



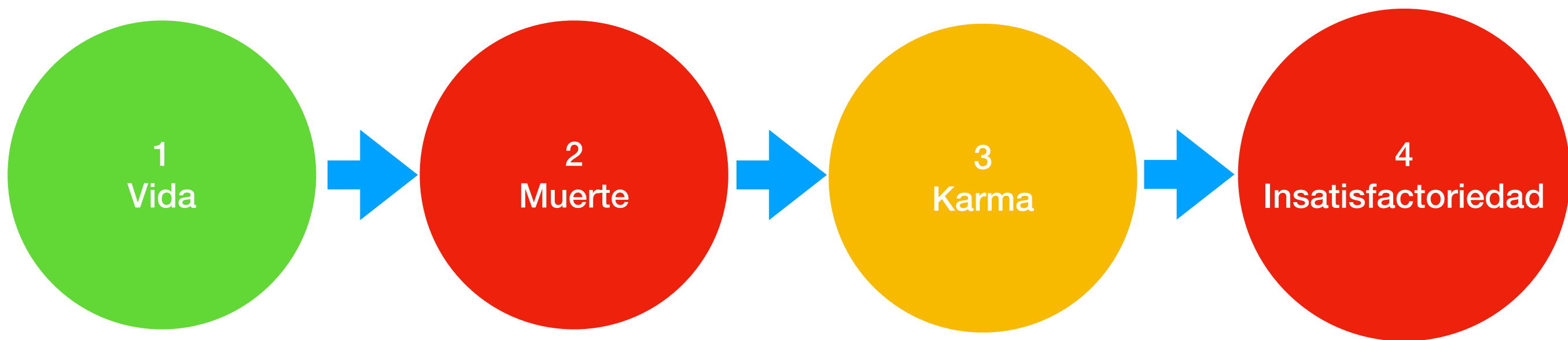
Sesión de Meditación del Grupo
"Cesación del Sufrimiento"
Escuelas Filosóficas Espirituales
"El Juego del Espejo del Espíritu"

Meditación sobre el Karma

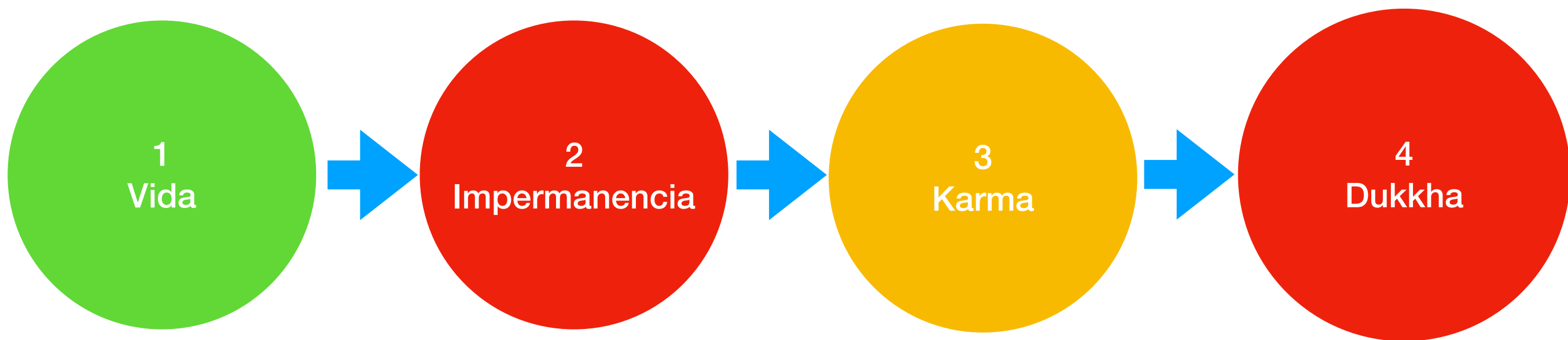
La Ley Universal de la Retribución Moral de las
Acciones

Sesión de Meditación
Jueves 8 de Mayo 2025

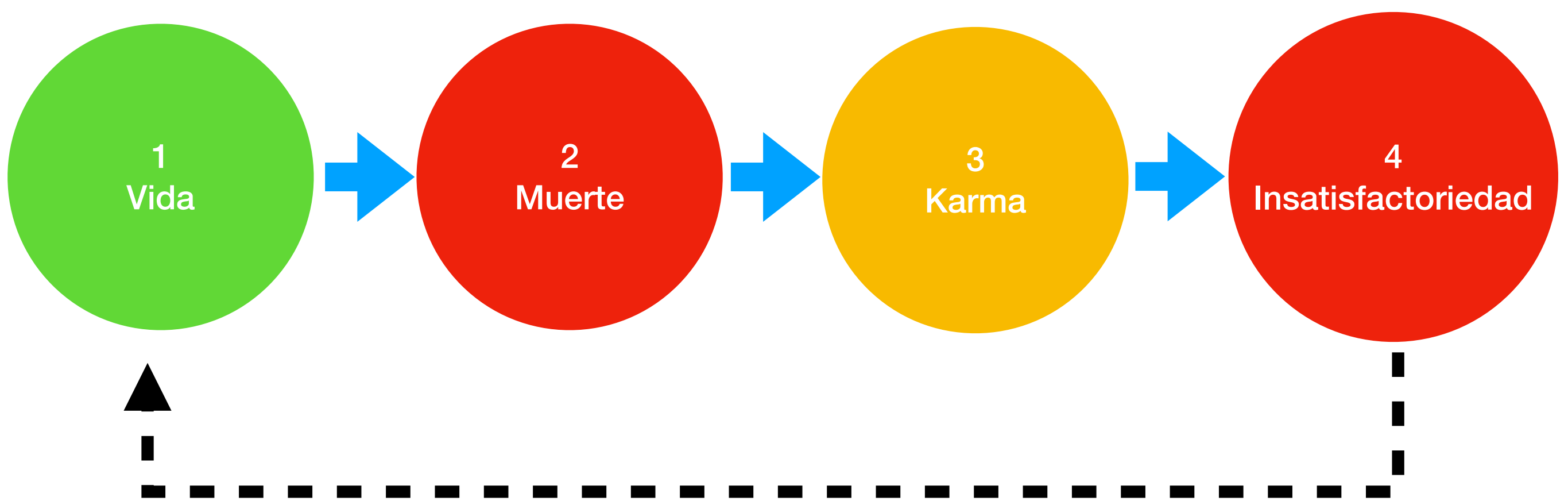
Los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente a la Liberación (Visión Lineal)



