

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

PDF combinado

Contenido

Este documento contiene los materiales de trabajo para el módulo 3 de *Vivir el camino* (a excepción de las *Lecturas requeridas* y los extractos de videos), para facilitar su impresión y/o su lectura en libros electrónicos. Note que las *Lecturas requeridas* no están incluidas aquí y que, por tanto, deberán descargarse y/o imprimirse por separado. También deberán obtenerse a parte los extractos de videos correspondientes a cada sesión y las meditaciones recopiladas en formato cuaderno en el *Cuaderno de prácticas*, en el caso en que se quieran en ese formato. Todos los materiales se pueden encontrar en el *Centro de aprendizaje en línea*, <http://onlinelearning.fpmt.org> (pestaña *Español*).

Los materiales contenidos en el presente documento son los siguientes:

- Acerca del programa
- Guía para seguir los módulos
- Temario del módulo 3
- Los materiales de cada sesión del módulo 3. Cada sesión contiene:
 - Resumen de la sesión
 - Meditación y práctica
 - Ejercicios de atención
 - Servicio (o karma yoga)
 - Cuestiones para reflexionar

Vivir el camino

Acerca del programa

Bienvenidos a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT.

En el presente documento encontrará una explicación acerca de los objetivos y el contenido del programa, dónde situarlo dentro de los programas educativos de la FPMT, y cómo determinar si se trata de un curso adecuado a sus necesidades.

Objetivos y contenido

El principal propósito de *Vivir el camino* es preservar las enseñanzas y el linaje de práctica de Lama Thubten Yeshe, fundador de la FPMT (*Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana*) y de Lama Zopa Rimpoché, director espiritual de la organización, por lo que el material que contiene proviene casi exclusivamente de las enseñanzas de estos dos grandes maestros.

Vivir el camino es un programa en continua evolución en el cual se irán añadiendo materiales originales de los dos lamas, si bien el currículo y los materiales iniciales provendrán de Lama Zopa Rimpoché, concretamente de las enseñanzas impartidas durante el retiro *Una luz en el camino*, un curso pensado para que tenga lugar anualmente en el centro *Kadampa Center*, en EE.UU. Los cursos iniciales se han organizado en forma de módulos y están basados en las transcripciones de las enseñanzas que Lama Zopa impartió en dicho retiro. Contienen, además, extractos cortos de los videos grabados durante el curso. Excepto en algunos pocos casos, cada módulo contiene los siguientes apartados:

- *Temario*, una introducción para cada módulo que incluye un resumen del material cubierto.
- *Lecturas requeridas*, basadas en las transcripciones de los temas tratados por Rimpoché durante las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*.
- *Extractos de videos* de los temas más relevantes explicados por Rimpoché. (También están disponibles los videos enteros traducidos con *voice over* al español).
- *Meditaciones*: prácticas y/o meditaciones guiadas.
- *Ejercicios de atención* para la vida diaria, relacionados con los temas tratados.
- Sugerencia de *Servicio social o karma yoga*.
- *Cuestiones para reflexionar* planteadas a los estudiantes.
- *Recursos útiles*, sección que incluye una lista de lecturas sugeridas y otras referencias.

Es la esperanza de los organizadores que, gracias al curso *Vivir el camino* y a los estudiantes interesados en él, se vaya formando a lo largo del tiempo una comunidad virtual de gran alcance y dinamismo formada por estudiantes procedentes de todo el mundo. De esta forma, se crearía una red de soporte e inspiración para el estudio y la práctica individuales, y así, *Vivir el camino* se convertiría en una causa para la transformación hacia el despertar en todo el mundo.

***Vivir el camino* en el contexto de los programas educativos de la FPMT**

Actualmente la FPMT ofrece diez programas estándar en inglés, cinco de los cuales se imparten también en español. Algunos de ellos se imparten en los centros (cursos presenciales), mientras que otros se pueden seguir desde casa (cursos en línea). Si bien algunos de los programas se pueden cursar sólo a través el centro que lo organiza (como es el caso del máster universitario del Maitripa College que se imparte en Portland, EE.UU.), la mayoría de los cursos ofrecen una amplia gamma de opciones de currículo, estilo y localización, que habrá que tener en cuenta en el momento de considerar qué programa es más indicado para las necesidades y las aspiraciones de cada persona en particular.

Para una descripción detallada de los diferentes programas e información sobre dónde cursarlos, visite:

- FPMT hispana (www.fpmt-hispana.org/estudios.php)
- FPMT internacional (www.fpmt.org/education)

Para información y acceso a los cursos en línea, visite:

- Centro de Aprendizaje en Línea de la FPMT (*Online Learning Center*) (<http://onlinelearning.fpmt.org/>):
Web desde donde se cursan los programas en línea.
- Cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.org/>):
Web con información acerca de los cursos en línea en español y donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.
- Tienda en línea de la FPMT (*Foundation Store*) (<http://shop.fpmt.org/>):
Web donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.

Aquello que caracteriza *Vivir el camino* como un curso único y especial es el énfasis que pone en mantener el estilo del linaje de la FPMT en cuanto a la presentación, la práctica y el contenido; un estilo que se ve reflejado desde los primeros módulos del programa. Dichos módulos se han creado, como se ha mencionado anteriormente, a partir de las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*, planteadas para que tengan lugar en un ambiente de retiro durante dos semanas al año a lo largo de cinco años (2009-2013) y que han de ser un comentario del texto de Lama Atisha *Una luz en el camino hacia el despertar*. Durante los primeros dos encuentros (2009 y 2010), Lama Zopa Rimpoché se centró sobretodo en cómo generar una motivación para vivir, cómo hacer que cada momento sea significativo, y cómo realizar la práctica de la devoción al maestro de la manera más adecuada.

Además de esto, Rimpoché explicó las prácticas preliminares necesarias para generar una motivación adecuada, en los métodos para la purificación y la acumulación de mérito que ayudan a la maduración de la mente, y en cómo transformar cada momento de cada día en una práctica para tener presente el dharma. Y éste es precisamente el linaje de consejos de Lama Zopa Rimpoché: una enseñanza sólo puede ser una herramienta de transformación efectiva si está precedida por una preparación apropiada. Es por esta razón por la que los primeros módulos del programa se consideran como un preliminar necesario antes de poder recibir las enseñanzas del texto del gran maestro Atisha.

Rimpoché también expuso con detalle cómo llevar a cabo prácticas y rituales específicos en el marco de la FPMT, explicando cómo, y porqué, le gustaría ver a sus estudiantes realizar las diversas prácticas. Como reflejo de ello, varios módulos del programa presentarán las instrucciones básicas acerca de cómo hacer, por ejemplo, la práctica de *Lama Chöpa*, el *Guru yoga de Lama Tsongkhapa*, y otras meditaciones de gran importancia.

Teniendo esto en cuenta, cada persona se decantará por el tipo de curso que más se adapte a sus características. Así, los cursos más apropiados para aquellos que busquen el estudio de los textos filosóficos son el *Programa de maestros* (sólo en inglés e italiano), el *Programa básico* o el máster del Maitripa College (sólo en inglés); para los que prefieran estudiar el *lam rim* (los estadios del camino al despertar) de forma progresiva quizá lo más adecuado será inscribirse en el curso *Descubre el budismo*; mientras que a aquellos que estén interesados en empezar a investigar acerca de lo que la tradición del budismo tibetano nos puede ofrecer, se le aconseja comenzar con *Meditación budista* o *El budismo en pocas palabras*. Los demás cursos ofrecidos por la FPMT son: *Foundation of Buddhist Thought*, un curso impartido en inglés en el centro Jamyang de Londres; *Heart Advice for Death and Dying*, curso que actualmente se ofrece sólo en inglés pero cuyos materiales (los libros *Consejos esenciales para el momento de la muerte* y *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*) están disponibles también en español; y el curso para traductores del tibetano *Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program*, desarrollado en Dharamsala, India.

Las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que sientan una conexión personal con Lama Thubten Yeshe y/o con Lama Zopa Rimpoché, así como aquellas que deseen conocerlos mejor y profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de estos dos grandes maestros.

Conclusión

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Vivir el camino

Guía para seguir los módulos

Bienvenido a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT, y una nueva experiencia de aprendizaje en línea. Le recomendamos que antes de empezar lea *Acerca del programa*, un documento que describe el programa y que puede encontrar en la página de inicio de cada uno de los módulos, para asegurarse de que los objetivos del curso se corresponden con sus expectativas. En breve, las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que quieran profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché.

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Usted mismo será quien gestione los materiales del programa, que son, principalmente y al menos los primeros módulos, lecturas basadas en las transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché, así como los videos correspondientes a las mismas. Además, también encontrará meditaciones y ejercicios de atención, que también provienen directamente de las explicaciones de Rimpoché. En las siguientes líneas le explicamos paso a paso cómo puede conocer y utilizar el material de la mejor forma posible para sacar el mejor provecho de esta experiencia.

Pasos para sacar el máximo provecho de esta experiencia de aprendizaje en línea

1. Repasar el *Temario* del módulo correspondiente.
2. Descargar y/o imprimir las *Lecturas requeridas* para el módulo correspondiente. Así podrá almacenarlos de la forma que le parezca más apropiada.
3. En la sección de *Recursos útiles* encontrará un PDF que combina todos los documentos para el módulo correspondiente, pensado para facilitar la impresión de los materiales y/o para su uso en libros electrónicos.
4. El *Resumen de la sesión* contiene una síntesis esquemática de los materiales incluidos en cada sesión. Éstos están pensados para que nos demos un tiempo para leerlos y para reflexionar y meditar sobre ellos, para lo cual recomendamos seguir la siguiente secuencia:
 - **Repasar los temas tratados en cada sesión** usando el *Resumen de la sesión*.

