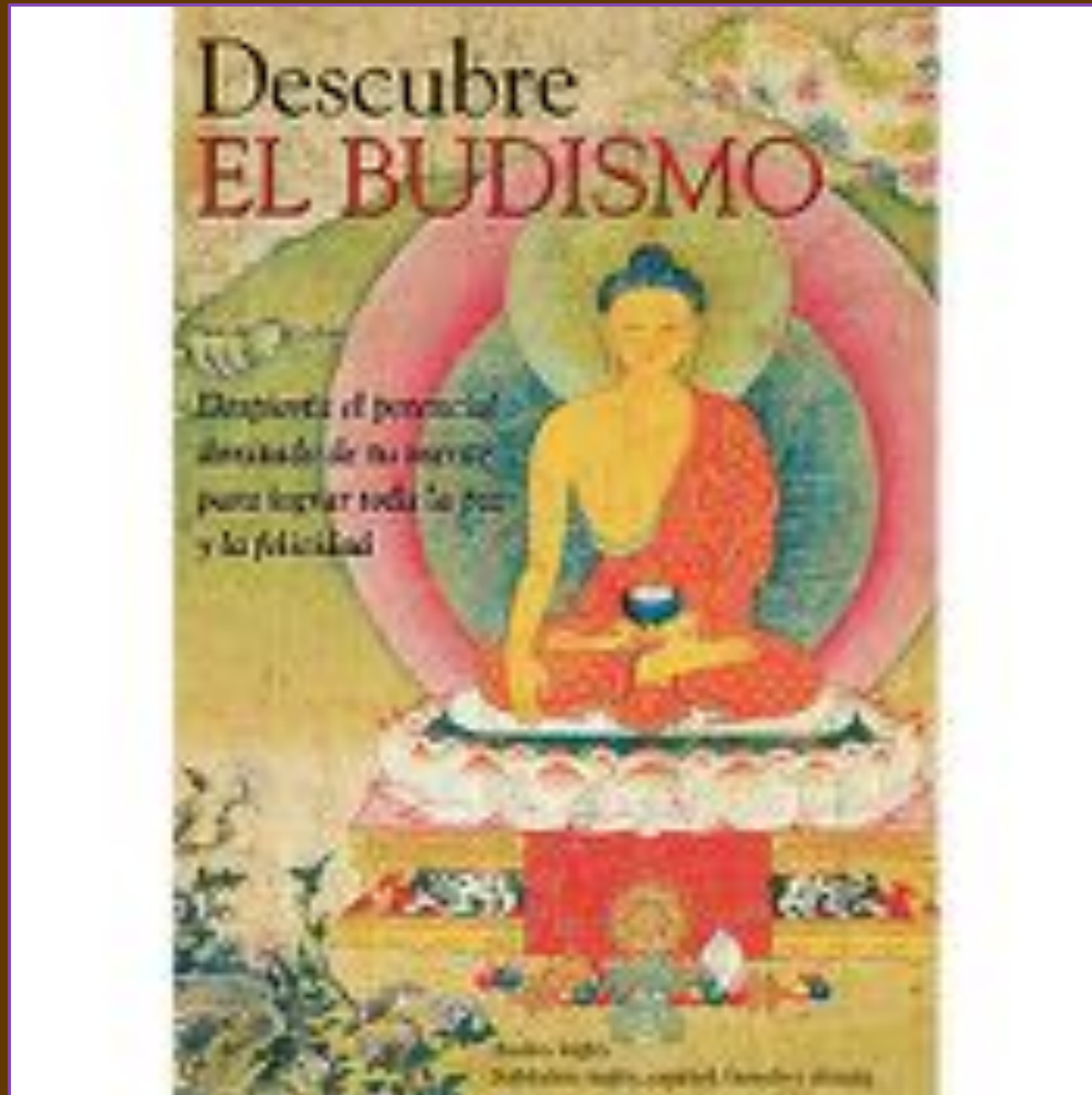


Descubre el *Budismo*



**TODO SOBRE EL
KARMA
3ª Parte**



**Centro Nagarjuna Valencia
FPMT**

Reflexiones

- Analiza tu vida y mira a ver si identificas conductas y experiencias habituales que aparecen una y otra vez:
 - Reflexiona sobre que actitudes o acciones has alimentado en el pasado para las experiencias del presente
- Reflexiona sobre que semillas estás plantando y si corresponden con la vida que deseas experimentar
- Haz el inventario de lo:
 - que no desearías volver a experimentar en otra vida e identifica la conducta a seguir
 - que desearías llevarte y experimentar en otra vida e identifica la conducta a seguir

