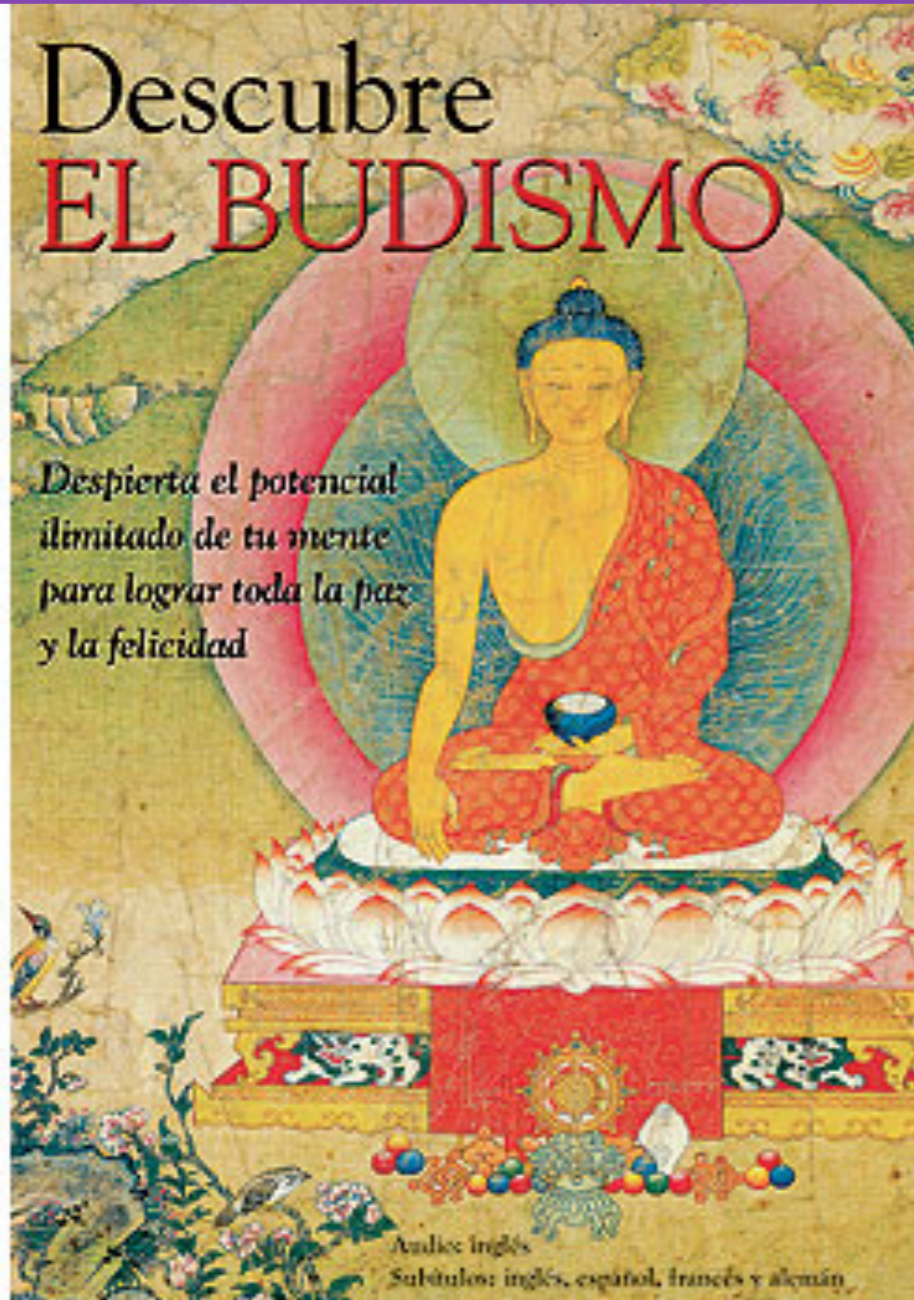


# Descubre el *Budismo*



*Despierta el potencial iluminado de tu mente para lograr la paz y la felicidad*



**Centro Nagarjuna Valencia**  
**FPMT**

# Todo sobre el karma

Septiembre 19-26

Octubre 3-10-17-24-31

2016

# Todo sobre el karma

## DESCRIPCIÓN

Aprender los elementos claves de la ley causa y efecto y una comprensión de como funciona el karma. Descubrir herramientas efectivas para acumular mérito, la causa de la felicidad y el éxito, y purificar las acciones equivocadas realizadas en el pasado. Además, explorar vías para convertirse en un experto a la hora de enfrentarse más efectivamente con la vida y de ese modo tomar el control del futuro.

