



INSTITUTO
BUDA
DHARMA

**Introducción al budismo:
Cuatro contemplaciones
para replantear tu vida**

Tema VI:

¿Qué sigue?

El camino a la liberación (Empieza en el cuadro 1)

7. Expresa una determinación que puedas tomar en este momento para dirigir tu vida adonde en realidad quieres llegar: _____

6. Repasa cada uno de los cinco pasos anteriores y obsérvalos en relación con los **Cuatro pensamientos** en la tabla siguiente. ¿En qué crees que necesitas empezar a trabajar ahora? _____

5. Identifica tres situaciones que te causan sufrimiento y de las que te gustaría salir (como comer en exceso, involucrarte en relaciones destructivas, etc.); situaciones que observas que tú y otros experimentan y que deben ser eliminadas ya: _____

4. Escribe tres cosas que te gustaría experimentar en tu vida y los hábitos que necesitas cultivar para conseguir esos resultados: _____

3. ¿Qué hábitos ves en tu conducta que no te traen felicidad y que deseas dejar atrás para no vivir más sus consecuencias? _____

2. Escribe dos desventajas de no considerar la impermanencia y la muerte en tu vida: _____

1. ¿Cuáles son las principales cualidades y riquezas que ya tienes para liberarte de la insatisfacción continua y alcanzar la felicidad? Anótalas aquí: _____



Los cuatro pensamientos que giran la mente al Dharma

Lo primero que hay que contemplar es este precioso nacimiento humano. Es difícil de obtener y fácil de perder. En este momento he de hacerlo significativo.

Segundo, el mundo y todos los que lo habitan son impermanentes. En particular, la vida de cada ser es como una burbuja de agua. El momento de morir es incierto y al morir me convierto en cadáver. Ya que el Dharma es lo que puede ayudarme en ese momento, tengo que practicar ahora con diligencia.

Tercero, ya que en la muerte no hay libertad y el karma toma su curso, debo abandonar todas las acciones negativas y dedicar mi tiempo en todo momento a la virtud. Pensando así, he de observar mi mente cada día.

Cuarto, tal como un banquete antes de que el verdugo me lleve a la muerte, el hogar, los amigos, los placeres y las posesiones del samsara me causan continuo tormento mediante los tres tipos de sufrimiento. Debo cortar todo apego y esforzarme por lograr la Iluminación.

Observa otra vez el recorrido de tu camino y reflexiona por unos momentos en las siguientes preguntas:

¿Hay algo que quieras modificar en la forma en la que has vivido hasta ahora, para encontrar felicidad duradera? _____

¿Cuáles pueden ser las acciones que tendrías que tomar para lograrlo? _____

A continuación tienes una lista de cursos que se imparten en el Instituto Budadharmá y que pueden ayudarte a continuar tu proceso de transformación personal.

Deseo trabajar con:	Curso sugerido
La impermanencia	<i>Los 4 sellos del budismo</i>
Muerte	<i>El ciclo continuo de la vida y la muerte</i>
Emociones y patrones de conducta	<i>Karma: qué es y cómo cambiarlo</i>
Emociones problemáticas	<i>Nuestras emociones: un camino de transformación</i>
Invertir más tiempo en mi transformación	<i>El corazón de las enseñanzas del Buda</i>