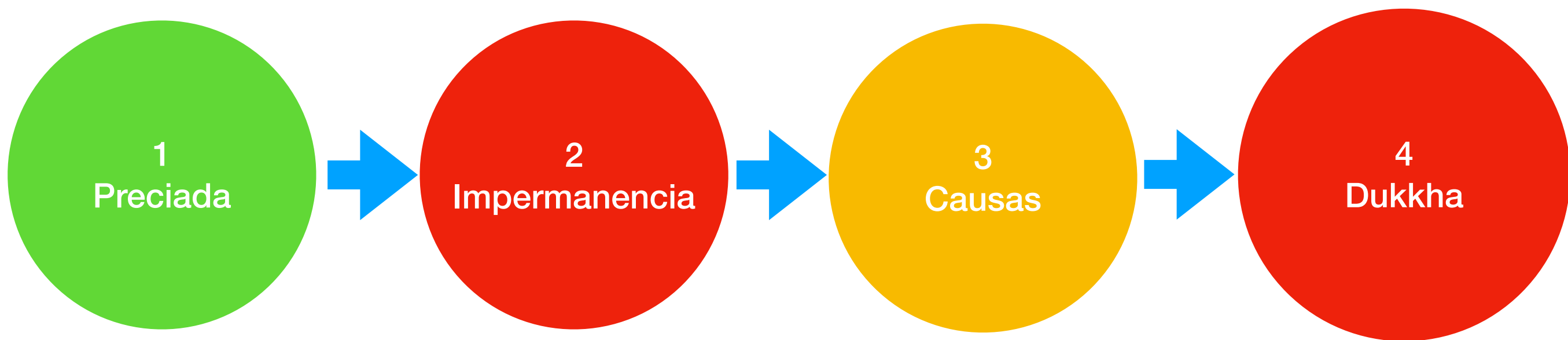
Los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente a la Liberación (Visión Lineal)



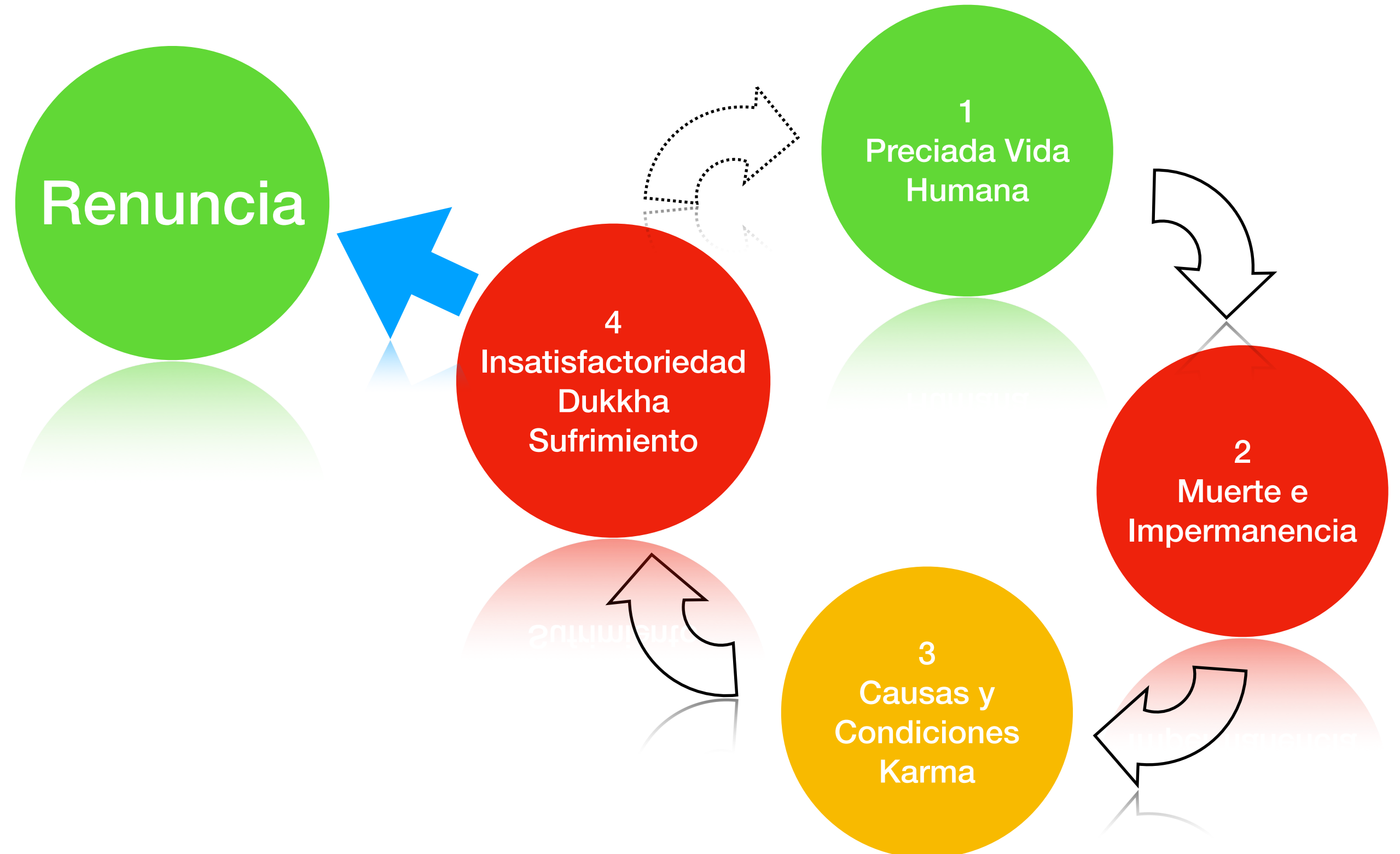
Los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente a la Liberación (Visión Lineal)



Los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente a la Liberación (Visión Lineal)