## TEMAS

Los cuatro principios del karma

Las diez acciones no virtuosas y sus resultados

Los cuatro factores de una acción kármica

La práctica del regocijo

Importancia de la motivación

Los cuatro poderes oponentes y su relación con los cuatro tipos de resultados kármicos

Seis métodos de purificación

Cómo hacer que cada acción sea significativa

Importancia de la acumulación de méritos y de la purificación

Mérito, como fuente de felicidad, éxito y logros

La importancia de la paciencia ante el enfado, que destruye todos los méritos

# Material de estudio

Lecturas requeridas

Liberación en la Palma (pg 304-332)

El sol dorado

El Poder de la paciencia,SSDL, Ed. MR

# Bibliografía adicional

Guia de meditación para principiantes, Karen Valham  
Corazón Abierto, mente lúcida, T.Ch

# Introducción

- No queremos sufrir, queremos felicidad..... necesidad de averiguar que causas nos conducen a una cosa u otra
- Todo viene de la mente
- Creamos el mundo que experimentamos
- Importancia de conocer el karma
- Papel del karma en la experiencia de felicidad o sufrimiento
- Que nos enseña el karma / que es el karma
- Karma como factor mental
- Malentendidos sobre el karma: destino, fatalidad, premio, castigo....
- La motivación determina la experiencia
- Criterios de positivo y negativo

# KARMA-Pabongka

- Dharma es el verdadero refugio que nos protege de los Reinos inferiores
- Dharma: modificar nuestra conducta de acuerdo a la ley del karma
- Importancia de desarrollar fe en el karma:
  - de nada sirve ser un erudito o practicar el tantra sin observar el karma: En “Liberación...” se citan varios ej. al respecto.
- Por eso la importancia de desarrollar una motivación correcta
- Una motivación correcta es el **comienzo de la meditación**
- El Perfecto renacimiento humano es el **comienzo del Lam Rim**
- El karma es el **comienzo de poner en práctica el dharma**

*De la no virtud viene todo el sufrimiento  
Y los reinos inferiores.*

*De la virtud, viene la felicidad de las vidas  
futuras y los reinos superiores*

*La guirnalda preciosa, Nagarjuna*

# Evitar malentendidos

“A propósito del karma es importante señalar que, debido a una mala interpretación de la doctrina, hay una tendencia a echarle la culpa de todo lo que sucede al karma, en un intento por sacudirse la responsabilidad o la necesidad de tomar iniciativas. Resulta muy fácil decir: "Esto se debe a mi karma pasado, a mi karma negativo anterior, así que ¿qué puedo hacer? Soy impotente".

*Su Santidad Dalai Lama*

- Fatalismo, Castigo, impasibilidad



# Karma

- **Karma:** es la acción de la mente, la intención que nos mueve hacia un objeto.
- *De acciones no virtuosas vienen todos los sufrimientos y malos renacimientos, de la virtud, viene toda la felicidad de esta vida y renacimientos felices. Nagaryuna*
- Una **motivación** positiva o negativa determina la acción y el resultado que produce.
- *La energía kármica de tu cuerpo, palabra y mente viene de tu mente. Si diriges tu energía mental en una dirección te dará un resultado y si lo diriges en otra dirección te traerá otro resultado. Lama Yeshe*
- Decimos «**acciones positivas o negativas**» dependiendo de los efectos.
  - Acciones motivadas por los engaños, siempre trae sufrimiento
  - Acciones motivadas por el altruismo, generosidad... siempre trae felicidad.
- El karma nos dice que somos responsables de lo que experimentamos y que de lo que hacemos.

# Reflexiones

- ¿Que entiendes por “karma”? ¿que relevancia tiene comprender y generar confianza en la ley del karma?
- ¿Que aspectos resultan más complejos de comprender?
- ¿Todo lo que sucede depende del karma?
- Si las cosas que suceden no dependen de causas y condiciones, entonces ¿de que dependen? ¿como aparecen?

# Generar confianza en la ley de causa y efecto

**Reflexiona:** ¿Por qué nos pasan las diferentes experiencias? ¿Qué huellas dejamos con nuestras palabras, gestos, acciones, pensamientos ....? ¿Qué mundo estamos construyendo....?

