

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 visión defectuosa*: ver que nuestra visión es defectuosa, debido a la mente alucinada
 - *Como una vela*: 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 en el 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, la llama de una vela,
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, 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.

- ¿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?