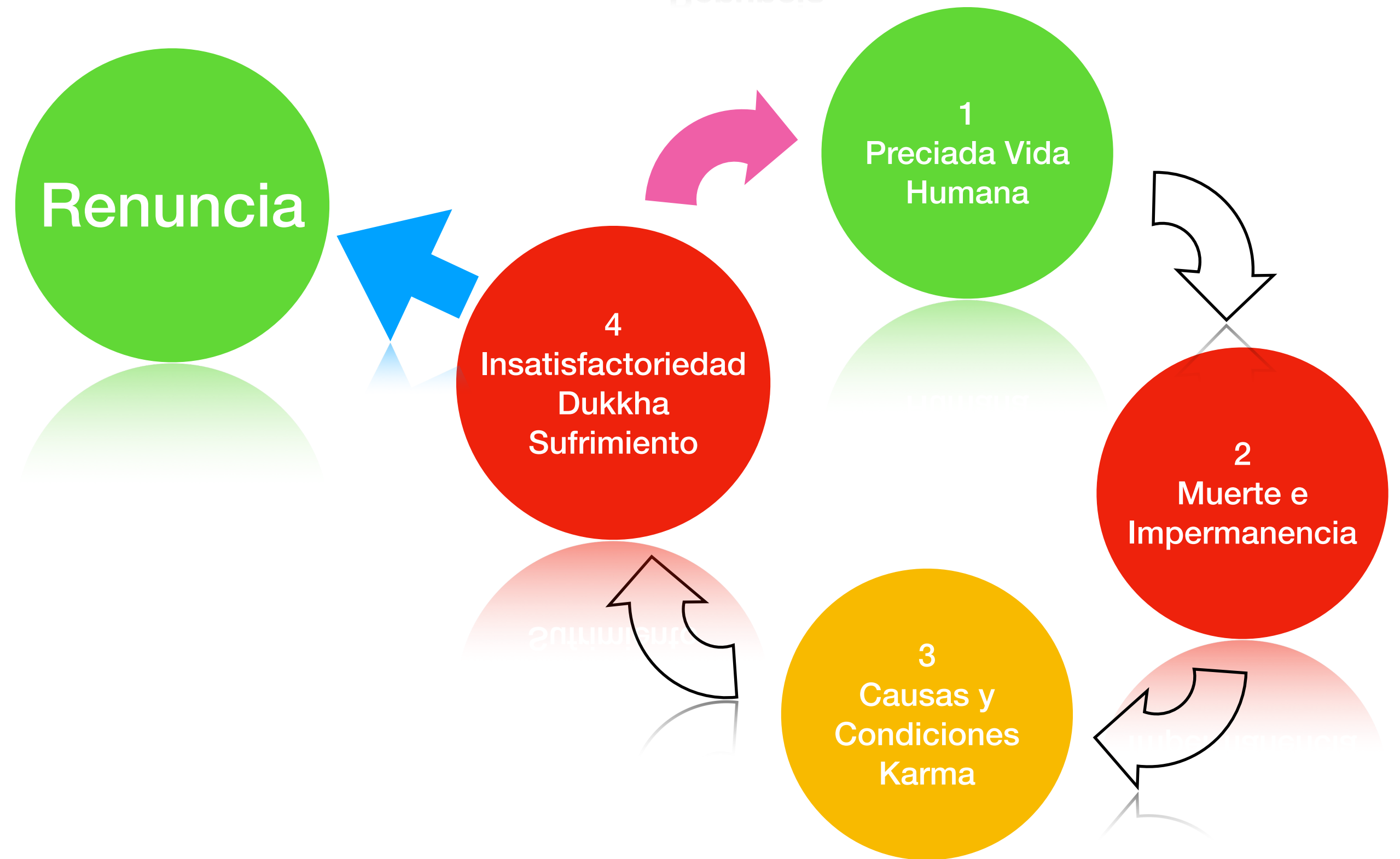


Los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente a la Liberación te Llevarán a Generar Renuncia



Si no has generado Renuncia al Samsara o al Sufrimiento entonces es que te falta meditar más en los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente al Despertar

Los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente a la Liberación te Llevarán a Generar Renuncia



Si no has descubierto el valor del Dharma y de tu preciada vida humana generado Renuncia al Samsara o al Sufrimiento entonces es que te falta meditar más en los Cuatro Pensamientos que Orientan la Mente al Despertar

En sánscrito se conoce como la Ley de Idappaccayatā *, en la tradición Theravada, también conocida como:

- La Ley del Karma
- La Ley Universal de la Retribución Moral de las Acciones o,
- La Ley de Causa o Efecto
- Ley de Causalidad
- Teoría de la Retribución

* La Causa del Sufrimiento. Achaan Buddhadasa. Ed. Kier. pag. 44

Hay gente que cree en el Karma

Hay gente que no cree en el Karma

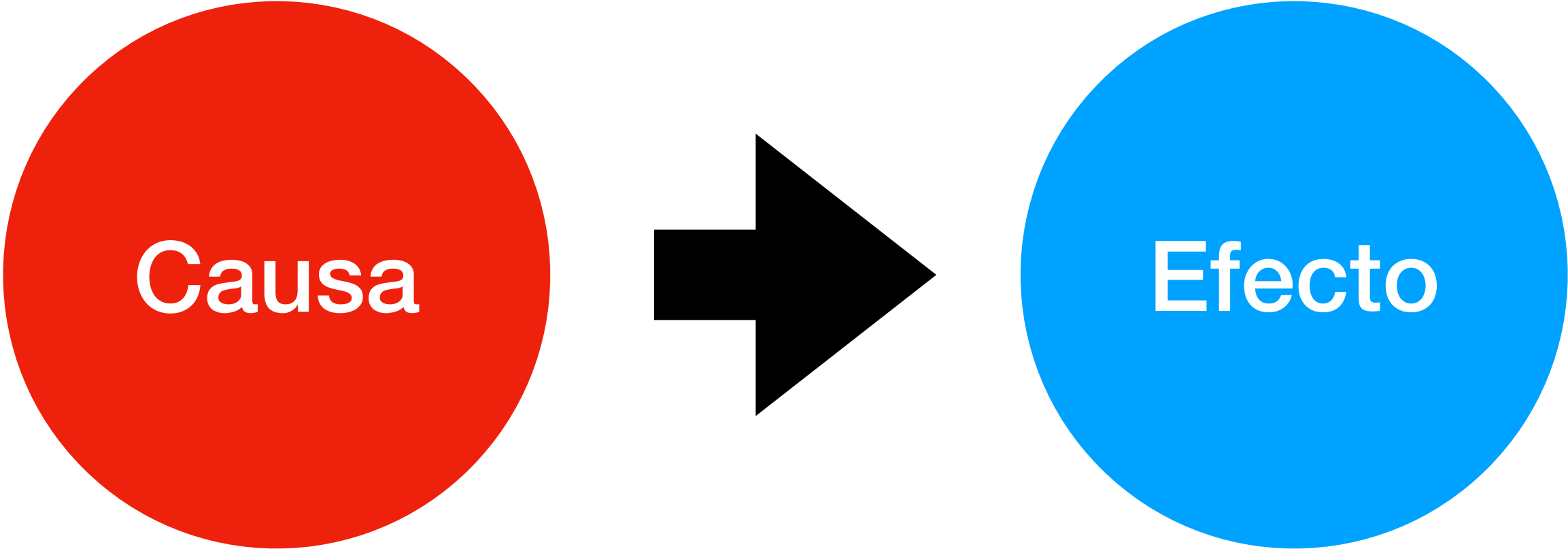
Pero debemos ser más inteligentes y decir:

- no lo se, pero lo voy a investigar
- puede ser, entonces mejor me aplico: me porto bien

Pero es importante saber

que el karma opera con o sin nuestro conocimiento o aceptación

El karma puede ser lo más sencillo o lo más difícil de todo este Universo



A diagram illustrating a causal relationship. On the left is a red circle containing the word "Causa". A large black arrow points from this circle to a blue circle on the right, which contains the word "Efecto".

Causa

Efecto

**Todo tiene
consecuencias**

Cinco Reflexiones

1. Está en mi naturaleza envejecer, no puedo escapar del envejecimiento.
2. Está en mi naturaleza enfermar, no puedo escapar de la enfermedad.
3. Está en mi naturaleza morir, no puedo escapar de la muerte.
4. Todo lo que es mío, que quiero y me deleita, cambiará y desaparecerá.
5. Yo soy el propietario de mis acciones, heredero de las consecuencias de mis acciones, originado por el resultado de mis acciones, mis acciones son mis únicos familiares y amigos y tengo a mis acciones como mi único refugio. De cualquier acción buena o mala que yo realice seré el heredero.

