

Vivir el camino

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

Cómo cambiar la mente

INTRODUCCIÓN

A veces parece como si estuviéramos destinados a experimentar sólo una perpetua insatisfacción y sufrimiento. En contraposición, en la presente sesión Rimpoché nos explica cómo podemos pasar de un estado ligado a la ignorancia y al sufrimiento a la felicidad de la renuncia, la paz de la liberación y el gozo del completo despertar. La clave para esto es generar una comprensión experiencial de lo que Buda enseñó, para lo cual primero debemos estudiar y reflexionar y después completar la experiencia mediante una práctica intensiva y continuada. De un modo más específico, lo que se debe hacer es perder por completo el yo verdaderamente existente, lo que se consigue mediante el logro de la vacuidad.

«Definitivamente, podemos cambiar la mente, porque gracias a su naturaleza la mente puede convertirse en aquello que cultiva. [...] La naturaleza búdica más fundamental es que la mente no es una unidad con los engaños, sino que, simplemente, se encuentra temporalmente oscurecida. La naturaleza búdica, el potencial de convertirnos en buda, es la naturaleza última, que es la vacuidad de la mente.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Ignorancia y sabiduría
- Cómo existiría un yo verdadero: como *uno con* los agregados o como *separado de* ellos
- El modo en que Buda libera a los seres
- La importancia de comprender el surgir dependiente
 - Unificación de la vacuidad y el surgir dependiente
- Obtener el logro de la vacuidad
- Liberarse de las ataduras de la ignorancia
- Los tres tipos de ocho dharmas mundanos
 - Negros: relacionados con el apego que se aferra a esta vida
 - Mezclados: relacionados con la ignorancia
 - Blancos: relacionados con el egoísmo
- Podemos cambiar el aferramiento por la paz
- Perder el yo

- La devoción al maestro con convicción es una ciencia interior
- Miedo a comprender la vacuidad
- Cuando surge el miedo, tenemos que completar la experiencia
- La vía media, libre de nihilismo y eternalismo
- El significado de la naturaleza búdica

LECTURAS REQUERIDAS: VC 3: En qué creen los budistas, *Cómo cambiar la mente*, págs. 36-46 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Ignorancia y sabiduría (10 min.)
- El modo en que Buda libera a los seres (7 min.)
- Liberarse de las ataduras (8 min.)
- Perder el yo (26 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- **Meditación 1:** Perder el yo
Utilizar como guía la *Meditación* para la cuarta sesión, *Perder el yo*, adjunta en el presente curso.
- **Meditación 2:** «¿Qué estoy haciendo?»
Utilizar como guía la *Meditación* para la cuarta sesión, *¿Qué estoy haciendo?*, adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Esto es vacío, es como una ilusión» y «¿Qué estoy haciendo?»

- **Ejercicio de atención 1:** Memorizar la última línea del octavo verso de *Ocho versos para transformar la mente* de Langri Tangpa, según la traducción de Lama Zopa Rimpoché y el significado explicado en las *Lecturas*:

«Practicaré para liberarme de las ataduras de la concepción de existencia verdadera.»

Se trata de, basándonos en el verso anterior, esforzarnos a lo largo del día para cultivar la atención de que todo lo que encontramos en la vida cotidiana—lo que vemos, oímos, olemos, gustamos, tocamos o pensamos—es totalmente vacío. «Esto es totalmente vacío de existir como aparece; es como una ilusión o un sueño, que aparecen pero no son reales.»

- **Ejercicio de atención 2:** «¿Qué estoy haciendo?»
De vez en cuando, preguntémonos: «¿Qué estoy haciendo?». Cualquiera que sea la respuesta, «estoy sentado», «hablando», etc., reflexionemos en por qué afirmamos tal cosa. No hay absolutamente otra razón a excepción de que el agregado del

cuerpo está haciendo dicha acción y la mente la está etiquetando como tal. No hay «yo» haciendo nada por o para sí mismo. Notemos si hay algún cambio en nuestra percepción del yo.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- La próxima vez que nos veamos a nosotros mismos protegiendo o defendiendo este «yo» de otra persona, o queriendo conseguir algo para este «yo» a costa de otros, recordemos que este precioso «yo» en realidad no existe en absoluto, y ofrezcamos la victoria a la otra persona. Se trata de perder el yo y ofrecer la victoria a otro.

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 formas en las que Buda no libera a los seres. ¿De qué manera sí los libera?
- ¿Por qué cree que una fuerte devoción al maestro conlleva la obtención de los logros?
- ¿Por qué cree que un gran miedo puede surgir cuando se está a punto de comprender la vacuidad? ¿Qué es importante recordar en esos momentos?