

Vivir el camino

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

Elegir la felicidad y no el enfado

INTRODUCCIÓN

La esencia del refugio es proteger la vida del sufrimiento, mientras que la esencia de la bodichita es protegernos de caer en el camino menor del nirvana inferior. Puesto que tanto la gente que cree en el budismo como los que no creen en él desean la felicidad y no quieren sufrir, todos necesitamos practicar la paciencia, esto es, la habilidad para detener el enfado. En la presente sesión se presentan diferentes técnicas, todas ellas muy potentes, para superar el enfado y llevarnos paz y felicidad a nosotros mismos y también al mundo.

«En la vida cotidiana, tantas veces como podamos satisfacer los deseos de felicidad de los demás, tantas veces estaremos poniendo causas para el éxito en cientos de miles de vidas futuras, y todo ello sin dificultad alguna.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- El refugio y la bodichita protegen la vida
- Si queremos la felicidad y no queremos sufrir, es necesario poner fin al enfado practicando la paciencia
- ¿Quién nos da la oportunidad de practicar?
- La gente ayuda a quien muestra amabilidad y compasión
- El enfado destruye los méritos
- Elegir la felicidad por medio de practicar la paciencia
 - Practicar la paciencia por medio de querer a los demás
 - Practicar la paciencia por medio de igualarse a los demás
 - Practicar la paciencia por medio de considerar el karma
 - Practicar la paciencia por medio de cambiar el punto de vista:
 - Ver a la persona como al profesor
 - Ver a la persona como nuestra madre que se ha trastornado
 - Fuimos nosotros quienes nos emplazamos a nosotros mismos como diana
 - Si queremos llevar la paz al mundo, debemos llevar paz a esta persona
 - Practicar la paciencia por medio de la meditación en vacuidad. ¿Dónde está el yo real?

- La analogía de la cuerda y la serpiente
- La ignorancia es la raíz del samsara; los doce vínculos del surgir dependiente
- El *yo alucinado* es la raíz de todo el sufrimiento

LECTURAS REQUERIDAS: VC 3: En qué creen los budistas, *Elegir la felicidad y no el enfado*, págs. 23-35 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas*, *Apéndice 2: La vacuidad del yo* (págs. 76-79).

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

- La analogía de la cuerda y la serpiente (14 min.)
- Objeto a refutar (13 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Elegir la felicidad y no el enfado: dedicar algún tiempo cada día a familiarizarnos con una o más de las técnicas para practicar la paciencia y detener el enfado que se explican en la presente sesión.
Utilizar como guía la *Meditación* para la tercera sesión, *Elegir la felicidad y no el enfado*, adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Elige ser feliz»

- **Ejercicio de atención 1:** Hagamos un esfuerzo consciente para escoger la felicidad, aplicando el querer a los demás cuando nos encontremos con la gente a lo largo del día. Podemos hacerles contentos eligiendo su felicidad antes que la nuestra, cosa que en realidad tiene un doble efecto positivo: no sólo se consigue la felicidad de los demás sino también la nuestra propia.
- **Ejercicio de atención 2:** Se trata de memorizar el siguiente verso de *Una canción del camino al despertar* del V Dalái Lama para que nos acordemos de recordar la vacuidad al menos una vez al día.

Las cataratas de la densa oscuridad de la confusión
ocultan el conocimiento de la naturaleza del yo;
por error emplazamos «yo» en algún lugar del cuerpo y la mente,
como una cuerda en la oscuridad que vemos como una serpiente.
Y toda la miseria y el sufrimiento que existen
aparecen a causa de este colosal error.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- La próxima vez que tengamos un encuentro desagradable con alguien, escojamos la felicidad, recordando que el «yo», el «enemigo» y la «acción» son meramente

imputados por la mente. Aparecen como reales por culpa de la alucinación de la ignorancia, y aparecen como desagradables debido al karma de haber dañado a alguien en el pasado, así que fuimos nosotros quienes emplazamos la diana en nosotros mismos. En lugar de enfadarnos, llevemos algo de paz y felicidad a esa 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.

- Nombrar tres de los métodos o razonamientos presentados en la sesión para practicar la paciencia y detener el enfado.
- ¿Cuál de las prácticas para el cultivo de la paciencia le ha parecido más efectiva para aplicar a la vida cotidiana? ¿Por qué razón?