Temas de reflexión recomendadas por el Buda en el
Abhinham paccavekkhitabba dhamma. Anguttara Nikaya.
V.57

No hay un administrador del karma en todo el Universo
ni un Dios o un Buda

Nosotros somos dueños de nuestro karma y dueños de las
consecuencias de nuestro karma

Debate incluso dentro del Budismo de

si se puede o no purificar el karma

limpiar el karma

- las escuelas hinayana piensan que no

- las escuelas mahayana piensan que sí

y dicen que la mejor manera de purificar el karma es meditando en la vacuidad

Pecado

Karma

Similitudes

Todo acto genera consecuencias

Todo acto genera consecuencias

Actos buenos o virtuosos traen
consecuencias positivas

Actos buenos o virtuosos traen
consecuencias positivas

Diferencias

Te confiesas ante un sacerdote y Dios te
puede perdonar. Haces una penitencia.

Aplicas los Cuatro Poderes de
Oposición:

1. Confesar o reconocer en tu
mente
2. Arrepentirte
3. Hacer un voto
4. Pedimos el apoyo de los seres
espirituales para cumplir ese voto
y para purificar

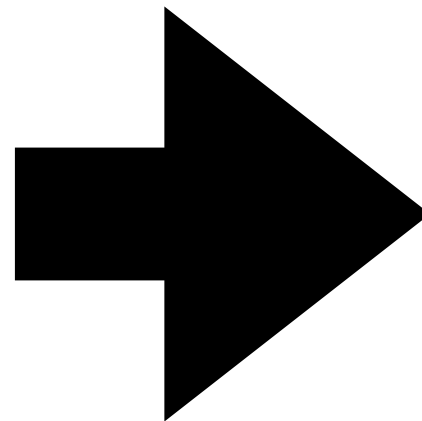
Causa

Acción Intencional



presente

semilla



Efecto o consecuencias

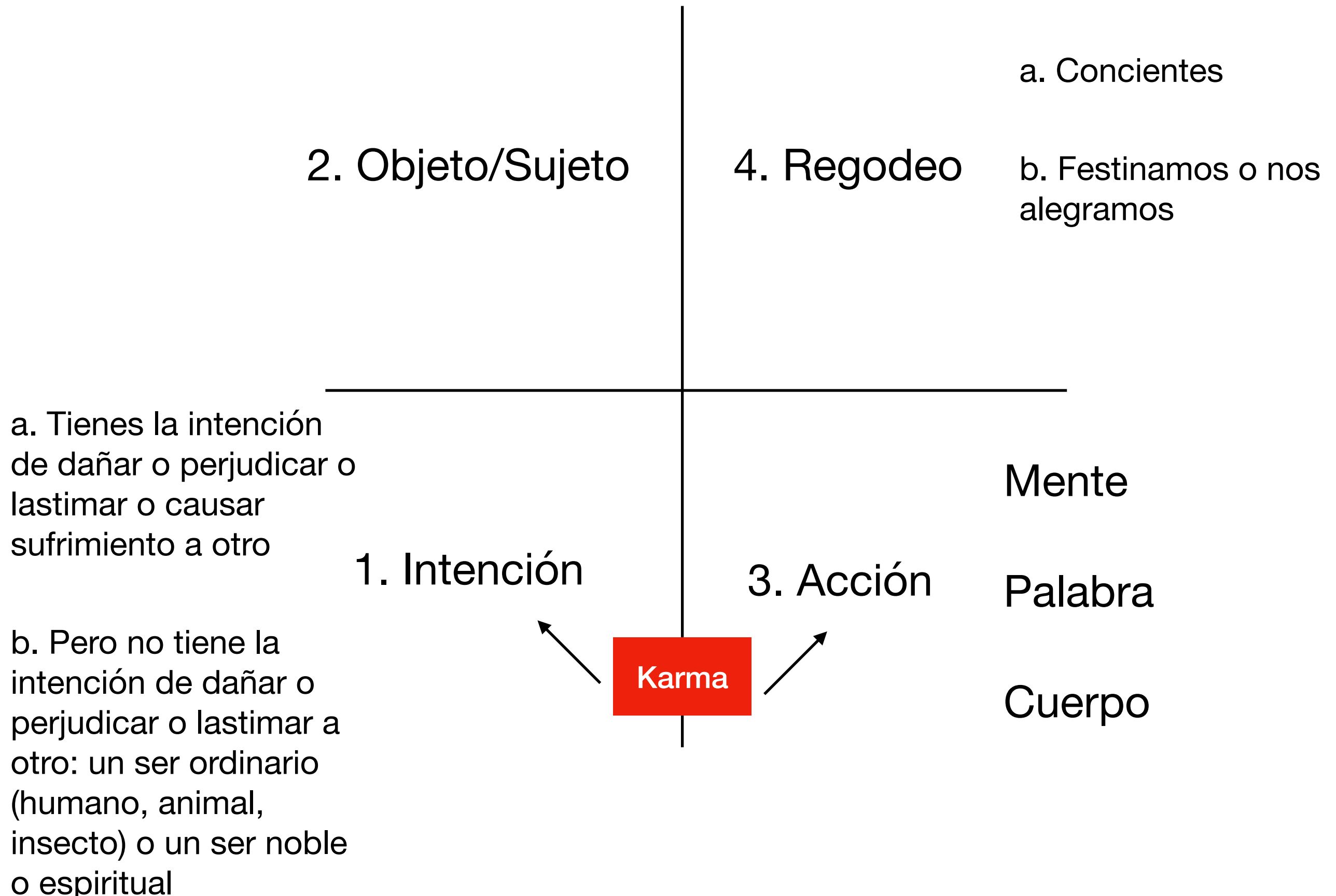


futuro

fruto/cosecha

Cuatro Condiciones

Para que se acomplete el karma





Buda (no se le puede matar, pero si herir)

Arhat o un Bodhisattva

Humano

Animal casero

Animal

Insecto

Evidente

Obvia

Que es visible

Que es directa

- Yo mato y me detienen y me meten a la cárcel o me sientan en la silla eléctrica
- Está la acción y la consecuencia

Indirecto

no se da la causa y el efecto inmediato sino tarda tiempo, puede tardar días o semanas o meses o años o vidas

Karma "secreto"
porque sólo lo pueden ver
los Budas

Las Cuatro Leyes del Karma

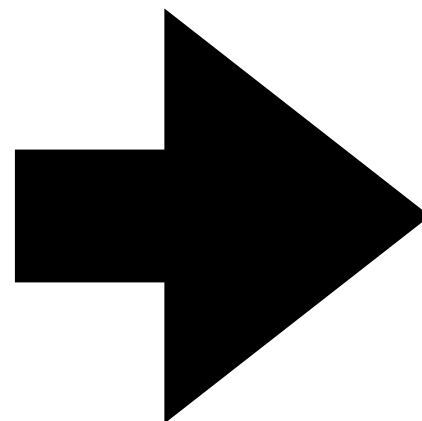
1. La certeza del karma
2. El acrecentamiento del karma
3. No vas a experimentar el efecto de las acciones que no realizaste
4. Las acciones que has hecho no se pierden