- **Leer las *Lecturas requeridas* asignadas a cada sesión**, basándose en el *Resumen de la sesión* para reconocer los temas más destacados y, por lo tanto, más importantes a tener en cuenta.
 - **Mirar los *Extractos de videos* asociados a cada sesión** (tenga en cuenta que no todas las sesiones contienen videos relacionados). En las lecturas se indica a qué parte de las enseñanzas corresponden los videos, los cuales son fragmentos extraídos de la grabación entera de las enseñanzas. Hay que comentar, para los que no conozcan a Lama Zopa Rimpoché, que Rimpoché tiene un estilo único al que puede que nos cueste un poco acostumbrarnos. Por otro lado, lamentamos que la calidad de audio no es la óptima en alguno de los videos, y, si bien estamos trabajando para mejorarla, aún no hemos podido completar el proceso de mejora porque hemos dado prioridad al hecho de poder tener los videos disponibles, aunque los reemplazaremos por videos de más calidad en cuanto nos sea posible. Le recomendamos tener las lecturas a mano al visualizar los videos, para poder clarificar algunos puntos si es necesario.
 - **Realizar la *Meditación* al menos una vez**. Las meditaciones se han escrito con la intención de ayudarle a través del tema en cuestión, y están pensadas para tener una duración de 10 a 30 minutos, según su complejidad. De todas formas, lo mejor sería que repitiera varias veces cada meditación, hasta que pudiera realizarla por usted mismo sin basarse en la guía escrita. Puede ser útil escribir en un diario cualquier comprensión o duda que se le plantee como resultado de la práctica meditativa.
 - **Realizar el *Ejercicio de atención* tantas veces como sea posible** a lo largo del día. Puede escribir las observaciones que hayan surgido al realizar la práctica.
 - **Realizar la componente sugerida de *Servicio (o karma yoga)*** al menos una vez, o, preferiblemente, unas cuantas veces a lo largo del módulo correspondiente.
 - **Repasar las *Cuestiones para reflexionar***. Una buena forma para integrar mejor su experiencia y comprobar su comprensión podría ser escribir la respuesta, además de pensar en ella.
 - Si tiene alguna duda, puede mandar un correo electrónico a education@fpmt.org
5. Para llevar un seguimiento de su progreso en el curso, puede consultar la lista que encontrará en la sección *Certificado de realización del curso*.
 6. Consultar la sección de *Recursos útiles*, donde encontrará material adicional que le puede ayudar a ampliar su comprensión y experiencia acerca del módulo correspondiente.

El presente programa se encuentra en fase de desarrollo, por lo que le agradeceremos que nos dé su opinión o aporte observaciones constructivas, de forma que podamos ayudar al mayor número de estudiantes posible a utilizar el material de *Vivir el camino* del modo más significativo. Le agradecemos enormemente el esfuerzo que está realizando para lograr el despertar para ayudar a otros seres, y deseamos que lo pase lo mejor posible con este curso. Y ahora, ¡a disfrutar!

Servicio de Educación de la FPMT: education@fpmt.org

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Temario

INTRODUCCIÓN

En el presente módulo Lama Zopa Rimpoché se asegura de que entendamos el aspecto más profundo y fundamental de lo explicado por Buda: cómo nuestros problemas son creados por la ignorancia y cómo la felicidad proviene de la sabiduría. Asimismo, presenta de qué manera podemos aplicar a la práctica y a la vida diaria conceptos como la transitoriedad, el karma y la vacuidad, y cómo captar la alucinación de existencia verdadera en el momento en que es proyectada por la ignorancia. Las enseñanzas aquí presentadas se han extraído del retiro *Una luz en el camino*, guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2009.

«Cuando decimos «creencia» parece que se trate de algo que no sea verdadero [...]. Pero en realidad no es así, porque aquí estamos hablando de una creencia que se ajusta a la realidad. Ahora ya entendemos cuál es la filosofía budista fundamental, su práctica o su creencia.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

Primera sesión: La mente es el creador

- 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

Segunda sesión: Las apariencias provienen del karma

- 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 poderlo aplicar cuando sea necesario
- Reflexionar en la reencarnación y el karma para evitar el suicidio
- 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

Tercera sesión: Elegir la felicidad y no el enfado

- 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: practicar la paciencia; diferentes modos de cultivarla
- Si queremos llevar la paz al mundo, debemos llevar paz a esta persona
- Practicar la paciencia por medio de la meditación en vacuidad

Cuarta sesión: Cómo cambiar la mente

- 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
- Obtener el logro de la vacuidad
- Liberarse de las ataduras de la ignorancia
- Los tres tipos de ocho dharmas mundanos
- Podemos cambiar el aferramiento por la paz
- Perder el yo
- La vía media
- El significado de la naturaleza búdica

Quinta sesión: Ignorancia frente a realidad

- «Como una estrella», verso del *Sutra del diamante*
- La ignorancia tiene su propia visión

- La tremenda alucinación de la ignorancia
- El objeto a refutar según las diferentes escuelas
- Lo que ve una mente omnisciente
- Como una estrella, una aberración visual, una lámpara, la ilusión creada por un mago, una gota de rocío, una burbuja de agua, un sueño, un relámpago, una nube

Sexta sesión: Creencias budistas básicas

- Verso del *Sutra del diamante*. Analogías para la ignorancia, la vacuidad y la transitoriedad
- ¿Cómo podemos decir «yo soy más importante»?
- Las mejores vacaciones:
 - Vacaciones del pensamiento egoísta
 - Vacaciones de la apariencia ordinaria y su concepción
- La bodichita transforma heces en oro
- La visión del karma; el cuerpo es una visión de nuestro karma
- Proviene de la mente, del karma:
 - Primero: la apariencia es nuestro karma
 - Segundo: la etiqueta proviene de la mente
 - Tercero: la alucinación de existencia verdadera (que cree erróneamente que el objeto existe por sí mismo)
- Conseguir paz mental
- La importancia practicar la atención
- Provino de la mente, del karma: un pilar de la filosofía budista
- Los cuatro sellos budistas

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino, módulo 3: En qué creen los budistas*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Los diferentes mundos nacen del karma (12 min.) (Sesión 1)
- La analogía de la película (9 min.) (Sesión 1)
- La evolución de las apariencias (9 min.) (Sesión 1)
- Las apariencias provienen del karma (10 min.) (Sesión 2)
- La analogía de la cuerda y la serpiente (14 min.) (Sesión 3)
- Objeto a refutar (13 min.) (Sesión 3)
- Ignorancia y sabiduría (10 min.) (Sesión 4)
- El modo en que Buda libera a los seres (7 min.) (Sesión 4)
- Liberarse de las ataduras (8 min.) (Sesión 4)
- Perder el yo (26 min.) (Sesión 4)

- La ignorancia tiene su propia visión (14 min.) (Sesión 5)
- Como la ilusión creada por un mago (24 min.) (Sesión 5)
- La visión del karma (21 min.) (Sesión 6)
- Proviene de la mente (14 min.) (Sesión 6)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Ver los objetos de los sentidos como provenientes de la mente (Sesión 1)
- Ver los objetos de los sentidos como provenientes de nuestro karma (Sesión 2)
- Elegir la felicidad y no el enfado: practicar la paciencia con los diferentes métodos expuestos (Sesión 3)
- Perder el yo (Sesión 4)
- «¿Qué estoy haciendo?» (Sesión 4)
- «Como una estrella», etc. (Sesión 5)
- «Como una estrella», etc. (Sesión 6)
- Ver los objetos de los sentidos como provenientes de nuestro karma (Sesión 6)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «Esto proviene de mi mente, de mi karma» (Sesión 1)
- «Todo es meramente etiquetado por la mente» (Sesión 1)
- «Ésta es mi visión, mi karma» (Sesión 2)
- Verso 5.3 del *Bodhisattvacharyavatara* (Sesión 2)
- «Elige ser feliz» (Sesión 3)
- Verso de *Una canción del camino al despertar* del V Dalái Lama (Sesión 3)
- «Esto es vacío, es como una ilusión» (Sesión 4)
- «¿Qué estoy haciendo?» (Sesión 4)
- «La ignorancia me ha hechizado» (Sesión 5)
- «Considera así todos los fenómenos condicionados» (Sesión 6)
- «Ésta es mi visión, mi karma» (Sesión 6)

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- La próxima vez que tengamos una experiencia desagradable, recordar que «esto proviene de mi karma», y realizar algún tipo de acción en consonancia con ello. (Sesión 1, 2, 6)
- Ayudar a alguien a cultivarse la felicidad futura animándole a abstenerse de alguna acción negativa o ayudándole a practicar alguna acción positiva. (Sesión 2, 6)
- 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. En lugar de enfadarnos, llevemos algo de paz y felicidad a esa persona. (Sesión 3)
- La próxima vez que nos veamos a nosotros mismos protegiendo o defendiendo este «yo», recordemos que este precioso «yo» en realidad no existe en absoluto, y ofrezcamos la victoria a la otra persona. (Sesión 4)

- Cada vez que interaccionemos con alguien, no creamos lo que la ignorancia, el aferramiento o el enfado nos dicen, y hagamos algo que beneficie al otro. Al hacerlo, intentemos recordar que el yo, la acción y el objeto son meramente etiquetados por la mente, totalmente vacíos. (Sesión 5)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuáles son los aspectos principales de la filosofía budista?
- Ver las cuestiones para cada sesión en el *Resumen de la sesión* correspondiente.

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *El arte de la sabiduría*, XIV Dalái Lama, Grijalbo / Random House Mondadori
- *Conócete a ti mismo tal como realmente eres*, Dalái Lama, Grijalbo
- *El gran vacío*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *Nada es lo que parece*, Gueshe Tashi Tsering, Ediciones Amara
- *El camino de la iluminación*, Capítulos 17 y 18, XIV Dalái Lama y Jeffrey Hopkins, Atria Books
- *La liberación en la palma de tu mano*, Capítulo *Vigésimosegundo día*, Kyabje Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma
- *El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación (Lam Rim Chenmo)*, Vol. III, Lama Tsongkapa, Ediciones Dharma
- *Sutra del cortador vajra (Sutra del diamante)*, Ediciones Mahayana

RECURSOS ÚTILES

Se pueden encontrar en los centros de la FPMT o bien, algunos de ellos, en Ediciones Mahayana (www.edicionesmahayana.es), en la web de acceso a los cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.es/>) o en la tienda en línea de la FPMT (<http://shop.fpmt.org/>), a no ser que se indique lo contrario.

