



## Aprender lo que el Buddha enseñó: Un recordatorio de un minuto

por Phakchok Rinpoche  
~ 20 de marzo de 2018 ~

Aprender las enseñanzas de Buda podría llevar toda una vida de estudio, contemplación y meditación. Sin embargo, Buda a menudo resumía sus enseñanzas en puntos clave sencillos y fáciles de entender. Aquí, en un recordatorio de un minuto, Phakchok Rinpoche explica la esencia de las enseñanzas.

### Aprender las enseñanzas de Buddha: Tres puntos clave



1. No llesves a cabo acciones que hagan sufrir a los demás. No generes sufrimiento.
2. Realiza acciones que beneficien a los demás. Esto te incluye a ti mismo.
3. Y, por último, doma tu mente.

### Domar la mente

Cuando Buddha dijo que había que domar la mente, ¿qué quiso decir? Rinpoche explica que necesitamos domar nuestra mente para no responder a emociones, pensamientos, comportamientos o hábitos negativos.

Domar la mente es el Dharma.

Si seguimos los tres puntos anteriores y los tomamos en serio en nuestra vida diaria, entonces estaremos realmente practicando el Dharma.

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#). Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#) y [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), ambos aptos para todo público, disponibles en español, de donativo voluntario y esenciales para aprender sobre la meditación.

Si quieres leer más artículos del Instituto Samye que se han traducido al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección "Translations" hasta abajo).