Las Cuatro Leyes del Karma

1. Si la hiciste, la vas a pagar
2. El karma se acrecienta, es expansivo, es exponencial (una pequeña acción puede quemar un bosque)
3. Si no la hiciste, no tienes nada de qué preocuparte
4. Las acciones que has hecho no se pierden. El karma es inapelable, es imborrable



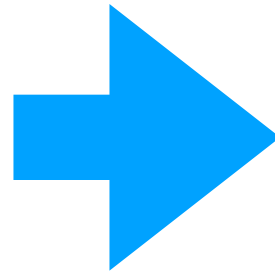
**Intención
+
Acción**



**Fruto
Resultado
Consecuencia**

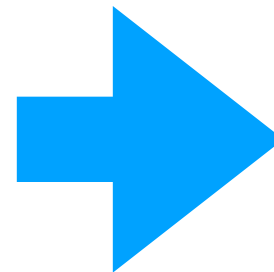
Karma

**Acciones
positivas**



**Consecuencias
positivas**

**Acciones
negativas**



**Consecuencias
negativas**



SOLICITUD DE ENSEÑANZAS

SEM-CHEN NAM-KYI SAM-PA DANG /
LO-YI CHE-DRAK JI-TA WAR /
CHE-CHUNG THUN-MONG THEG-PAYI
CHO-KYI KHOR-LO KOR-DU SOL (x2)

Viendo las diferentes motivaciones e
Inteligencia de los seres sensibles,
Por favor, giren la Rueda del Dharma
Del Mahayana, Theravada y las tradiciones comunes (x1)

Para los seres de acuerdo a su motivación
y a su inteligencia
de los vehículos grandes y pequeños
girar la Rueda del Dharma, Imploramos (x1)

Meditación sobre el karma

El objetivo de la meditación

El objetivo de esta meditación es evitar el sufrimiento futuro y establecer el fundamento del camino hacia la liberación y la iluminación. Por lo general, karma significa 'acción'. Las acciones perjudiciales producen sufrimiento; y las virtuosas, felicidad. Si creemos en esto, creemos en el karma. Buda impartió extensas enseñanzas en las que se demuestra la veracidad de esta afirmación y dio numerosos ejemplos para ilustrar la conexión especial que hay entre las acciones que realizamos en vidas pasadas y las experiencias que tenemos en esta vida, algunos de los cuales pueden encontrarse en El camino gozoso de buena fortuna', que produce buenos resultados, y perjudicial, 'infortunio', que produce malos resultados. En vidas pasadas cometimos toda clase de acciones perjudiciales con las que causamos sufrimiento a los demás. Como resultado, se nos presentan diferentes condiciones y situaciones desfavorables, y experimentamos un sinnúmero de sufrimientos y problemas humanos. Lo mismo les ocurre a los demás seres sintientes.

Hemos de analizar si creemos o no que la causa principal del sufrimiento son nuestras acciones perjudiciales; y la de la felicidad, nuestras acciones virtuosas. Si no creemos en ello, no nos esforzaremos nunca en acumular acciones virtuosas o méritos ni purificaremos las acciones perjudiciales que hayamos cometido y, como resultado, experimentaremos sufrimientos y dificultades de manera continua, vida tras vida sin cesar.

Las acciones que efectuamos imprimen huellas en nuestra mente muy sutil y, con el tiempo, producen sus correspondientes resultados. La mente es comparable a un campo de siembra, y las acciones que realizamos, a las semillas que se plantan en él. Las acciones virtuosas siembran las semillas de nuestra felicidad futura, y las perjudiciales, las de nuestro sufrimiento. Estas semillas permanecen latentes en la mente hasta el momento en que se reúnen las condiciones necesarias para que germinen y produzcan su efecto. Además, desde que se realiza la acción original hasta que maduran sus consecuencias pueden transcurrir varias vidas.

Las semillas que brotan en el momento de la muerte ejercen una gran influencia en nuestro futuro porque determinan el tipo de renacimiento que vamos a tener. El que madure un tipo u otro de semillas durante la muerte depende del estado mental en que nos encontremos en ese momento. Si morimos tranquilos, germinarán las semillas virtuosas y, en consecuencia, renaceremos en un reino afortunado; pero si morimos con una mente alterada, por ejemplo, con odio y resentimiento, se activarán las semillas negativas y renaceremos en un reino desafortunado. Es parecido a lo que ocurre cuando nos dormimos con la mente agitada e intranquila y, como resultado, tenemos pesadillas y malos sueños.

Las acciones inapropiadas, incluidas las de matar, robar, mantener una conducta sexual incorrecta, mentir, causar desunión con la palabra, pronunciar palabras ofensivas, chismorrear, codicia, malicia y sostener creencias erróneas, son acciones perjudiciales. Cuando las abandonamos y nos esforzamos en purificar las que ya hemos cometido en el pasado, estamos practicando la disciplina moral. De este modo evitamos padecer sufrimiento en el futuro y renacer en los reinos inferiores. Todas las meditaciones y prácticas espirituales que se presentan en este libro son ejemplos de acciones virtuosas. La meditación es una acción mental virtuosa que constituye la causa principal para disfrutar de paz interior en el futuro. Cuando meditamos, aunque la meditación no sea muy clara, estamos realizando una acción mental virtuosa que es causa de felicidad y paz interior. Por lo general, nos preocupan principalmente las acciones físicas y verbales, pero en realidad las mentales son más importantes. Las acciones físicas y verbales dependen de las mentales, de que mentalmente decidamos hacerlas.

Cada vez que realicemos una acción virtuosa, como meditar o cualquier otra práctica espiritual, debemos tomar la siguiente determinación:

*Al montar el caballo de las acciones virtuosas
con las riendas de la renuncia, lo guiaré por el camino liberador;
y apremiándole con la fusta del esfuerzo
alcanzaré pronto la tierra pura de la liberación y la iluminación.*

El objeto de la meditación (en el Karma)

En esta meditación el objeto es la resolución de abandonar y purificar las acciones perjudiciales que hemos cometido y de acumular méritos o acciones virtuosas. Debemos aprender a generar esta resolución mediante la contemplación de la exposición anterior del objetivo de la meditación. Cuando, gracias a esta contemplación, surja en nuestro corazón la firme resolución de abandonar las acciones perjudiciales y de acumular méritos, habremos encontrado el objeto de la meditación.

La meditación en sí

Realizamos esta contemplación y pensamos:

Puesto que no deseo sufrir nunca y siempre quiero ser feliz, he de abandonar las acciones perjudiciales, purificar las que he cometido y realizar obras virtuosas con sinceridad.

Mantenemos con firmeza esta determinación y permanecemos concentrados en ella de manera convergente durante tanto tiempo como podamos. Hemos de meditar en esta determinación todos los días y ponerla en práctica.