Tipos de Karma

- Karma virtuoso
- Karma no virtuoso
- Karma inamovible

Otras divisiones del Karma

- Karma que proyecta
- Karma que completa
- Karma que definitivamente experimentas
- Karma que es incierto el que lo experimentes

Karma que proyecta y karma que completa

Yangsi Rimpoché-K.Walham-Acharya T.Lobden

El resultado de maduración: es causado por la maduración de dos tipos de karma:

Karma que proyecta:

- se activa en el momento de la muerte (por el apego y aferramiento a la existencia) y determina el renacimiento.
- Se activa una semilla kármica completa con los 4 factores (K.Walham)
- Puede ser: virtuoso-no virtuoso-inamovible
- El virtuoso y no virtuoso proyecta un renacimiento en el reino del deseo y puede purificarse o eliminarse. El Inamovible proyecta un renacimiento en el Reino sin forma y es inalterable, definitivamente proyecta ese renacimiento, es un karma creado por una concentración muy profunda.

Karma que completa:

- determina las características del renacimiento.
- Es una huella kármica no completa con los 4 factores, por tanto no puede lanzarnos a un determinado renacimiento.

Combinación de Karma que proyecta y Karma que completa

Yangsi Rimpoché-K.Walham

- **Karma que proyecta virtuoso y Karma que completa virtuoso:** Renacimiento humano con buenas condiciones
- **Karma que proyecta virtuoso y Karma que completa no virtuoso:** Renacimiento humano con condiciones muy difíciles para la vida
- **Karma que proyecta no virtuoso y Karma que completa virtuoso:** Renacimiento animal en una familia adinerada
- **Karma que proyecta no virtuoso y Karma que completa no virtuoso:** Renacimiento como perro callejero, renacimiento infernal....

Karma que definitivamente experimentas y karma que no es definitivo que experimentes

Acharya Thubten Lobden

- Karma que definitivamente experimentas: el creado con los 4 factores que completan la acción.
- Karma que no es definitivo que experimentes: por ej. si la acción de matar se realiza:
 1. en sueños
 2. inconscientemente
 3. accidentalmente
 4. sin intensidad o repetición
 5. por error
 6. distraidamente
 7. inintencionadamente
 8. con actitud neutra
 9. con arrepentimiento
 10. purificando con los 4 poderes oponentes

Que semilla kármica madura antes

Yangsi Rimpoché

- El karma que sea más pesado
- Si el karma virtuoso y no virtuoso son igual de pesados: madura antes el que se realizó antes
- Si se realizaron a la par: madura antes el karma con el que estemos más familiarizados.
- Si estamos igual de familiarizados: madura antes, el más reciente.

Cuando madura un karma

- En esta vida
- En la próxima
- En una vida futura

Karma y psicología-LZR

- Al no comprender la continuidad de la mente nuestra forma de afrontar los problemas. es muy limitada, busca sólo el beneficio inmediato y personal
- **Expresar el enfado** sin tener en cuenta a quien dañamos no es solución. Sólo **refuerza el pensamiento egocéntrico**. Aunque nos desahogue el expresar el enfado, tarde o temprano reaparecerá al no haber practicado la paciencia.
- **Los problemas vienen de la mente así como la felicidad**, el odio convierte en enemigo al amigo, pensamos que la culpa es de los demás sin darnos cuenta de que todo empieza en nuestra mente. Si no practicamos la paciencia y el buen corazón tarde o temprano volvemos a encontrar algo desagradable y volvemos a enojarnos.
- Por seguir la actitud egocéntrica y el deseo surge el enfado en función de **nuestra interpretación** . Al soltarlo dañamos... así se perpetua el problema.
- **Nuestra felicidad depende de los demás**, especialmente de los más cercanos.
- Esta forma de actuar NO es una respuesta hábil, y actuamos así al ignorar la continuidad de la conciencia. y de que el karma es infalible.
- Comprender el karma nos ayuda a ver que la felicidad y sufrimiento vienen de la mente.
 - Una forma de pensar errónea genera sufrimiento.
 - una forma adecuada de pensar y una actitud correcta, con buen corazón, originan felicidad.
- **Acciones no virtuosas**: las que crean problemas y sufrimiento a los demás
- **Acciones virtuosas**: las acciones que crean felicidad, sobre todo la felicidad fundamental a largo plazo,
- Cuando la solución no contempla la raíz de los problemas, es muy difícil que pueda ser beneficiosa ya que no elimina el pensamiento egoísta sino que insiste en su desarrollo y cuidado, lo cual genera constantes problemas.