- *Descubre el budismo*, Módulo 6: Todo sobre el karma (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 12: La sabiduría de la vacuidad (Programa educativo de la FPMT)
- *Programa básico*, Módulo El Sutra del corazón (Programa educativo de la FPMT)
- *Programa básico*, Módulo Principios filosóficos (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 7: Vivir la vacuidad (Programa educativo de la FPMT)
- *How to Meditate on Emptiness*, MP3 con enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché (en inglés)
- *Emptiness Explained*, MP3 o DVD con enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché (en inglés)
- *Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation*, Gen Lamrimpa, Snow Lion Publications (en inglés)
- Mapa educativo de la FPMT (un mapa del tesoro para alcanzar la iluminación de la mano de la FPMT)

En la página de inicio del correspondiente módulo, bajo la sección *Recursos útiles*, se encontrarán enlaces para acceder a los diversos materiales.

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, elogiamos 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?

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Primera sesión – Meditación

Los objetos de los seis sentidos

En esta meditación se presentan los tres aspectos principales a reflexionar acerca de los objetos de los seis sentidos. En cada sesión de meditación podemos dedicar unos minutos a cada uno de los aspectos, de forma consecutiva, o bien podemos centrarnos en uno de ellos en cada sesión. Se puede empezar con los objetos de la vista en una sesión, y dedicar otras a los objetos del oído, del olfato, del gusto o del tacto.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor¹. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Reconociendo que la meditación es un lujo enormemente difícil de encontrar, nos determinamos a usar bien este tiempo y a mantener la atención en el tema de meditación. Ahora generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a realizar la meditación que observa cómo todo depende de mi propia mente.»

¹ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Hacernos conscientes de los objetos de los seis sentidos

Con los ojos abiertos, dedicamos unos momentos a hacernos conscientes de los objetos que estamos viendo ahora mismo, sin adentrarnos en historias o reflexiones acerca de ellos. A continuación ampliamos lentamente la atención para incluir los sonidos, y dedicamos un tiempo a hacernos conscientes de los objetos que vemos y oímos. A continuación añadimos los olores, y más adelante los gustos. Después, ponemos la atención en las sensaciones del cuerpo, tanto en su interior como en su exterior. Finalmente nos hacemos conscientes de los pensamientos. Ahora, utilizando esta consciencia ampliada en los objetos de los seis sentidos, reflexionamos acerca de los siguientes aspectos:

Reflexión 1: «Esto proviene de mi karma»

Cada vez que nos hagamos conscientes de una experiencia sensorial, pensemos: «Esto proviene de mi karma», «esto es mi karma»; «Estoy viendo mi karma, oyendo mi karma, oliendo mi karma, notando el gusto de mi karma, sintiendo mi karma», «estos pensamientos son mi karma», etc. No hay que intentar controlarlo, simplemente debemos hacernos conscientes de cualquier cosa que aparezca a la mente, y darnos cuenta de que «esto es mi karma». Realizar este ejercicio durante unos minutos, notando cómo afecta la experiencia de los seis objetos y nuestra reacción frente a ellos.

Reflexión 2: «Existe como mero nombre, es meramente etiquetado por la mente»

Cada vez que nos hagamos conscientes de una experiencia sensorial, pensemos: «Esto es un (...) meramente etiquetado». Hagámonos conscientes de que la mente tiene una etiqueta para cada objeto que vemos y para cada sonido, olor, gusto, objeto del tacto y pensamiento. En cuanto reconozcamos la etiqueta, pensemos que «esto existe como mero nombre». Realizar este ejercicio durante unos minutos, notando cómo afecta la experiencia de los seis objetos y nuestra reacción frente a ellos.

Reflexión 3: La alucinación lo ha hecho real, pero es totalmente vacío

Con cada experiencia sensorial que tengamos, hagámonos conscientes de cómo aparece: como si los objetos que experimentamos existieran como algo externo a nosotros; se nos vuelven a aparecer como si provinieran de su propia parte, como si existieran por sí mismos. Notemos cómo parecen ser las cosas «reales»: solidas, concretas, por sí mismas, allí fuera. A continuación, recordemos que «esto es una alucinación total, es vacío». Realizar este ejercicio durante unos minutos, notando cómo afecta la experiencia de los seis objetos y nuestra reacción frente a ellos.

Reflexionemos ahora en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Todo lo que es meramente etiquetado está cubierto de esa forma, y nosotros, no siendo conscientes de que todo existe como mero nombre, lo hacemos real [debido a la alucinación]. [...] Es una completa alucinación, ya que todo ello es vacío, nada existe ahí. Las cosas existen, pero eso no existe, es totalmente vacío. El yo, la acción, el objeto y todo lo que aparece como existente por sí mismo no existe, está totalmente vacío [de existir por sí mismo].

»Todas las acciones y los objetos de los seis sentidos son totalmente vacíos.»

Conclusión

Nos determinamos a recordar que «esto proviene de la mente, de mi karma» cuando veamos cualquier objeto, experimentemos cualquier olor, gusto, objeto del tacto o surja cualquier pensamiento, y a aplicarlo incluso en los momentos en que la vida nos depare situaciones complicadas.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación caminada entre sesiones

«En este punto sería muy positivo realizar una meditación, haciéndola muy en serio y sin hablar: se trata de practicar la atención en los objetos de los seis sentidos [como provenientes de la mente], cultivando lo que es una aserción única y fundamental de la filosofía budista, la realidad de los fenómenos: el cómo todo proviene de la mente. Es muy positivo realizar dicha meditación (que también se puede hacer mientras caminamos) y empezar a adquirir alguna experiencia en ella.»

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en abril de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT en octubre de 2011.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas *Primera sesión – Ejercicios de atención*

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 se cruce en nuestra experiencia. 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», cultivando así la visión de que todo lo que aparece en el marco de nuestra experiencia y consciencia existe sólo en mero nombre.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Primera sesión – Servicio

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. Además, como una forma de cambiar las impresiones kármicas, podemos realizar algún tipo de acción positiva opuesta a lo que estamos experimentando.

Por ejemplo, si nos dicen algo desagradable, pensemos que es nuestro karma, y recordemos alguna ocasión pasada en que también nosotros hemos hecho lo mismo. A modo de compensación, elogiemos a alguien o seamos amables con otra persona, o también podemos hacer algún sonido agradable como música para que otros lo oigan.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Primera sesión – Cuestiones

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?

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—provienen 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?

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Segunda sesión – Meditación

Los objetos de los seis sentidos provienen del karma

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor². Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Reconociendo que la meditación es un lujo enormemente difícil de encontrar, nos determinamos a usar bien este tiempo y a mantener la atención en el tema de meditación. Ahora generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a realizar la meditación que observa cómo todo depende de mi propia mente.»

La meditación propiamente dicha

Hacernos conscientes de los objetos de los seis sentidos

Con los ojos abiertos, dedicamos unos momentos a hacernos conscientes de los objetos que estamos viendo ahora mismo, sin adentrarnos en historias o reflexiones acerca de ellos. A continuación ampliamos lentamente la atención para incluir los sonidos, y dedicamos un tiempo a hacernos conscientes de los objetos que vemos y oímos. A continuación añadimos los olores, y más adelante los gustos. Después, ponemos la atención en las sensaciones del cuerpo, tanto en su interior como en su exterior. Finalmente nos hacemos conscientes de los pensamientos. Ahora, utilizando esta consciencia ampliada en los objetos de los seis sentidos, reflexionamos como sigue:

² Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

Reflexión 1: «Esto proviene de mi karma»

Cada vez que nos hagamos conscientes de una experiencia sensorial, pensemos: «Esto proviene de mi karma», «esto es mi karma»: «Estoy viendo mi karma, oyendo mi karma, oliendo mi karma, notando el gusto de mi karma, sintiendo mi karma», «estos pensamientos son mi karma», etc. No hay que intentar controlarlo, simplemente debemos hacernos conscientes de cualquier cosa que aparezca a la mente, y darnos cuenta de que «esto es mi karma». Realizar este ejercicio durante unos minutos, notando cómo afecta la experiencia de los seis objetos y nuestra reacción frente a ellos.

Reflexionemos ahora en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Cada una de las cosas que vemos proviene del karma, tanto si se trata de lo que vemos al caminar por una carretera como de lo percibido al pasear por la ciudad: todo lo que vemos y todo lo que se nos aparece proviene de nuestro karma. Es muy aconsejable recordar, para cualquier cosa que veamos, que «proviene de mi mente.

»Se trata ésta de una meditación excelente y muy importante. Es un aspecto fundamental de la filosofía budista, pero no es solamente filosofía, sino que es la realidad; no es que alguien se lo inventara o lo escribiera y por lo tanto tengamos que creerlo, sino que se trata de la pura realidad.»

Conclusión

Nos determinamos a recordar que «esto proviene de la mente, de mi karma» cuando veamos cualquier objeto, experimentemos cualquier olor, gusto, objeto del tacto o surja cualquier pensamiento, y a aplicarlo incluso en los momentos en que la vida nos depare situaciones complicadas.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación caminada entre sesiones

«En este punto sería muy positivo realizar una meditación, haciéndola muy en serio y sin hablar: se trata de practicar la atención en los objetos de los seis sentidos [como provenientes de la mente], cultivando lo que es una aserción única y fundamental de la filosofía budista, la realidad de los fenómenos: el cómo todo proviene de la mente. Es muy positivo realizar dicha meditación (que también se puede hacer mientras caminamos) y empezar a adquirir alguna experiencia en ella.»

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en abril de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT en octubre de 2011.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas *Segunda sesión – Ejercicios de atención*

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.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Segunda sesión – Servicio

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. Además, como una forma de cambiar las impresiones kármicas, podemos realizar algún tipo de acción positiva opuesta a lo que estamos experimentando.

Por ejemplo, si nos dicen algo desagradable, pensemos que es nuestro karma, y recordemos alguna ocasión pasada en que también nosotros hemos hecho lo mismo. A modo de compensación, elogiemos a alguien o seamos amables con otra persona, o también podemos hacer algún sonido agradable como música para que otros lo oigan.

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

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Segunda sesión – Cuestiones

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?

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?