Cómo comprender la mente

Gueshe Kelsang Gyatso

Editorial Tharpa

pág. 160-162

How to Understand the Mind

Tharpa Publications

Es posible que este material esté protegido por copyright.

Tres Puertas

Cuerpo

Palabra

Mente

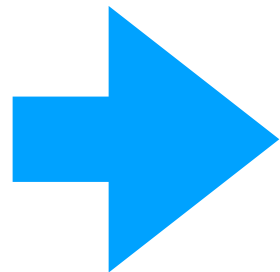
Tres Puertas

Cuerpo

Palabra

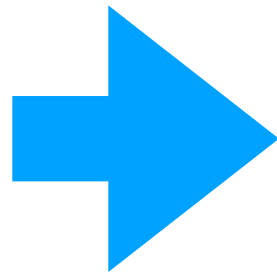
Mente

la más
importante

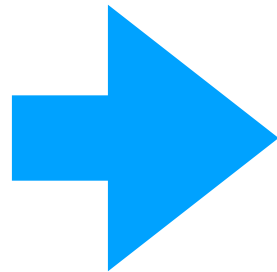


Tres Puertas

Son más fácil
cerrar



Cuerpo



Palabra

Mente

Tres Puertas

Cuerpo

matar
robar
violiar o dañar

Palabra

mentir
ofender
dividir
chismorrear

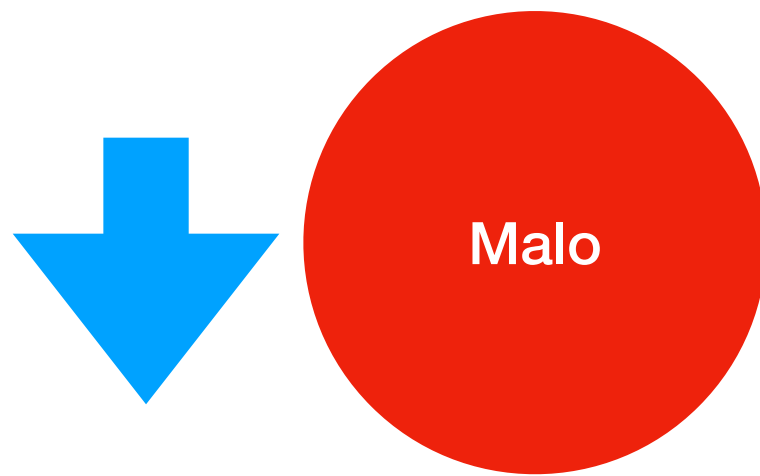
Mente

pensamientos de dañar
pensamientos de codicia
visiones erróneas

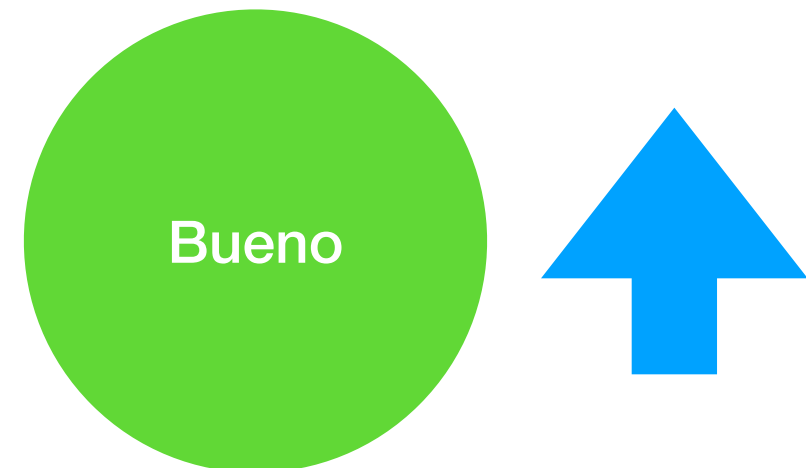
Cuatro Esfuerzos

1. Lo malo que ya tengas en tu mente, sácalo
2. Lo malo que no haya surgido en tu mente, evítalo
- — —
3. Lo bueno que ya tengas en tu mente, retenlo
4. Lo bueno que aún no hay surgido en tu mente, généralo

