poder aplicarlo cuando sea necesario
- Reflexionar en la reencarnación y el karma para evitar el suicidio
 - Si hemos incorporado el lam rim, muchos de los problemas ni siquiera surgirán
- Los efectos del karma negativo de mentir
- El efecto de vivir éticamente, con los votos de abstenerse del karma negativo
- Es necesario mantener la atención para proteger la vida. Cita del *Bodhisattvacharyavatara*.

LECTURAS REQUERIDAS: VC 3: En qué creen los budistas, *Las apariencias provienen del karma*, págs. 13-22 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas, Apéndice 1: Las diez acciones no virtuosas y sus resultados* (págs. 67-75).

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

- Las apariencias provienen del karma (10 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Ver los objetos de los sentidos como provenientes de la mente, de nuestro karma.
Utilizar como guía la *Meditación* para la segunda sesión, *Los objetos de los seis sentidos provienen del karma*, adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Ésta es mi visión, 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 es mi karma».

Podemos relacionar nuestras experiencias con lo que hemos aprendido acerca de los efectos de los karmas de matar, robar, conducta sexual incorrecta y mentir, así como con sus opuestos virtuosos. Por ejemplo, cuando sentimos un mal olor podemos hacernos conscientes de que se trata de un resultado del entorno debido a una conducta sexual incorrecta.

- **Ejercicio de atención 2:** Se trata de memorizar el verso 5.3 del *Bodhisattvacharyavatara*:

(Pero) si el elefante de mi mente está firmemente contenido
por la cuerda de la atención, todos los miedos
desaparecerán y se obtendrá el completo bienestar.

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.
- Ayudar a alguien a cultivarse la felicidad futura animándole a abstenerse de alguna acción negativa o ayudándole a practicar alguna acción positiva.

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.

- Pensar en algunos ejemplos específicos de resultados del entorno provenientes de acciones kármicas del pasado que tengamos en nuestro mundo o experiencia, nombrando tanto las causas aparentes como los resultados. Por ejemplo: «Parece que la gente nunca cree lo que digo; esto proviene de haber mentido en el pasado», o «parece que siempre consigo lo que quiero; será gracias a haberme abstenido de robar en el pasado y de ser generoso con los demás».
- ¿Cuál fue su experiencia al realizar el ejercicio de atención de ser consciente de que todo proviene del karma? ¿Pudo relacionar sus experiencias con los efectos de acciones positivas o negativas? ¿Qué encontró?
- ¿Alguna de las cosas que experimenta en la vida parece no provenir del karma? ¿Cuáles, y por qué?