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Tercera sesión – Meditación

Elegir la felicidad y no el enfado

En esta meditación se presentan diferentes técnicas para poner fin al enfado y en su lugar responder con medios hábiles a la gente y las situaciones que nos desafían. Se trata de centrarse primero en una o dos de las reflexiones, las que nos parezcan más efectivas por nuestro modo de ser. Continuar meditando diariamente hasta que algunas de las reflexiones surjan espontáneamente en una situación complicada y eviten así que nos enfademos. Sería muy positivo seguir experimentando con los diferentes métodos a lo largo de toda la vida.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor³. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar nuestro potencial lo más posible y convertir así nuestra vida en el mayor beneficio para nosotros mismos y para los demás, y generamos la motivación pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto. Pero si el enfado sigue surgiendo en mí, tanto yo como los demás estamos en peligro de tener que experimentar un gran sufrimiento, y para evitarlo voy a meditar acerca de cómo escoger la felicidad y la paz en lugar del enfado.»

³ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Pensar en una persona o una situación que nos irrita o enfada

Recordemos alguna experiencia reciente en que nos sentimos frustrados o nos enfadados con otra persona, rememorando las circunstancias con suficiente detalle como para que nos sintamos agitados, pero sin perdernos en la historia en un modo tal que olvidemos el propósito de la meditación. Utilizando los argumentos presentados a continuación, reflexionemos acerca de las desventajas del enfado y las ventajas de la paciencia, así como en lo valioso que es tener gente alrededor que nos ayuda a practicar la paciencia.

A continuación, usamos uno o más de los métodos presentados aquí como *Reflexiones* para evaluar de nuevo la situación, hasta que el enfado dé paso a un estado mental positivo.

Las desventajas del enfado

- El enfado hace que los otros se irriten con nosotros y que nos aborrezcan o dejemos de gustarles
- Daña a los demás: bajo su influencia, dañamos a otros seres, luchamos contra ellos y les hablamos de forma hiriente
- Hace que los demás se irriten, nos contesten mal y realicen acciones negativas de cuerpo, palabra y mente contra nosotros
- Hace que nos ganemos muchos enemigos y por lo tanto hace la vida muy poco confortable
- Causa sufrimiento en uno mismo y en los demás, ahora y en el futuro

«El enfado destruye el mérito. [...] Deberemos experimentar todos los efectos de este karma negativo durante cientos de miles de vidas; ¿podemos imaginar el karma negativo que ello conllevará?»

Las ventajas de cultivar la paciencia

- Cuando se practica la paciencia no hay lugar para las acciones negativas de cuerpo y habla, sino sólo para las acciones positivas, lo que lleva paz y felicidad a los demás
- Mantenemos una buena relación con los demás, con armonía en la familia y tranquilidad para nosotros mismos. Así que si queremos relaciones satisfactorias y duraderas debemos practicar la paciencia.
- Nos volvemos personas pacientes y gracias a ello innumerables seres de este mundo no reciben daño por nuestra parte; aportamos paz y felicidad al mundo
- La gente nos ama, están contentos con nosotros y nos ayudan. Todos quieren ayudarnos, vernos y dedicar por nosotros, y por lo tanto no nos dejan nunca de lado.
- Los deseos se cumplen con facilidad, porque todos quieren ayudarnos. La gente es amable con nosotros gracias a que hemos sido amables con ellos.
- Nos sentimos siempre contentos, sin depresiones ni culpas

«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.»

Necesitamos a la gente que nos da la oportunidad de practicar

- Sin los que nos critican o abusan de nosotros no tendríamos la oportunidad de cultivar la paciencia. Por lo tanto, la gente que nos irrita son preciosos y muy amables.
- El hecho que podamos aportar paz y felicidad al mundo se debe a que en este momento estamos siendo amables con esta persona que nos está tratando mal
- Si no tuviéramos esta persona que está enfadada con nosotros, nos sería imposible desarrollar las cualidades interiores positivas
- Como los padres o profesores, la gente que nos desafía nos ayuda a desarrollarnos. A veces la gente nos critica, riñe o da un cachete con una motivación positiva.

Reflexión 1: Practicar la paciencia por medio de querer a los demás

El «yo» es la raíz de todo sufrimiento,
un fenómeno del que hay que deshacerse instantáneamente.
«Los demás» son los creadores del despertar,
un fenómeno a cuidar y querer de inmediato.

«Con una simple acción, con elegir por una vez satisfacer el deseo del otro en lugar del nuestro habremos alcanzado dos propósitos: la consecución de la felicidad de la otra persona y la consecución de nuestra propia felicidad; un éxito doble. [...] No sólo nos ayuda a superar el enfado sino que también nos insta a considerar de qué maneras podemos ayudar.»

Reflexión 2: Practicar la paciencia por medio de igualarse a los demás

No hay diferencia entre uno mismo y los demás:
ninguno de nosotros desea el más mínimo sufrimiento
ni está satisfecho con la felicidad que tiene.
Reconociéndolo, solicito tus bendiciones para alegrarme de la felicidad de los demás.

«Cuando lo aceptamos, ofrecemos la felicidad a esa persona, así que ésta está contenta con nosotros y entonces nosotros también nos sentimos bien.»

Reflexión 3: Practicar la paciencia por medio de considerar el karma

- Cuando surge el enfado es como si la mente estuviera enferma, hace que las acciones se vuelvan violentas y que dañemos a otros seres, y así los otros se enfadan con nosotros. Creamos karma negativo y hacemos que el otro también lo cree, con lo que conseguimos que ambos regresemos a nuestra residencia habitual, los reinos inferiores.
- Si pensamos en la evolución, el sufrimiento sin fin consecuencia de un karma negativo es mucho más temible que el infierno mismo
- Y esto continúa, debido a que estamos habituados a esto desde el pasado. Así que debemos cambiar la tendencia, y esto es algo que hemos de recordar en todo momento.

«Empezamos con una mente negativa, una acción negativa, provocando algún daño a alguien, y esto nos acaba afectando a nosotros mismos, como un círculo. Así todos los efectos—el sufrimiento en los reinos inferiores, y después el sufrimiento en el reino de los humanos en un futuro—todos los efectos negativos explicados continúan en el futuro. Vemos así una panorámica del funcionamiento del karma negativo. Se hace evidente que si lo que queremos es ser felices y no desdichados debemos cambiar.»

Reflexión 4: Practicar la paciencia por medio de cambiar el punto de vista

- Ver a la otra persona como al profesor
- Ver a la otra persona como nuestra madre que se ha trastornado
- Responsabilicémonos a nosotros mismos: fuimos nosotros quienes nos emplazamos a nosotros mismos como diana, en el momento en que dañamos a esa persona en el pasado

Reflexión 5: Si queremos llevar la paz al mundo, debemos llevar paz a esta persona

«Los sabios practican la paciencia y detienen el enfado. Se trata del budismo más básico, es uno de sus pilares más absolutamente fundamentales [...] El herirnos unos a otros no lleva paz, y si no somos capaces de aportar un poco de paz a esta persona, ¿cómo podremos llevar la paz al mundo?»

Reflexión 6: Practicar la paciencia por medio de la meditación en vacuidad: ¿Dónde está el «yo real»?

- Vivimos en un mundo alucinado, un mundo ilusorio. Si buscamos el «yo real» no podremos encontrarlo. Dediquemos un tiempo a intentar localizar dónde está este «yo» que está tan enfadado, pasando por todos los agregados (forma, sensación, discriminación, factores de composición y consciencia, o, en breve, cuerpo y mente), y veamos si podemos responder a la pregunta: «¿Dónde está este yo?»
- Recordando la analogía de la cuerda y la serpiente, hagámonos conscientes de cómo este «yo» enfadado ha sido meramente etiquetado por la mente como tal y después nos lo hemos creído como si fuera real. Veamos si podemos encontrar la diferencia entre el *yo enfadado meramente etiquetado* y un *yo enfadado «real»*. Si el «yo» está «realmente» enfadado, ¿no debería entonces este yo estar siempre enfadado?

- Consideremos cómo el samsara entero es como el estar en el centro de una hoguera debido a los tres tipos de sufrimientos: el sufrimiento del dolor, el sufrimiento del cambio y el sufrimiento de composición que todo lo abarca. Y en lo más profundo de todo ello está la ignorancia que se aferra al yo como a un yo real.
- Vivimos la vida entera para este yo que no está ahí

«Hablando con sinceridad: no existe tal cosa como un yo real; está totalmente vacío, ahí. Y el enemigo, el «enemigo real» que no está meramente etiquetado por la mente es también una alucinación total, totalmente *no existente ahí*. Y es que si lo buscamos, no vamos a encontrar al «enemigo real». Y lo mismo sucede con el daño «real», que no deja de ser un concepto—«daño real»—que parece no meramente etiquetado cuando en realidad es totalmente vacío.»

Conclusión

Con la comprensión que hayamos ganado con la meditación, nos imaginamos respondiendo a la situación de otra manera, y tomamos la determinación de recordar este modo de pensar la próxima vez que nos encontremos con una persona o situación complicadas y de detener con ello el enfado.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que todos los seres se liberen del enfado y otros engaños y que disfruten siempre de felicidad.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en abril de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT en octubre de 2011.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas *Tercera sesión – Ejercicios de atención*

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.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Tercera sesión – Servicio

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.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Tercera sesión – Cuestiones

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?

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?

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Cuarta sesión – Meditación 1

Perder el yo

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁴. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en lo especial que es la oportunidad que tenemos en nuestra vida y en cómo podemos perderla en cualquier momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar el potencial de la vida lo más posible y generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a realizar la siguiente meditación para preparar la mente para comprender la vacuidad.»

La meditación propiamente dicha

Generar una fuerte devoción al maestro

Visualizar al maestro en espacio frente a nosotros y dedicar unos instantes a reflexionar en lo afortunados que somos de tenerlo como guía en la vida. Para ello, podemos recordar momentos en los que nos ayudó, protegió o guió. Así, generamos fe en el maestro hasta donde podamos, viéndolo como a un buda plenamente despierto que se manifiesta con esta forma para conducirnos a la budeidad. Cultivemos una sincera gratitud hacia él o ella.

A continuación, visualizar que el maestro viene sobre la coronilla y nos inspira para la meditación. Generamos una confianza genuina en que nos cuida y nos guía.

⁴ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

Rebajar el orgullo

Rebajar el orgullo haciéndonos conscientes de que cuando estamos cargados de supersticiones o dudas, o cuando estamos cerrados y pensamos que lo sabemos todo, la mente se convierte en una especie de desierto y nada ocurre. Podemos considerar las muchas cosas que desconocemos y también, en última instancia, reconocer que no conocemos para nada el modo de existir de los fenómenos.