Karma y vacuidad-LZR

TEMAS resumidos:

- Motivación de bodhichita para escuchar el dharma
- Resalta la importancia de **comprender el karma** tanto para principiantes como para estudiantes avanzados.
- Creas o no en el karma, funciona igual para todos.
- Felicidad y sufrimiento, no existen independientemente
- Meditaciones para proteger el karma: impermanencia y muerte-sufrimientos de los reinos inferiores-sufrimientos generales del samsara
- El apego nos ata al samsara
- Tres tipos de sufrimiento
- Que es samsara
- Que son los agregados contaminados
- ¿Por que “contaminado”?
- 3 tipos de sufrimiento: especialmente sufrimiento compuesto que todo lo abarca
- Ignorancia raíz del samsara
- Como existe el yo: meramente etiquetado
- Vacuidad del yo, de los agregados, de los fenómenos
- Los 12 vínculos (pg18): karma deja un potencial en la conciencia que se activa en el momento de la muerte por el apego y el aferramiento y proyecta tu continuo mental a la próxima vida.
- 4 Factores que completan una acción
- Resultados de las acciones
- 4 generalidades del karma
- 4 Poderes oponentes
-

Karma y vacuidad-LZR

LZR: Comienza enfatizando que la motivación para escuchar las enseñanzas no debería ser la felicidad de esta vida, las de las VF, la de la liberación sino la de liberar a los seres del sufrimiento, la bodhichita.

- Resalta la importancia de **comprender el karma** tanto para principiantes como para estudiantes avanzados. *“todo el que desea felicidad y no quiere sufrir tiene que entender el karma”*
- Creas o no en el karma, funciona igual para todos.
- Virtud genera felicidad y no virtud sufrimiento, pero ninguno existe independientemente
- **Indica varias meditaciones que ayudan a proteger el karma**
 - El valor del perfecto renacimiento humano: al comprenderlo no desperdiciaremos la vida
 - Impermanencia y muerte: inconscientes de este hecho nos dejamos llevar por los engaños
 - Sufrimiento de los reinos inferior: así evitar las causas para estos sufrimientos
 - Desventajas del samsara: en lo que estemos en samsara toda experiencia es de la naturaleza del **sufrimiento compuesto que todo lo abarca**

Otros aspectos del karma

- karma colectivo y karma individual
- karma realizado y no acumulado
- karma acumulado y no realizado
- karma realizado y acumulado
- karma no realizado y no acumulado

4 Poderes para purificar

LZR en Lecturas requeridas

- **El poder del objeto:** es el refugio y la bodichita. Creamos karma negativo con relación a otros seres o a objetos sagrados (por ejemplo, las Tres Joyas) de modo que tenemos que purificar el karma en dependencia de ellos, al igual que alguien que se cae se levanta del suelo dependiendo de él. Detiene **el resultado de la maduración.**
- **El poder del arrepentimiento,** el más importante a la hora de confesarse. Aunque hayas matado chinchas, si después te sientes disgustado o con un gran arrepentimiento de corazón, tu karma negativo se debilitará. El arrepentimiento debilita el poder del karma negativo y evita principalmente que experimentemos el **resultado similar a la causa.**
- **El poder del remedio.** Hay cerca de **seis prácticas** que se pueden llevar a cabo como remedio: (1) recitar mantras de Vajrasattva, Buda Shakyamuni, Maitreya, Chenrezig, etc.; (2) pintar budas o esculpir estatuas; (3) leer escrituras como el Prajnaparamita; (4) meditar en suñata; (5) meditar en la bodichita; (6) Recitar los nombres de los Budas. El poder del remedio detiene principalmente **el resultado del aspecto poseído (entorno).**
- **El de la promesa o determinación** de no volver a cometer la falta, detiene específicamente la creación del **resultado similar a la causa en cuanto a la acción (la tendencia a repetir la acción).**