

Índice

Prólogo 11

Agradecimientos

Indicaciones generales

PRIMERA PARTE: LAS ENSEÑANZAS

Capítulo I. El budismo en transformación 19

Sociedad y cultura

El núcleo de las enseñanzas

Capítulo II. El corazón del camino: *La atención* 25

Conectar con una/o mismo

Una práctica fundamental: Sentir la respiración
y los pensamientos

Sobre el sentido de la práctica

Capítulo III. La alegría de vivir 33

Tratar hábilmente las emociones

Los placeres sensuales

Dentro y fuera

Práctica: Dentro y fuera

Práctica diaria: Introspección y relajación

Transformar las emociones

Gratitud y amor
Compasión y generar interés

Capítulo IV. Karma 41

Tendencia y experiencia

Apego

Práctica: los pensamientos llegan y se van

La acción y sus consecuencias

Cuanto más hagas algo...

Práctica: Una vez es siempre

El entorno como espejo

Práctica: ¡Me pones de los nervios!

Capítulo V. La ética de la atención 47

Los maravillosos preceptos

Actos benéficos y no benéficos

¡No vuelvas a dormirte!

Un camino de práctica y no de reglamento

Unas palabras de precaución

La antigua y la nueva ética

Trampas y ayudas

Capítulo VI. ¿Por qué vivo? 57

La búsqueda de la felicidad: Los ocho propósitos mundanos

Tener paciencia: El interés por los procesos internos

El deseo de libertad: Poner prioridades

Despertar para el bien de todos los seres

El portal al tantra: Renuncia, *bodhicitta*, vacuidad

SEGUNDA PARTE: HACER EL CAMINO

Capítulo I. ¿Qué es la meditación? 69

Meditación: Una confusión de términos

Muchos caminos llevan al Despertar

Familiarizarse con lo beneficioso

Oír
Reflexionar
Comprender no es fácil
Meditar: Calma mental y comprensión profunda

Capítulo II. La práctica 79

La actitud interna
Espacio y tiempo
La postura corporal
Practicar regularmente
Inspiración, recogimiento y comprensión

Capítulo III. Dieciséis prácticas 85

Transcurso de una fase de práctica diaria
Para complementar
Pensamientos para empezar la práctica
Pensamientos para terminar la práctica
Práctica 1: Atención y concentración
Práctica 2: Alegría de vivir
Práctica 3: Sensaciones desagradables
Práctica 4: Más sensaciones desagradables
Práctica 5: Un día laboral
Práctica 6: Un día libre
Práctica 7: Un conflicto cotidiano
Práctica 8: El entorno como espejo
Práctica 9: Tendencia y experiencia
Práctica 10: Momentos especiales
Práctica 11: Aprecio hacia nosotras mismas
Práctica 12: Aprecio hacia los demás
Práctica 13: Des-engaños
Práctica 14: Transformar energía
Práctica 15: Aprender de la respiración
Práctica 16: Caminar con alegría
¿Cómo continuar?

TERCERA PARTE: MUJERES Y BUDISMO

Capítulo I. Preguntas de mujeres 99

Afirmaciones misóginas en las enseñanzas
Mujeres y libertad
Atreverse a preguntar
Piedad y compasión
Ira y enfado
Emociones y reacciones
Emociones negativas
Energía y claridad
Domar al guerrero
Roles sexuales
Imitación del otro sexo
Negar y reprimir
Percibir y exteriorizar
Conceptos de uno mismo y sensación del yo
Relaciones afectivas
El papel de los enseñantes
Gurus y budas

Capítulo II. Imagínese que es un hombre 121

Una gallina no es un pájaro, una mujer no es un ser humano (proverbio ruso)
En la vacuidad no hay ni mujer ni hombre
Los hombres son útiles

Capítulo III. Mujeres y hombres 127

Monjas y monjes
El hombre como modelo
¿Qué es una mujer?
El origen condicionado
La trampa de la vacuidad
Mujeres y hombres

CUARTA PARTE: MUJERES Y LIBERTAD

Capítulo I. Cómo se origina la libertad de las mujeres 139

Mujeres y libertad
La cuadratura del círculo
Soy un individuo
«El» ser humano son dos
Mujeres y libertad
Un «mundo común de mujeres»
Genealogía femenina
La raíz de la vía está en la enseñante
«Mujeres divinas»
Relaciones con mujeres
Aferrarse al género masculino
Los papeles femeninos carecen de existencia propia
Una mujer de «verdad»
Percepciones «correctas» y «equivocadas»
El fenómeno mujer
Muchos modelos marcan a una mujer
Una familia «de verdad»
Relaciones con el otro sexo
Seis prácticas:
Práctica 1: Aprender de mujeres
Práctica 2: Una genealogía femenina
Práctica 3: Relaciones con mujeres
Práctica 4: Relaciones con hombres
Práctica 5: Mi árbol genealógico
Práctica 6: La envidia como camino hacia «más»

Capítulo II. Madre, hija, Diosa, mujer 161

Comprensión y paciencia
Tara Verde
Madres, hijas y modelos de mujer
Sanar viejas heridas
Quince años

Una genealogía femenina
Preguntas y más preguntas
Práctica: Mi madre
Práctica: ¡Soy una mujer!
La divinidad femenina
Práctica: La divinidad femenina

Capítulo III. Tara Verde 169

Dios, dioses, divinidades
El poder de la imaginación
Divinidades femeninas y masculinas
Tara Verde
La leyenda de Tara
Buda Tara
Tara y Occidente
Budas, *bodhisattvas* y sus cualidades
Práctica: Tara Verde

Lectura recomendada 183

Primera y segunda parte: Las enseñanzas y Hacer el camino
Tercera parte: Mujeres y budismo
Cuarta parte: Mujeres y libertad

Lugares y nombres 187

El budismo en España
Mujeres en el budismo