Establecer el yo

Ahora consideramos el yo para el que hemos estado viviendo la vida entera, intentando siempre asegurarnos la felicidad y evitar el sufrimiento. Pensamos en lo mucho que hacemos para este yo, cómo lo defendemos y lo protegemos, e intentamos sentir, con toda su intensidad, este yo y la gran importancia que tiene para nosotros.

Imaginar que perdemos el yo

A continuación imaginamos que hemos estado meditando en la vacuidad y que de repente descubrimos: «¡No hay nada ahí!». Desde renacimientos sin principio hemos sostenido que este yo existe realmente, que es real y verdadero y ahora, súbitamente, descubrimos que no está ahí; no hay nada a lo que agarrarse; no hay nada *ahí*. Imaginemos cómo nos sentiríamos si esto ocurriera.

Este yo que hemos estado queriendo tanto y por el que hemos pasado la vida entera trabajando no existe *en absoluto*. Nos mantenemos en esta comprensión, y si nos choca o nos asustamos, nos hacemos conscientes de ello sin parar la meditación.

Si la experiencia se desvanece traemos de nuevo el yo a la mente, con vigor, recordando lo precioso que es, y después volvemos a imaginar que lo perdemos.

Repetimos el ejercicio algunas veces para familiarizarnos con la sensación de pérdida.

A continuación, reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Si pasamos por ello y continuamos, alcanzaremos el otro lado. De lo contrario no lo alcanzaremos, así que debemos completar la experiencia. [...] Se debe dejar que el yo se pierda por completo. Debemos completar esta experiencia. Y entonces veremos la vacuidad, la comprenderemos.»

Conclusión

Nos determinamos a recordar que si nos asustamos durante una meditación en vacuidad no pararemos la meditación, sino que completaremos la experiencia, porque sabemos que quizá las condiciones que nos han llevado a esta comprensión no se volverán a dar durante un período de tiempo muy largo.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la sabiduría de la vacuidad que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en abril de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT en octubre de 2011.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Cuarta sesión – Meditación 2

¿Qué estoy haciendo?

Esta meditación representa un método muy especial para identificar el objeto a refutar y cambiar la percepción del yo.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁵. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar nuestro potencial lo más posible y convertir así nuestra vida en el mayor beneficio para nosotros mismos y para los demás, y generamos la motivación pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y para conseguirlo debo comprender la verdadera naturaleza de la realidad. Con esta intención voy a realizar la meditación para captar y cambiar mi percepción del «yo».»

La meditación propiamente dicha

Nos hacemos plenamente conscientes de cómo «yo estoy meditando».

A continuación nos preguntamos: «¿Por qué creo esto?» Notaremos que no hay más razón para pensar de este modo que el hecho de que el agregado del cuerpo está sentado y que la mente está meditando. Siendo así, ¿dónde está el «yo» que medita?

⁵ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

Notemos que no hay absolutamente ninguna otra razón para creer que «yo estoy meditando» aparte del hecho de que los agregados están realizando dicha acción y la mente la está etiquetando como tal. Así que el yo que creíamos que estaba meditando no existe *en absoluto*.

Sostenemos esta comprensión.

Cuando notamos que su poder se está desvaneciendo, nos preguntamos de nuevo: «¿Qué estoy haciendo?» y repetimos el análisis.

Reflexionemos después en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Al realizar esta técnica surge una visión diferente y totalmente opuesta a la anterior. De repente, se produce un gran cambio en nuestra visión y en el modo en que se nos aparece el yo. Lo que creíamos antes, el yo real, no es verídico. Éste se debilita mucho, aunque no lo veamos como totalmente inexistente. De este modo, percibiremos una transformación de la vida, en nuestra visión, en la mente que sostiene el yo. Por supuesto, cuánto más meditemos más profunda será nuestra comprensión de que está totalmente vacío. Así que esto es lo que sucede.»

Conclusión

Nos determinamos a examinar, una y otra vez, «¿qué estoy haciendo?», «¿por qué digo esto?» y a captar cómo sostenemos un yo que no existe y cómo creemos en él.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la sabiduría de la vacuidad que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Entre sesiones (Ejercicio de atención 2)

De vez en cuando, paremos y preguntémonos: «¿Qué estoy haciendo?» Cualquiera que sea la respuesta, «estoy sentado», «escuchando», «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/o el de la mente esta otra. Esto es todo, no encontraremos otra razón. Así que la mente ha etiquetado la acción como tal.

Cuando reflexionamos de este modo nos damos cuenta de que el yo real que creíamos que existía no existe en absoluto; el yo real en el que antes creíamos deviene totalmente inexistente, o por lo menos se debilita. No hay «yo» haciendo nada por o para sí mismo. Notemos si hay algún cambio en la percepción del yo.

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en abril de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT en octubre de 2011.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas Cuarta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Esto es vacío, es como una ilusión» y «¿Qué estoy haciendo?»

Ejercicio de atención 1

Tipo de atención a cultivar: «Esto es vacío, es como una ilusión»

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.

Pensemos que «esto es totalmente vacío de existir como aparece; es como una ilusión o un sueño, que aparecen pero no son reales», o recitemos, a modo de mantra y para cualquier cosa que encontremos, «esto es vacío, es como una ilusión».

Ejercicio de atención 2

Tipo de atención a cultivar: «¿Qué estoy haciendo?»

De vez en cuando, paremos y preguntémonos: «¿Qué estoy haciendo?» Cualquiera que sea la respuesta, «estoy sentado», «escuchando», «hablando», etc., reflexionemos en por qué afirmamos tal cosa. No hay absolutamente otra razón a excepción de que el agregado del cuerpo está haciendo ésta acción y/o el de la mente ésta otra. Esto es todo, no encontraremos otra razón. Así que la mente ha etiquetado la acción como tal.

Cuando reflexionamos de este modo nos damos cuenta de que el yo real que creíamos que existía no existe en absoluto; el yo real en el que antes creíamos deviene totalmente inexistente, o por lo menos se debilita. No hay «yo» haciendo nada por o para sí mismo. Notemos si hay algún cambio en nuestra percepción del yo.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Cuarta sesión – Servicio

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.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Cuarta sesión – Cuestiones

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?

Vivir el camino

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

Ignorancia frente a realidad

INTRODUCCIÓN

La ignorancia proyecta (o *alucina*) la existencia verdadera, y sobre esto el aferramiento y el enfado añaden sus propias exageraciones, que nos creemos. Es así como sufrimos. Con la presente sesión podremos llegar a entender bien la visión de la ignorancia (*gag cha*, el objeto a refutar) y aprender métodos hábiles para combatir la alucinación de existencia verdadera con la verdad de la realidad.

«Primero miramos nuestra alucinación, el modo en que se nos aparecen las cosas, y después recordamos la forma en que son percibidas por los arias (esto es, como totalmente vacías). Meditar en esto, es extremadamente positivo, es como una bomba atómica que destruye la raíz del samsara, la raíz de todos los sufrimientos, el karma y los engaños.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- «Como una estrella», verso del *Sutra del diamante* (que también se encuentra en *Elogio a Buda Shakyamuni*)
- La ignorancia tiene su propia visión y la tremenda alucinación de la ignorancia
 - Las cosas aparecen como no meramente etiquetadas por la mente, aparecen como verdaderamente existentes
 - Las cosas aparecen como permanentes
 - La alucinación de la concepción de existencia verdadera
 - Proyecta su propia visión y a continuación se aferra a ella: después de la etiqueta, creer en ella
 - El falso yo (el objeto a refutar) según las diferentes escuelas
- Lo que ve una mente omnisciente
- Meditación *como una estrella*: primero, ver las cosas en el modo alucinado habitual, después imaginar que las vemos igual que las ve una mente omnisciente, vacías
- Meditación *como una aberración visual*: ver que nuestra visión es defectuosa, debido a la mente alucinada
- Meditación *como una lámpara*: todas las cosas son transitorias porque dependen de causas y condiciones
- Meditación *como una ilusión*: la ignorancia nos ha hechizado. Tres tipos de personas:
 - El público bajo el hechizo: ve la alucinación y cree que es real, es como los seres comunes

- El mago: ve la alucinación pero no se la cree, es como un ser arya que no se encuentra en equilibrio meditativo
- Alguien que no ha sido hechizado: no ve la alucinación ni se la cree, es como los budas o como los seres aryas en equilibrio meditativo
- Cómo meditar en todo momento: meditación caminada acerca de *como una ilusión*
- Meditación *como una gota de rocío*: esta vida, y todo lo que hay en ella, puede cesar en cualquier momento
- Meditación *como una burbuja de agua*: es muy hermosa, pero no se puede confiar en ella porque puede estallar en cualquier instante
- Meditación *como un sueño*: cuando nos despertamos nos damos cuenta de que sólo fue un sueño; del mismo modo, los fenómenos parecen reales pero podemos entender que son vacíos
- Meditación *como un relámpago*: las experiencias de la vida vienen y se van súbitamente
- Meditación *como una nube*: las cosas cambian segundo a segundo y después desaparecen

LECTURAS REQUERIDAS: VC 3: En qué creen los budistas, *Ignorancia frente a realidad*, págs. 47-56 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- La ignorancia tiene su propia visión (14 min.)
- Como la ilusión creada por un mago (24 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- «Como una estrella», etc.
Utilizar como guía la *Meditación* para la quinta sesión, *Como una estrella*, adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «La ignorancia me ha hechizado»

- **Ejercicio de atención 1:** Memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante*:

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

- **Ejercicio de atención 2:** Al ir desarrollando las actividades de cada día, recordar el verso anterior y practicar el ver todo lo que aparezca ante nosotros de esa forma—como una estrella, una aberración visual, etc.—Utilizar una analogía cada día. Dedicar también un tiempo a familiarizarse con las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché acerca de cómo hacer la meditación caminada

practicando la atención de que todo es como la ilusión creada por un mago. La ignorancia es como el conjuro que el mago nos ha echado para que lo veamos todo como real, cuando es totalmente vacío.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Cada vez que interaccionemos con alguien, recordemos que la ignorancia es como el conjuro del mago que nos ha hechizado, no creamos lo que la ignorancia, el aferramiento o el enfado nos dicen y hagamos algo que beneficie al otro. Al hacerlo, intentemos recordar que el yo, la acción y el objeto son meramente etiquetados por la mente, totalmente vacíos.