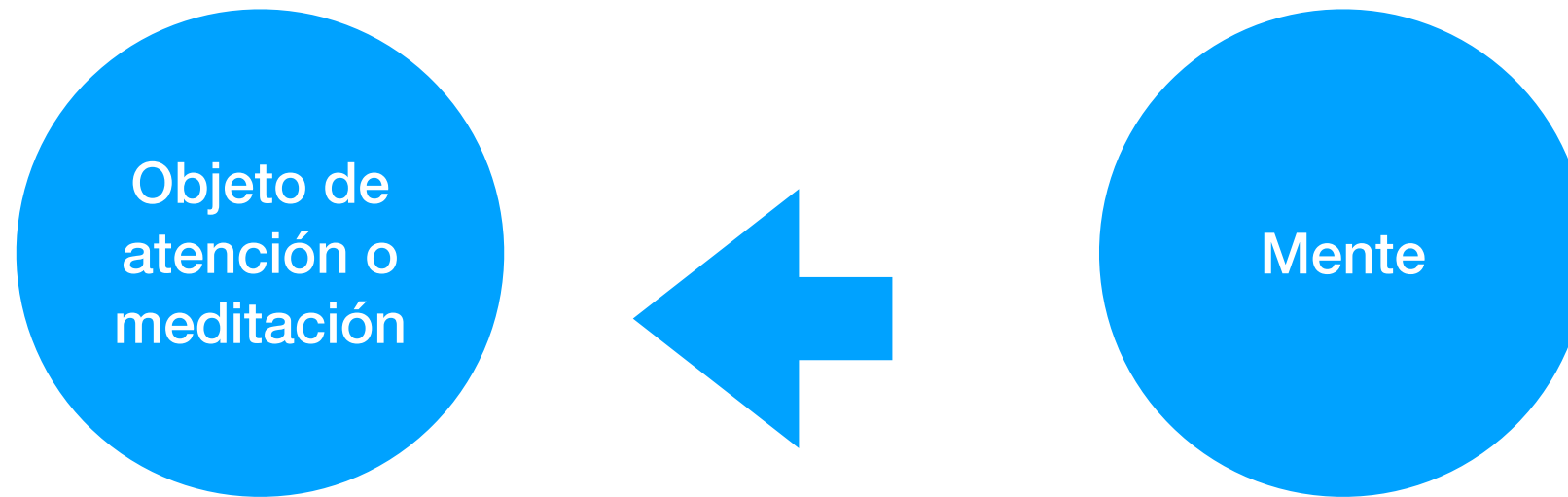
Buda



ya eliminó

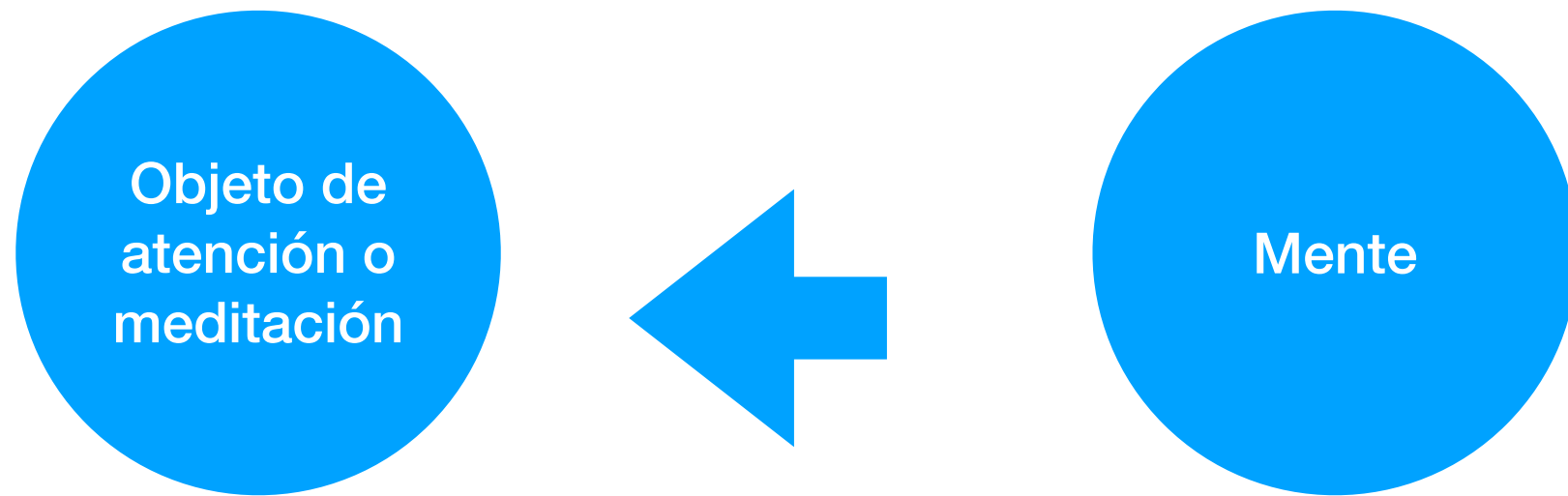


cultivado o generado



Primer Factor mental de la atención

Dran pa en tibetano



"En esta meditación el objeto es la resolución de abandonar y purificar las acciones perjudiciales que hemos cometido y de acumular méritos o acciones virtuosas".

la resolución:

de abandonar lo negativo
y acumular lo positivo

No lo voy a tener en mi mente si no conozco y acepto la Ley del Karma

1. Escucho, estudio, leo sobre el karma hasta que ya no tenga la menor duda

2. Contemplo qué tiene que ver conmigo

3. Ahí emplazo a mi mente en meditación Shamata o de atención unipuntual ya en silencio

La Quinta Reflexión (que tiene que ver con el karma)

5. Yo soy el propietario de mis acciones, heredero de las consecuencias de mis acciones, originado por el resultado de mis acciones, mis acciones son mis únicos familiares y amigos y tengo a mis acciones como mi único refugio. De cualquier acción buena o mala que yo realice seré el heredero.

Temas de reflexión recomendadas por el Buda en el
Abhinham paccavekkhitabba dhamma. Anguttara Nikaya.
V.57

Modo incorrecto

Modo correcto de pensar

1

Yo NO soy dueño de mis actos.
Me obliga la circunstancias o la
sociedad o mis padres

Yo soy el propietario de mis acciones

2

Las acciones no tienen o no
tendrán consecuencias

Las acciones si tienen y tendrán
consecuencias

3

Yo no soy originado por el
resultado de mis acciones. Soy
originado por un Dios o por el Big
Bang, por la ley de la evolución

Yo soy originado o creado por el
resultado de mis acciones. Yo soy el
producto de mis actos. Soy el
arquitecto de mi destino. Yo soy
generador

4

Mis actos no pertenecen

Mis acciones son mis únicos familiares
y amigos. Lo único que realmente te
pertenece son tus actos.

5

Me refugio en el dinero, en mis
bienes, en mis títulos, en mi
familia y mis amigos, en mi
trabajo, en mi conocimiento o
experiencia... ¡Pero todo esto es
impermanente!

Tengo a mis acciones como mi único
refugio. Cuando no aparecen Budas lo
único que nos puede cuidar son
nuestros actos.

6

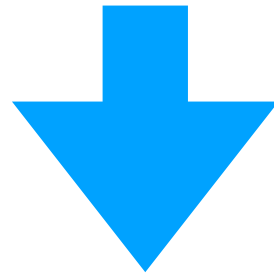
Al morir ahí se acaba todo

De cualquier acción buena o mala que
yo realice seré el heredero

Es válido para la gente ultrasensible decir:

- ya no aguanto esta vida
- no soporto el sufrimiento
- estoy harto
- todo me va mal

(todo esto lo puedo cambiar. Yo soy generador. yo soy dueño de mis actos y de las consecuencias de mis actos y si no me gusta lo que estoy viviendo, ok, ya aprendí la lección, voy a generar ahora algo distinto y voy a limpiar o purificar ese mal karma. La vida es un aprendizaje)