- 4 Características generales
- 4 Factores que completan un karma
- Factores que intensifican
- 4 Resultados
- 3 Tipos de karma:
  - No meritorio: 10 acciones negativas y sus resultados específicos
  - Meritorio
  - Inamovible

# 4 Características del karma

- Es definitivo
- Es expansivo
- No desaparece espontáneamente
- No experimentas karma no creado

*Karma es acción, energía, cuando decimos que el **karma es definitivo** quiere decir que una vez has puesto en marcha esa energía poderosa, va a seguir en movimiento hasta que o bien se interrumpa o llegue a su fin.*

*Lama Yeshe*

**El karma es expansivo:** así como una pequeña semilla trae numerosos frutos, una acción positiva o negativa trae grandes resultados. Abandona cualquier acción negativa por pequeña que sea y no pierdas la oportunidad de realizar acciones virtuosas por pequeñas que sean

# Karma es definitivo

*Karma significa acción cuando decimos que el karma es definitivo significa que una vez has puesto en marcha cierta energía, definitivamente va a seguir rodando a menos que se interrumpa, hasta llegar a su conclusión.*

Lama Yeshe

# Karma es definitivo

- Si experimentamos felicidad, es definitivo que viene de una acción virtuosa del pasado y si las cosas van mal, es definitivo que creamos las causas para ello. Comprendiendo este funcionamiento vemos que no hay nadie a quien **CULPAR**.
- La gente, objetos, situaciones... son causas circunstanciales para experimentar el propio karma.
- Cualquier karma creado dará su correspondiente resultado
- Karma positivo madurara en felicidad y Karma negativo en sufrimiento, esto es **definitivo**.
- Sin karma positivo No es posible experimentar la más mínima felicidad sin haber creado sus causas ni evitar el más mínimo sufrimiento si las causas están presentes.
- **Karma positivo:** son los generados con mentes virtuosas de amor, compasión, paciencia, generosidad... SOLO traerán felicidad NUNCA serán causas de sufrimiento
- **Karma negativo:** son los generados por mentes no virtuosas del enojo, egoísmo, apego...NUNCA traen felicidad.
- Las condiciones favorables que encontremos en la vida son la maduración de karmas virtuosos, los problemas, enfermedades, obstáculos, enfermedades, malos sueños... maduración de karmas no virtuosos.

## Ejemplos

- Monje feo de voz melodiosa
- Al que acusaron de haber matado a otro cuando estaba tiñendo sus hábitos.
- La madre a la que decapitan 32 hijos como fruto de la matanza de un toro efectuado por 32 ladrones en el pasado que fueron cobijados por ella.

# Karma es expansivo

*Por realizar pequeñas acciones no virtuosas  
Grandes sufrimientos se experimentarán  
en las vidas futuras,  
Así como una gran destrucción es causada  
Por unas gotas de veneno que ingeramos.*

*Dichos del Buda.*

# Karma es expansivo

- Grandes resultados vienen de pequeñas semillas pues el karma aumenta continuamente a menos que se intercepte con una fuerza oponente.
- Una pequeña acción negativa produce muchísimo sufrimiento si no se purifica
- Una pequeña acción positiva traerá gran felicidad si no se interfiere con una mente muy negativa.
- Las causas internas producen efectos mayores que las causas externas.
- Así como pequeñas gotas colman un vaso, las acciones por minúsculas que sean traen grandes resultados.
- Una pequeña gota de veneno produce mucho daño, una pequeña semilla de un árbol frutal produce muchos frutos.
- Los resultados pueden aumentar respecto a la acción que fue la causa en cuanto a duración, intensidad, cantidad y tamaño

**Ejemplos:** el anciano que tomó la ordenación y logro convertirse en arahat



# No experimentas karma no creado

- No hay efecto sin causa
- Aunque todo alrededor ponga en peligro la vida, si no hemos creado la causa, no nos afectará.
- Si no has creado las causas, aunque te esfuerces por triunfar, prosperar, tener buen negocio, relaciones... no lo lograras.
- Comprender el karma nos permite lograr lo que deseemos conociendo sus causas y cultivándolas.
- En una familia cada hijo tiene una diferente disposición.
- En una sociedad aunque halla problemas comunes cada uno experimenta de acuerdo a su karma.

## Ejemplos

- Las mujeres aryas que murieron en un incendio a pesar de que podían volar y la sirvienta que se salvó.
- El que continuamente robaba elefantes cargados de joyas y se le hundían en el fango
- La niña que no sabía nadar y se salvó cuando el avión cayó al mar
- Los bebés que no fallecieron en los terremotos, tsunamis

# Karma creado no desaparece

*Las acciones no se pierden  
Aunque transcurran cientos de eones.  
Cuando se las causas y condiciones  
apropiadas se juntan  
Los frutos maduraran.*

*El Sutra del Vinaya*

# Karma creado no desaparece

- Una acción definitivamente dará un fruto, si no se intercepta, aunque transcurran muchas vidas.
- Una vez realizada una acción, acumulado un karma completo, el potencial para traer fruto permanece en nuestra conciencia hasta que se den las condiciones para que madure.
- Excepto si purificas o si enfadas

## Ejemplos

- El buzo que falleció en el incendio
- Muerte de Nagaryuna
- Mondgalyana apaleado