



La mente crea nuestro mundo

Panorámica general del curso y recomendaciones

Este curso se llama “una vida budista”, y tiene como objetivo apoyarnos, tanto de manera teórica como práctica, a vivir nuestra vida de una forma mucho más acorde con nuestros propios ideales de vida. Aprenderemos cuáles son las bases éticas fundamentales dentro del budismo, por qué son tan importantes, y cómo nos pueden proporcionar diversas herramientas para aplicarlas a nuestra cotidianidad y vivir de una forma más serena y contenta.

Si este es tu primer curso de budismo y meditación, esta es una excelente forma de aproximarte, pues nos enfocaremos en el aspecto práctico del budismo. Nuestras acciones expresan la forma en la cual nos relacionamos con el mundo, y condicionan nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Asimismo, si queremos transformarnos y vivir con más contento y tranquilidad, lo más inmediato que podemos hacer es iniciar cambiando ciertas acciones muy específicas, y en esto nos enfocaremos, utilizando algunas de las bases teóricas y filosóficas que el budismo nos comparte.

En este curso exploraremos la diferencia entre los planteamientos budistas sobre la ética en contraste con otras tradiciones; veremos la importancia que tiene nuestra mente en relación con la forma en la que vivimos y experimentamos al mundo. A partir de ahí, descubriremos algunas herramientas budistas que nos permitirían transformar nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, impactando positivamente en nuestra experiencia cotidiana. A pesar de que es un curso budista, no necesitas ser budista para estar aquí. Cualquier persona que quiera crecer y desarrollarse es bienvenida y puede beneficiarse de las enseñanzas budistas.

Cómo aproximarte al curso

Este es un curso que tiene como objetivo principal acercarnos a la ética budista, y esta palabra/concepto tiende de generar una respuesta muy particular en las personas, sobre todo, si han tenido experiencias desagradables y difíciles con los sistemas morales de otras tradiciones.

Hay una historia (que es parte de un cuento más largo) en la que se habla de un perro; este perro se enloquecía cada vez que estaba en contacto con una perrita: brincaba,



ladraba y se descontrolaba. Sus dueños, comenzaron a darle un golpe cada vez que actuaba de ese modo, hasta que eventualmente, el perro ante el olor o la vista lejana de una hembra, corría hacia una esquina con la cola entre las patas y agachando la cabeza. Podemos decir que sus humanos habían suprimido una parte de la naturaleza del perro.

A veces podemos relacionarnos con la ética de este modo, como si fueran una serie de reglas o mandamientos que suprimen nuestra propia naturaleza, y que nos castigan constantemente, impidiéndonos hacer lo que queremos con libertad (ya sea por la creencia de un ser superior o bajo nuestra propia noción de culpa). La ética budista, sin embargo, no tiene nada que ver con nociones de bueno y malo, con pecado, con castigo o premio. Es una expresión natural de nuestros propios ideales más profundos, y se refiere a nuestra forma de actuar.

Recomendaciones

Ven cada semana, incluso si no tienes ganas. Usualmente, solamente nos da ganas de hacer algo cuando ya estamos haciéndolo, entonces, decide ahora comprometerte a realmente participar de este curso. A escuchar, hacer notas, estar presente, comentar o preguntar, hacer las prácticas de la semana, y sobre todo, a venir.

Si vas a perderte una sesión, recuerda que te haremos llegar toda la información, los resúmenes y ejercicios a tu correo, así que por favor haz lo posible para regresar la siguiente semana. No te sientas culpable o con incomodidad por no haber venido, y más bien, aprovecha la oportunidad de iniciar de nuevo.

Te recomendamos que leas el libro si decides comprarlo, y que establezcas un tiempo determinado a la semana, por ejemplo, todos los sábados a las 7pm, para leer el capítulo siguiente. Será un excelente complemento. Te pediremos que realices una práctica semanal que apoye tu curso y tus intenciones de transformarte, y te recomendamos mucho que hagas lo posible por llevarlas a cabo.

Ejercicio: reflexionando en las acciones y sus consecuencias

Ejercicio 1: Cierra tus ojos. Trae a tu mente, tan vívidamente como te sea posible, algo poco amable, rudo, o poco honesto que hayas hecho muy recientemente. Nota cómo te hace sentir físicamente. Nota cómo te hace sentir en relación contigo mismo. Nota cómo te hace sentir en relación con el mundo. Abre tus ojos y escribe en dos o tres palabras cómo te sentiste físicamente, en relación contigo mismo, y en relación con el mundo.



Ejercicio 2: 5 minutos. Cierra tus ojos. Trae a tu mente, tan vívidamente como te sea posible, algo generoso o amable que hayas hecho recientemente, sin importar que tan pequeña fue esta acción. Nota cómo te hace sentir físicamente. Nota cómo te hace sentir en relación contigo mismo. Nota cómo te hace sentir en relación con el mundo. Abre tus ojos y escribe en dos o tres palabras cómo te sentiste físicamente, en relación contigo mismo, y en relación con el mundo.