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.

- Recitar o escribir el verso que hemos memorizado para la sesión y explicar tres de las analogías.
- ¿Cuál es su comprensión de *gag cha*, el objeto a refutar?

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Quinta sesión – Meditación

Como una estrella

El verso citado más abajo es un verso muy famoso proveniente del Sutra del diamante que también se puede encontrar en Elogio a Buda Shakyamuni. En esta sesión de meditación podemos recitar el verso y reflexionar en cada analogía, o bien podemos dedicar la sesión entera a una o dos de las analogías, como nos vaya mejor.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁶. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar nuestro potencial lo más posible y convertir así nuestra vida en el mayor beneficio para nosotros mismos y para los demás, y generamos la motivación pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y para conseguirlo debo comprender la verdadera naturaleza de la realidad. Con esta intención voy a meditar en la naturaleza de la realidad mediante las diferentes analogías.»

⁶ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Recitar el siguiente verso muy lentamente, meditando en cada analogía como se explica a continuación. Al meditar, más que pensar simplemente en los «fenómenos condicionados», pensemos en nuestra propia vida, los agregados, las posesiones materiales, los miembros de la familia, los amigos, enemigos y extraños, etc. (es decir, los principales objetos de nuestro apego y aversión), los cuales serán los principales objetos de la meditación. Utilizar todos los aspectos de la meditación con estos objetos.

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

Como una estrella

Mirar todos los fenómenos causados—el yo, los agregados, las posesiones materiales, los miembros de la familia: los objetos del aferramiento, del enfado y de la ignorancia—como si fueran *estrellas durante el día*. Creemos que estas cosas existen «realmente», pero ni los budas ni los seres arias las ven de esta forma, en absoluto. Del mismo modo en que durante el día no vemos las estrellas, asimismo los seres realizados no ven que los fenómenos aparezcan como verdaderamente existentes.

Ésta es la manera de meditar en ello:

En primer lugar, mirar la alucinación, el modo en cómo se aparecen las cosas. Dejar que aparezcan como concretas, reales y existentes por sí mismas (es decir, como *no* meramente imputadas por la mente). Imaginar que aparecen ante nosotros del mismo modo en que lo hace una estrella en medio de la noche.

A continuación, pensar en cómo las ven los seres arias: como totalmente vacías. Justo como cuando el Sol amanece en el cielo y la apariencia de la estrella desaparece, asimismo ocurre con los arias: cuando los seres realizados miran aquello en lo que nosotros creemos (los fenómenos verdaderamente existentes), su sabiduría hace que esa apariencia se disipe por completo.

«Meditad en esto, es extremadamente positivo, es como una bomba atómica que destruye la raíz del samsara, la raíz de todos los sufrimientos, el karma y los engaños.»

Como una, una aberración visual, una visión defectuosa

Meditar en la visión de la mente alucinada, la visión de que las cosas existen verdaderamente. De nuevo, reflexionar en cómo nos relacionamos con el yo, los agregados, las propiedades, la familia, los amigos, etc. Se trata de observar cómo parecen provenir de la parte del objeto (por su propia parte) en lugar de provenir de la mente que los proyecta.

Igual que cuando nos ponemos colirio en los ojos vemos las cosas de un modo distorsionado, *la ignorancia distorsiona nuestra visión de la realidad*. Vemos cosas que no están ahí *en absoluto*, y nos las creemos.

Reflexionar acerca de que el hecho de que los fenómenos se nos aparezcan como verdaderamente existentes no es más que una visión defectuosa. Intentemos sentirlo con convicción: «Voy errado acerca de cómo existen las cosas». Con esta comprensión, lo que llegamos a entender e interiorizar es que toda esta visión de existencia verdadera, el modo como las cosas se nos aparecen como verdaderamente existentes, es algo *defectuoso*. Las cosas no existen verdaderamente, sino que son totalmente vacías.

Como una lámpara

Meditar en que todas las cosas en nuestra vida—el cuerpo, las posesiones materiales, la familia, los amigos y demás—surgen en dependencia de muchas causas y condiciones, *igual que una lámpara de mantequilla* depende del contenedor, la mecha, la cera o aceite, la chispa, la persona que la ha confeccionado y la que la enciende. Por el hecho de que dependen de muchas causas y condiciones, las cosas no son permanentes, sino transitorias.

Dedicamos unos minutos a reflexionar acerca de las cosas de nuestra vida, en como surgen, cambian y decaen con el tiempo hasta desaparecer.

Miramos todos los fenómenos causados de la vida del mismo modo, como dependientes de causas y condiciones, como transitorios. Ésta es la razón por la cual cambian y decaen, minuto a minuto y segundo a segundo. Permitámonos sentir desde dentro que nada en nuestra vida va a durar. Como una lámpara, que cuando no haya más combustible se consumirá, asimismo cuando las causas y las condiciones que hacen surgir las cosas que nos rodean hayan producido su efecto, no quedará nada más que la verdad de la transitoriedad.

Como una ilusión

Todos los fenómenos causados son *como ilusiones*. Igual que un mago puede echar un conjuro al público que haga que la gente vea cosas que no están realmente ahí, la ignorancia ha hechizado nuestra mente provocando que veamos las cosas como verdaderamente existentes.

Meditar en cómo debe ser sentirse bajo un conjuro, sin ver las cosas correctamente, viendo cosas que no existen *en absoluto*. A continuación, considerar la visión de los tres tipos de seres, poniéndonos en el lugar de cada uno de ellos por algún tiempo:

- (1) No nos damos cuenta de que la ignorancia nos ha hechizado, por lo que vemos las cosas como verdaderamente existentes y así lo creemos. Ésta es la visión de los seres comunes, que se encuentran bajo el conjuro que les hace ver las cosas como existiendo de un modo en el cual no existen en realidad y les hace creer que eso es verdad.
- (2) Sabemos que la ignorancia (el mago) nos ha hechizado, por lo que, si bien vemos las cosas como existiendo de un cierto modo, no nos lo creemos. Ésta es la visión de los seres arias cuando no se encuentran en equilibrio meditativo en la vacuidad. Aún tienen la alucinación de existencia verdadera, pero saben que es una alucinación y no se la creen.
- (3) Somos libres del hechizo de la ignorancia, por lo que ni vemos la ilusión de existencia verdadera ni creemos en ella. Ésta es la visión de una mente omnisciente o de un ser arya en equilibrio meditativo en la vacuidad, los cuales no tienen la alucinación ni creen en ella.

Como una gota de rocío

Como una gota de rocío, que con el calor del Sol se evaporará y desaparecerá en cualquier momento, así son todas las cosas en la vida, transitorias por naturaleza. Reflexionar en la realidad de que tanto nuestra vida como todo lo que hay en ella—riqueza, familia, entorno, amigos, enemigos, extraños y demás—son como una gota de rocío, que puede secarse y desvanecerse en cualquier instante.

Intentemos sentirlo con convicción. Lo relacionamos con nuestros principales objetos de aferramiento y aversión, reconociendo que dentro de un breve período de tiempo habrán desaparecido.

Como una burbuja de agua

Visualizar una burbuja flotando en la superficie del agua de un río que fluye, con toda su belleza. A continuación, observar cuán rápido estalla y se va; no podemos confiar en ella, porque en cualquier momento explotará. Después reflexionamos en cómo todos los fenómenos que nos rodean son *como una burbuja de agua*: nuestro cuerpo, la vida, las pertenencias, la familia, los amigos y enemigos, las situaciones, etc. No podemos depositar toda nuestra confianza en ellos porque pueden desaparecer en cualquier momento. Sintamos cuán frágiles son las cosas de la vida, igual que una burbuja de agua.

Como un sueño

En un sueño todo aparece muy real, pero cuando nos levantamos nos percatamos de que no era verdad. Recordamos, de forma clara y con fuerza, los detalles de nuestra vida, y a continuación imaginamos que nos despertamos y nos damos cuenta de que todo lo que habíamos creído acerca de nuestra vida no era real. Lo que aparece a la mente que sueña aparece como verdadero, pero cuando nos despertamos nos damos cuenta de que no era real en absoluto. Todo aparece como verdadero, pero es totalmente vacío, *como un sueño*.

Lo miramos todo como un sueño: el cuerpo, las posesiones, la casa, el trabajo, los compañeros y demás. Observamos nuestra vida entera como si de un sueño se tratara, y acto seguido nos despertamos. Es como un espejismo, que aparece como agua cuando en realidad no hay agua allí. Cuando realizamos este ejercicio advertimos que nada existe por sí mismo sino que todo es vacío.

Como un relámpago

Los relámpagos vienen y se van: cuando un relámpago cae en la noche, por un instante vemos muchas cosas, pero de repente el resplandor cesa y todo desaparece. Justo *como un relámpago* en una noche oscura, ahora mismo tenemos la oportunidad de este cuerpo humano tan increíblemente precioso, con cierta riqueza, quizá un buen lugar para vivir y una familia alrededor, etc. Sin embargo, lo que vemos ahora puede que se vaya de un momento para otro.

Así que todo lo que tenemos es como un relámpago, y también cuando muramos habrá sido como un relámpago: pasó, pero entonces, de repente, se fue. No hay nada que podamos sostener, nada a lo que aferrarse ni siquiera por un segundo.

Como una nube

Los fenómenos son *como nubes*: cuando las miramos vemos que cambian segundo a segundo, no perduran, sino que cambian constantemente. Si las miramos un minuto más tarde, ya no están. Los fenómenos causados—todas las cosas de nuestra vida—son así. Dedicar un tiempo a recordar algunos detalles de nuestra vida, así como personas, pertenencias, etc. Cada una de estas cosas es como una nube: cambia constantemente y cuando volvamos a mirarla ya no estarán ahí.

Es muy positivo realizar esta meditación mientras estamos estirados mirando el cielo y el ir y venir de las nubes que en él se dibujan.