es válido decir: quiere renunciar a esta vida

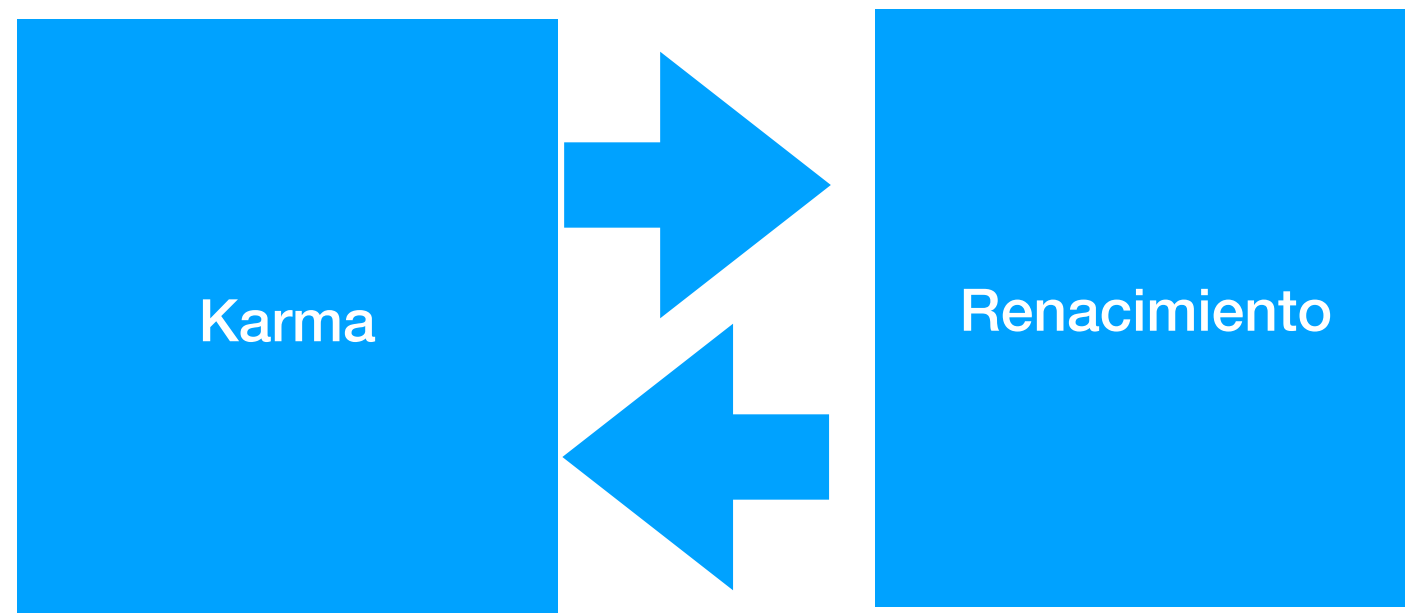


la puerta falsa



la puerta verdadera: la renuncia espiritual
la liberación del Samsara o de la existencia cíclica

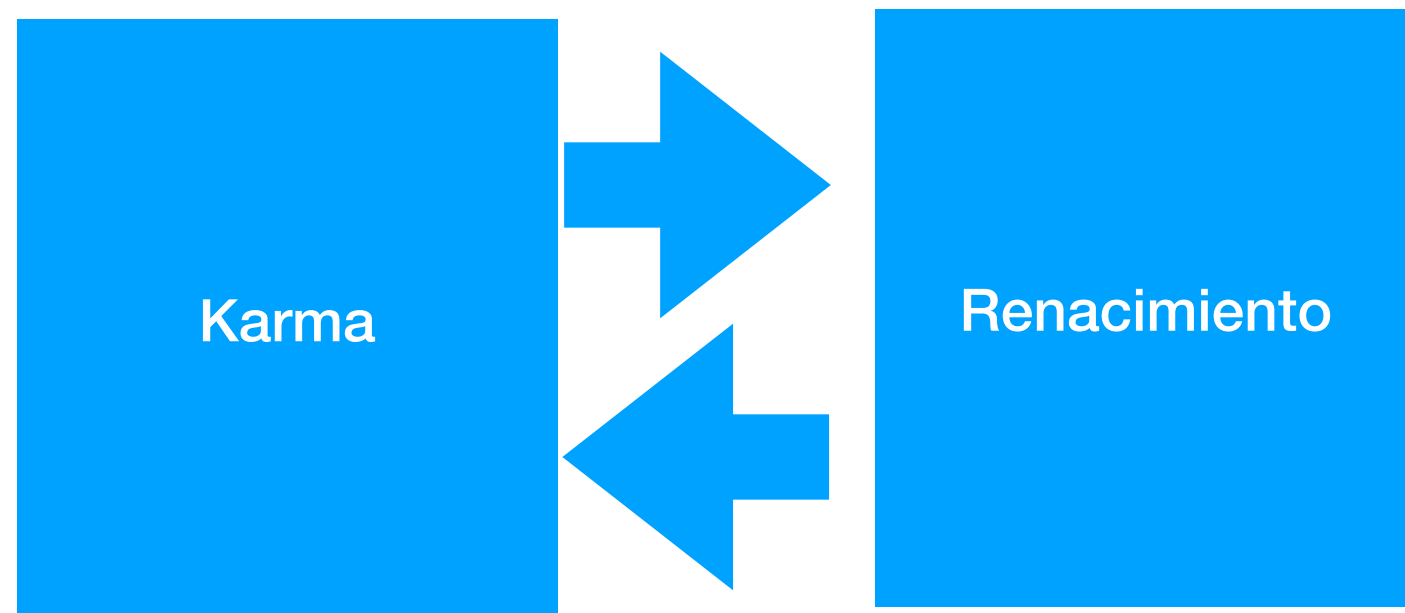
Si entiendo el karma voy a entender el renacimiento



Si entiendo el renacimiento voy a entender el karma

La manera de entender ambos es estudiar qué es la mente

Si entiendo el karma voy a entender el renacimiento



Si entiendo el renacimiento voy a entender el karma

La Quinta Reflexión (que tiene que ver con el karma)

5. Yo soy el propietario de mis acciones, heredero de las consecuencias de mis acciones, originado por el resultado de mis acciones, mis acciones son mis únicos familiares y amigos y tengo a mis acciones como mi único refugio. De cualquier acción buena o mala que yo realice seré el heredero.

Temas de reflexión recomendadas por el Buda en el Abhinham paccavekkhitabba dhamma. Anguttara Nikaya. V.57

La meditación

Puesto que no deseo sufrir nunca y siempre quiero ser feliz, he de abandonar las acciones perjudiciales, purificar las que he cometido y realizar obras virtuosas con sinceridad.

3. Pensemos también en las causas y sus consecuencias, y reconozcamos que el presente es el producto de nuestras acciones pasadas, y que el futuro será el resultado de nuestras acciones presentes. Nada de lo que hacemos, pensamos y decimos está carente de consecuencias: todo lo que hagamos cuenta.

Sadana. Meditaciones de Las Tres Luces. Casa Tíbet México

Matriz de los Actos

	Puerta	Acciones Negativas	Acciones Positivas		Acción (hacerlas)	Omisión (no hacerlas)	Tres tipos de acciones	Para cerrarlas
1	Cuerpo	x	√		1	∅	Hacer	la más fácil
2	Palabra	x	√		1	∅	Hablar	la más fácil
3	Mente	x	√		1	∅	Pensar Intención	la más difícil



La Jefa

Anexo

Sesiones sobre el Karma

Si quiere profundizar sobre el tema del Karma, vea la Sesión 124 del Curso de las Escuelas Espirituales, en este link:

<https://www.youtube.com/watch?v=XjfYtHSVIws>

Sesión 126 El Karma (4a parte).

<https://www.youtube.com/watch?v=DGqg5kxPlil&t=3s>

Sesión 125 El Karma (3a parte). Preguntas y respuestas

https://www.youtube.com/watch?v=83Xpfm3_Yql

Sesión 124 El Karma

<https://www.youtube.com/watch?v=XjfYtHSVIws>

¿Cuál es la ética mínima para garantizar tener una buena vida? Sesión 123

<https://www.youtube.com/watch?v=atJqpwrTtU4>

La virtud o la ética o shila en el Camino Espiritual

<https://www.youtube.com/watch?v=Gl0wy8AuAt4>

Sesiones de Purificación

Si quiere hacer una sesión de purificación aquí en este link:

Practica de Purificación de las acciones negativas que hicimos en el pasado o del karma malo
<https://www.youtube.com/watch?v=f67gvl72nuY&t=51s>

Practica de Purificación
<https://www.youtube.com/watch?v=JZSgs7vmWhM&t=373s>

Sesión de Purificación
https://www.youtube.com/watch?v=hsyQH_DiUR4&t=2s