Lo que acabamos de aprender en este ejercicio es lo que el budismo conoce como “karma”. Más adelante exploraremos que es lo que el budismo tiene que decir con respecto a ella, pero primero quería que realmente nos dijéramos la oportunidad de explorar la ley del karma por nosotros mismos, desde nuestra propia experiencia

Introduciendo el concepto de Karma

Vamos a hablar ahora de un término que es ya muy conocido en occidente, pero que también se ha malentendido mucho: el karma. El karma es un concepto muy conocido en el mundo budista, que nos recuerda que todo lo que somos y lo que es nuestra vida es en parte el resultado de nuestras acciones de cuerpo habla y mente.

La palabra “Karma” significa simplemente “acción”. En el budismo, lo que conocemos como la “ley del karma” forma parte de la enseñanza principal del Buda, que sostiene que todas las cosas surgen y cesan a partir de distintas condiciones, desde las cosas más sencillas, como la vida de una flor, hasta la mente y las emociones de un ser humano.

Esto aplica entonces en distintos niveles, pues existen también distintas condiciones. Existen condiciones físicas como el clima, el viento, los océanos o las rocas. El agua y los rayos del sol; también condiciones biológicas como las células, los tejidos de nuestro cuerpo, o incluso las plantas y los animales que viven a nuestro alrededor. Y existen condiciones emocionales y mentales, como nuestros pensamientos, nuestras ideas sobre el mundo, nuestras emociones y sentimientos, etc. Para el budismo, el karma es entonces el resultado de nuestras acciones que están motivadas por nuestra voluntad, nuestras intenciones y nuestras emociones.

El karma no es el resultado de las condiciones físicas o biológicas que nos rodean, y a las que todos estamos sujetos al tener un cuerpo y vivir en este mundo. El karma es más bien el resultado de nuestras propias acciones que están motivadas por nuestras condiciones mentales y emocionales.



Esta ley es entonces muy profunda pues afecta directamente nuestra vida. El budismo propone que la forma en la que experimentamos el mundo, nuestros momentos de sufrimiento o felicidad son el resultado del conjunto de acciones y hábitos basados en los pensamientos y emociones que hemos cultivado a lo largo de nuestra vida. Por ello, también en este momento, con nuestras acciones de cuerpo, habla y mente, estamos cultivando nuestra experiencia futura. En pocas palabras, somos herederos de nuestras acciones. El Buda dijo “somos lo que pensamos, todo lo que somos proviene de nuestros pensamientos, con nuestros pensamientos construimos el mundo” y hacía alusión a este principio.

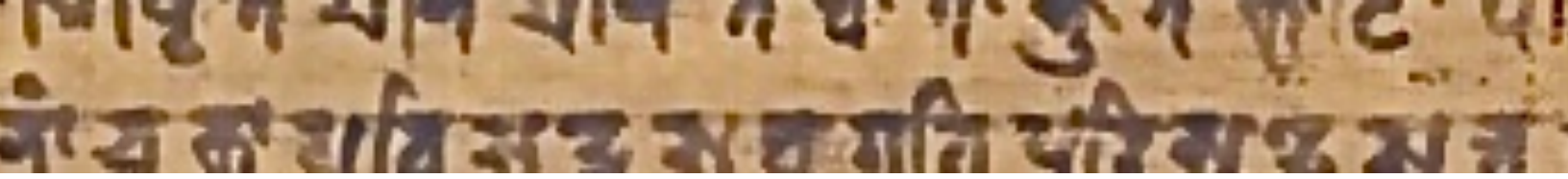
Vamos a regresar entonces a nuestro ejercicio del principio. El efecto en nuestras propias emociones y en nuestra mente de nuestras acciones, esta emoción agradable de conexión y expansión que experimentamos al ser generosos y amables, o de estrés e incomodidad que experimentamos al ser rudos, este es el resultado del karma, al que llamamos karma-Vipaka.

Lo que trataremos de hacer a lo largo de este curso es comenzar a orientar nuestra mente y nuestras emociones hacia acciones que nos permitan experimentar cada vez mas estos estados de alegría y contento, de serenidad, expansión y conexión, al notar que estas experiencias son el resultado de nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Vamos ahora a clarificar, una vez explorado este concepto, lo que no es el karma:

- Castigo.
- Premio.
- Destino.
- “Todo pasa por algo”.
- “Todo lo que haces se te regresa”.
- “Todo lo que te pasa es karma”.
- “El universo te premia o te castiga”.

Práctica de la semana

Práctica de la semana: reflexiona a lo largo de la semana en cómo tus emociones agradables o incómodas están vinculadas a tus acciones, hacia otras personas, o hacia ti mismo. Como el ejercicio que hicimos al inicio de la sesión, identifica cómo te



hacen sentir algunas acciones cotidianas y qué efecto tienen en tu mente y emociones.