Es imposible sostener el concepto de permanencia, no hay ninguna razón por la que aferrarse, ningún motivo para dejar surgir el apego y el enfado. Siguiendo este camino, lograremos la liberación y el despertar.

Conclusión

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la sabiduría de la vacuidad que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en abril de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT en octubre de 2011.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas Quinta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«La ignorancia me ha hechizado»

Ejercicio de atención 1

Se trata de memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante*, con el pequeño ajuste de Lama Zopa Rimpoché:

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

Ejercicio de atención 2

Al ir desarrollando las actividades de cada día, recordar el verso anterior y practicar el ver todo lo que aparezca ante nosotros de esa forma—como una estrella, una aberración visual, etc.—Utilizar una analogía cada día.

Dedicar también un tiempo a familiarizarse con las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché acerca de cómo hacer meditación caminada practicando la atención de que todo es como la ilusión creada por un mago. La ignorancia es como el conjuro que el mago nos ha echado para que lo veamos todo como real, cuando es totalmente vacío.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Quinta sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- Cada vez que interaccionemos con alguien, recordemos que la ignorancia es como el conjuro del mago que nos ha hechizado, no creamos lo que la ignorancia, el aferramiento o el enfado nos dicen y hagamos algo que beneficie al otro.

Al hacerlo, intentemos recordar que el yo, la acción y el objeto son meramente etiquetados por la mente, totalmente vacíos.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Quinta sesión – Cuestiones

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.

- Recitar o escribir el verso que hemos memorizado para la sesión y explicar tres de las analogías.
- ¿Cuál es su comprensión de *gag cha*, el objeto a refutar?

Vivir el camino

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

Creencias budistas básicas

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión se repasan las importantes analogías explicadas por Buda Shakyamuni, que nos pueden ayudar a llevar la mente de la ignorancia hacia la sabiduría. Veremos además cómo hacer unas vacaciones *reales*: del sufrimiento y el egoísmo hacia la virtud que conduce a la felicidad última. Al recordar cómo todo proviene de la mente, de nuestra visión kármica, nos sentiremos siempre con una gran paz, y felices.

«Cuando decimos «creencia» parece que se trate de algo que no sea verdadero [...]. Pero en realidad no es así, porque aquí estamos hablando de una creencia que se ajusta a la realidad. Ahora ya entendemos cuál es la filosofía budista fundamental, su práctica o su creencia.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Recordar el verso del *Sutra del diamante*, y revisar algunas de las analogías:
 - *Como una estrella*: primero, ver las cosas en el modo alucinado habitual, después imaginar que las vemos igual que las ve una mente omnisciente, vacías
 - *Como una aberración visual*: ver que nuestra visión es defectuosa, debido a la mente alucinada
 - *Como una lámpara*: todas las cosas son transitorias porque dependen de causas y condiciones
 - *Como una ilusión*: la ignorancia nos ha hechizado
 - *Como una gota de rocío*: esta vida, y todo lo que hay en ella, puede cesar en cualquier momento
 - *Como una burbuja de agua*: parece hermosa, pero no se puede confiar en ella porque puede estallar en cualquier instante
- ¿Cómo podemos decir «yo soy más importante»?
- Las mejores vacaciones:
 - Vacaciones del pensamiento egoísta
 - Vacaciones de la apariencia ordinaria y su concepción
- La bodichita transforma heces en oro
- La visión del karma; el cuerpo es una visión de nuestro karma

- Proviene de la mente, del karma:
 - Primero: la apariencia es nuestro karma
 - Segundo: la etiqueta proviene de la mente
 - Tercero: la alucinación de existencia verdadera (que cree erróneamente que el objeto existe por sí mismo)
 - La evolución de las apariencias: la piel
- Conseguir paz mental
- La importancia practicar la atención
- Proviene de la mente, del karma: un pilar de la filosofía budista
- Los cuatro sellos budistas

LECTURAS REQUERIDAS: VC 3: En qué creen los budistas, *Creencias budistas básicas*, págs. 57-66 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- La visión del karma (21 min.)
- Proviene de la mente (14 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- **Meditación 1:** «Como una estrella», etc.
Utilizar como guía la *Meditación* para la quinta sesión, *Como una estrella*, adjunta en el presente curso.
- **Meditación 2:** Ver los objetos de los sentidos como provenientes 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: «Considera así todos los fenómenos condicionados»

- **Ejercicio de atención 1:** Memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante*:

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

Al ir desarrollando las actividades de cada día, recordar el verso anterior y practicar el ver todo lo que aparezca ante nosotros de esa forma—como una estrella, una aberración visual, etc.—Utilizar una analogía cada día, centrándonos especialmente en las analogías para la transitoriedad.

- **Ejercicio de atención 2:** «Ésta es mi visión, mi karma» 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».

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, elogiamos 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.

- ¿Cuál de las analogías del verso «Como una estrella...» le ha ayudado más a superar la ignorancia y aportar un poco de sabiduría? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las tres cosas a recordar acerca de la evolución del modo en cómo se nos aparecen las cosas?
- ¿Cuáles son algunos de los aspectos clave de los fundamentos de la filosofía budista?

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Quinta sesión – Meditación

Nota: La Meditación 1 de la sexta sesión es la misma que la meditación de la quinta sesión.

Como una estrella

El verso citado más abajo es un verso muy famoso proveniente del Sutra del diamante que también se puede encontrar en Elogio a Buda Shakyamuni. En esta sesión de meditación podemos recitar el verso y reflexionar en cada analogía, o bien podemos dedicar la sesión entera a una o dos de las analogías, como nos vaya mejor.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁷. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en lo mucho que dependemos de los demás, en todo momento. Nos determinamos a usar este tiempo para desarrollar nuestro potencial lo más posible y convertir así nuestra vida en el mayor beneficio para nosotros mismos y para los demás, y generamos la motivación pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y para conseguirlo debo comprender la verdadera naturaleza de la realidad. Con esta intención voy a meditar en la naturaleza de la realidad mediante las diferentes analogías.»

⁷ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Recitar el siguiente verso muy lentamente, meditando en cada analogía como se explica a continuación. Al meditar, más que pensar simplemente en los «fenómenos condicionados», pensemos en nuestra propia vida, los agregados, las posesiones materiales, los miembros de la familia, los amigos, enemigos y extraños, etc. (es decir, los principales objetos de nuestro apego y aversión), los cuales serán los principales objetos de la meditación. Utilizar todos los aspectos de la meditación con estos objetos.

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

Como una estrella

Mirar todos los fenómenos causados—el yo, los agregados, las posesiones materiales, los miembros de la familia: los objetos del aferramiento, del enfado y de la ignorancia—como si fueran *estrellas durante el día*. Creemos que estas cosas existen «realmente», pero ni los budas ni los seres arias las ven de esta forma, en absoluto. Del mismo modo en que durante el día no vemos las estrellas, asimismo los seres realizados no ven que los fenómenos aparezcan como verdaderamente existentes.

Ésta es la manera de meditar en ello:

En primer lugar, mirar la alucinación, el modo en cómo se aparecen las cosas. Dejar que aparezcan como concretas, reales y existentes por sí mismas (es decir, como *no* meramente imputadas por la mente). Imaginar que aparecen ante nosotros del mismo modo en que lo hace una estrella en medio de la noche.

A continuación, pensar en cómo las ven los seres arias: como totalmente vacías. Justo como cuando el Sol amanece en el cielo y la apariencia de la estrella desaparece, asimismo ocurre con los arias: cuando los seres realizados miran aquello en lo que nosotros creemos (los fenómenos verdaderamente existentes), su sabiduría hace que esa apariencia se disipe por completo.

«Meditad en esto, es extremadamente positivo, es como una bomba atómica que destruye la raíz del samsara, la raíz de todos los sufrimientos, el karma y los engaños.»

Como una, una aberración visual, una visión defectuosa

Meditar en la visión de la mente alucinada, la visión de que las cosas existen verdaderamente. De nuevo, reflexionar en cómo nos relacionamos con el yo, los agregados, las propiedades, la familia, los amigos, etc. Se trata de observar cómo parecen provenir de la parte del objeto (por su propia parte) en lugar de provenir de la mente que los proyecta.

Igual que cuando nos ponemos colirio en los ojos vemos las cosas de un modo distorsionado, *la ignorancia distorsiona nuestra visión de la realidad*. Vemos cosas que no están ahí *en absoluto*, y nos las creemos.

Reflexionar acerca de que el hecho de que los fenómenos se nos aparezcan como verdaderamente existentes no es más que una visión defectuosa. Intentemos sentirlo con convicción: «Voy errado acerca de cómo existen las cosas». Con esta comprensión, lo que llegamos a entender e interiorizar es que toda esta visión de existencia verdadera, el modo como las cosas se nos aparecen como verdaderamente existentes, es algo *defectuoso*. Las cosas no existen verdaderamente, sino que son totalmente vacías.

Como una lámpara

Meditar en que todas las cosas en nuestra vida—el cuerpo, las posesiones materiales, la familia, los amigos y demás—surgen en dependencia de muchas causas y condiciones, *igual que una lámpara de mantequilla* depende del contenedor, la mecha, la cera o aceite, la chispa, la persona que la ha confeccionado y la que la enciende. Por el hecho de que dependen de muchas causas y condiciones, las cosas no son permanentes, sino transitorias.

Dedicamos unos minutos a reflexionar acerca de las cosas de nuestra vida, en como surgen, cambian y decaen con el tiempo hasta desaparecer.

Miramos todos los fenómenos causados de la vida del mismo modo, como dependientes de causas y condiciones, como transitorios. Ésta es la razón por la cual cambian y decaen, minuto a minuto y segundo a segundo. Permitámonos sentir desde dentro que nada en nuestra vida va a durar. Como una lámpara, que cuando no haya más combustible se consumirá, asimismo cuando las causas y las condiciones que hacen surgir las cosas que nos rodean hayan producido su efecto, no quedará nada más que la verdad de la transitoriedad.

Como una ilusión

Todos los fenómenos causados son *como ilusiones*. Igual que un mago puede echar un conjuro al público que haga que la gente vea cosas que no están realmente ahí, la ignorancia ha hechizado nuestra mente provocando que veamos las cosas como verdaderamente existentes.

Meditar en cómo debe ser sentirse bajo un conjuro, sin ver las cosas correctamente, viendo cosas que no existen *en absoluto*. A continuación, considerar la visión de los tres tipos de seres, poniéndonos en el lugar de cada uno de ellos por algún tiempo:

- (1) No nos damos cuenta de que la ignorancia nos ha hechizado, por lo que vemos las cosas como verdaderamente existentes y así lo creemos. Ésta es la visión de los seres comunes, que se encuentran bajo el conjuro que les hace ver las cosas como existiendo de un modo en el cual no existen en realidad y les hace creer que eso es verdad.
- (2) Sabemos que la ignorancia (el mago) nos ha hechizado, por lo que, si bien vemos las cosas como existiendo de un cierto modo, no nos lo creemos. Ésta es la visión de los seres arias cuando no se encuentran en equilibrio meditativo en la vacuidad. Aún tienen la alucinación de existencia verdadera, pero saben que es una alucinación y no se la creen.
- (3) Somos libres del hechizo de la ignorancia, por lo que ni vemos la ilusión de existencia verdadera ni creemos en ella. Ésta es la visión de una mente omnisciente o de un ser arya en equilibrio meditativo en la vacuidad, los cuales no tienen la alucinación ni creen en ella.

Como una gota de rocío

Como una gota de rocío, que con el calor del Sol se evaporará y desaparecerá en cualquier momento, así son todas las cosas en la vida, transitorias por naturaleza. Reflexionar en la realidad de que tanto nuestra vida como todo lo que hay en ella—riqueza, familia, entorno, amigos, enemigos, extraños y demás—son como una gota de rocío, que puede secarse y desvanecerse en cualquier instante.

Intentemos sentirlo con convicción. Lo relacionamos con nuestros principales objetos de aferramiento y aversión, reconociendo que dentro de un breve período de tiempo habrán desaparecido.

Como una burbuja de agua

Visualizar una burbuja flotando en la superficie del agua de un río que fluye, con toda su belleza. A continuación, observar cuán rápido estalla y se va; no podemos confiar en ella, porque en cualquier momento explotará. Después reflexionamos en cómo todos los fenómenos que nos rodean son *como una burbuja de agua*: nuestro cuerpo, la vida, las pertenencias, la familia, los amigos y enemigos, las situaciones, etc. No podemos depositar toda nuestra confianza en ellos porque pueden desaparecer en cualquier momento. Sintamos cuán frágiles son las cosas de la vida, igual que una burbuja de agua.

Como un sueño

En un sueño todo aparece muy real, pero cuando nos levantamos nos percatamos de que no era verdad. Recordamos, de forma clara y con fuerza, los detalles de nuestra vida, y a continuación imaginamos que nos despertamos y nos damos cuenta de que todo lo que habíamos creído acerca de nuestra vida no era real. Lo que aparece a la mente que sueña aparece como verdadero, pero cuando nos despertamos nos damos cuenta de que no era real en absoluto. Todo aparece como verdadero, pero es totalmente vacío, *como un sueño*.

Lo miramos todo como un sueño: el cuerpo, las posesiones, la casa, el trabajo, los compañeros y demás. Observamos nuestra vida entera como si de un sueño se tratara, y acto seguido nos despertamos. Es como un espejismo, que aparece como agua cuando en realidad no hay agua allí. Cuando realizamos este ejercicio advertimos que nada existe por sí mismo sino que todo es vacío.

Como un relámpago

Los relámpagos vienen y se van: cuando un relámpago cae en la noche, por un instante vemos muchas cosas, pero de repente el resplandor cesa y todo desaparece. Justo *como un relámpago* en una noche oscura, ahora mismo tenemos la oportunidad de este cuerpo humano tan increíblemente precioso, con cierta riqueza, quizá un buen lugar para vivir y una familia alrededor, etc. Sin embargo, lo que vemos ahora puede que se vaya de un momento para otro.

Así que todo lo que tenemos es como un relámpago, y también cuando muramos habrá sido como un relámpago: pasó, pero entonces, de repente, se fue. No hay nada que podamos sostener, nada a lo que aferrarse ni siquiera por un segundo.

Como una nube

Los fenómenos son *como nubes*: cuando las miramos vemos que cambian segundo a segundo, no perduran, sino que cambian constantemente. Si las miramos un minuto más tarde, ya no están. Los fenómenos causados—todas las cosas de nuestra vida—son así. Dedicar un tiempo a recordar algunos detalles de nuestra vida, así como personas, pertenencias, etc. Cada una de estas cosas es como una nube: cambia constantemente y cuando volvamos a mirarla ya no estarán ahí.

Es muy positivo realizar esta meditación mientras estamos estirados mirando el cielo y el ir y venir de las nubes que en él se dibujan.

Es imposible sostener el concepto de permanencia, no hay ninguna razón por la que aferrarse, ningún motivo para dejar surgir el apego y el enfado. Siguiendo este camino, lograremos la liberación y el despertar.

Conclusión

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la sabiduría de la vacuidad que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en abril de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT en octubre de 2011.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Segunda sesión – Meditación

Nota: *La Meditación 2 de la sexta sesión es la misma que la meditación de la segunda sesión.*

Los objetos de los seis sentidos provienen del karma

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁸. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Reconociendo que la meditación es un lujo enormemente difícil de encontrar, nos determinamos a usar bien este tiempo y a mantener la atención en el tema de meditación. Ahora generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a realizar la meditación que observa cómo todo depende de mi propia mente.»

La meditación propiamente dicha

Hacernos conscientes de los objetos de los seis sentidos

Con los ojos abiertos, dedicamos unos momentos a hacernos conscientes de los objetos que estamos viendo ahora mismo, sin adentrarnos en historias o reflexiones acerca de ellos. A continuación ampliamos lentamente la atención para incluir los sonidos, y dedicamos un tiempo a hacernos conscientes de los objetos que vemos y oímos. A continuación añadimos los olores, y más adelante los gustos. Después, ponemos la atención en las sensaciones del cuerpo, tanto en su interior como en su

⁸ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

exterior. Finalmente nos hacemos conscientes de los pensamientos. Ahora, utilizando esta consciencia ampliada en los objetos de los seis sentidos, reflexionamos como sigue:

Reflexión 1: «Esto proviene de mi karma»

Cada vez que nos hagamos conscientes de una experiencia sensorial, pensemos: «Esto proviene de mi karma», «esto es mi karma»: «Estoy viendo mi karma, oyendo mi karma, oliendo mi karma, notando el gusto de mi karma, sintiendo mi karma», «estos pensamientos son mi karma», etc. No hay que intentar controlarlo, simplemente debemos hacernos conscientes de cualquier cosa que aparezca a la mente, y darnos cuenta de que «esto es mi karma». Realizar este ejercicio durante unos minutos, notando cómo afecta la experiencia de los seis objetos y nuestra reacción frente a ellos.

Reflexionemos ahora en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Cada una de las cosas que vemos proviene del karma, tanto si se trata de lo que vemos al caminar por una carretera como de lo percibido al pasear por la ciudad: todo lo que vemos y todo lo que se nos aparece proviene de nuestro karma. Es muy aconsejable recordar, para cualquier cosa que veamos, que «proviene de mi mente.

»Se trata ésta de una meditación excelente y muy importante. Es un aspecto fundamental de la filosofía budista, pero no es solamente filosofía, sino que es la realidad; no es que alguien se lo inventara o lo escribiera y por lo tanto tengamos que creerlo, sino que se trata de la pura realidad.»

Conclusión

Nos determinamos a recordar que «esto proviene de la mente, de mi karma» cuando veamos cualquier objeto, experimentemos cualquier olor, gusto, objeto del tacto o surja cualquier pensamiento, y a aplicarlo incluso en los momentos en que la vida nos depare situaciones complicadas.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Meditación caminada entre sesiones

«En este punto sería muy positivo realizar una meditación, haciéndola muy en serio y sin hablar: se trata de practicar la atención en los objetos de los seis sentidos [como provenientes de la mente], cultivando lo que es una aserción única y fundamental de la filosofía budista, la realidad de los fenómenos: el cómo todo proviene de la mente. Es muy positivo realizar dicha meditación (que también se puede hacer mientras caminamos) y empezar a adquirir alguna experiencia en ella.»

Meditación basada en las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino, septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen en abril de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT en octubre de 2011.

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas Sexta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Considera así todos los fenómenos condicionados»

Ejercicio de atención 1

Se trata de memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante*, con el pequeño ajuste de Lama Zopa Rimpoché:

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

Al ir desarrollando las actividades de cada día, recordar el verso anterior y practicar el ver todo lo que aparezca ante nosotros de esa forma—como una estrella, una aberración visual, etc.—Utilizar una analogía cada día, centrándonos especialmente en las analogías para la transitoriedad y haciéndonos conscientes de la transitoriedad en todos los aspectos de la vida.

«Aquél cuya mente mora con constancia en la transitoriedad se siente en paz y feliz, se siente satisfecho [...] Se trata de un gran ejercicio de atención, algo increíble para hacer en la vida.»

Lama Zopa Rimpoché

Ejercicio de atención 2

«Ésta es mi visión, mi karma»

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».

«La cuestión básica es: provino de la mente, del karma. Ésta es la primera cosa en la que hay que pensar. Incluso si nos dedicáramos sólo a esto durante años, haciendo retiro en ello, sería de una profundidad inconcebible.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Sexta sesión – Servicio

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. Además, como una forma de cambiar las impresiones kármicas, podemos realizar algún tipo de acción positiva opuesta a lo que estamos experimentando.

Por ejemplo, si nos dicen algo desagradable, pensemos que es nuestro karma, y recordemos alguna ocasión pasada en que también nosotros hemos hecho lo mismo. A modo de compensación, elogiemos a alguien o seamos amables con otra persona, o también podemos hacer algún sonido agradable como música para que otros lo oigan.

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

Vivir el camino

Módulo 3: En qué creen los budistas

Sexta sesión – Cuestiones

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.

- ¿Cuál de las analogías del verso «Como una estrella...» le ha ayudado más a superar la ignorancia y aportar un poco de sabiduría? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las tres cosas a recordar acerca de la evolución del modo en cómo se nos aparecen las cosas?
- ¿Cuáles son algunos de los aspectos clave de los fundamentos de la filosofía budista?