

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Segunda sesión – Resumen de la sesión

La vida más feliz

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Rimpoché explica la importancia de estudiar los temas de la devoción al maestro al principio del camino espiritual para evitar cometer errores y crearnos obstáculos. Además, una gran alegría nace en nosotros cuando entendemos el gran beneficio que podemos obtener por el simple hecho de hacer lo que nos ha aconsejado el maestro, de prestarle servicio o de hacerle ofrecimientos. No hay un camino más rápido al despertar.

«Cada vez que el maestro nos aconseja hacer retiro o recitar un mantra por ejemplo, con cada mantra que recitamos purificamos una cantidad increíble de karma negativo, acumulamos los méritos más extensos y nos acercamos al despertar. [...] Veremos que nuestra vida es la vida más feliz, porque comprenderemos lo mucho que tenemos al alcance cada día, cada hora, cada minuto, cada segundo [que confiamos en el maestro].»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- La lucha por la libertad
- Lo primero que debemos saber: la devoción al maestro
- Los ofrecimientos al maestro
- Cualidades del maestro, de *Lama Chöpa* (la *Puja al maestro*)
- La vida más feliz se obtiene gracias a la práctica de la devoción al maestro
- Obtener logros por medio de las actividades
- La devoción al maestro nos protege
- Su Santidad el Dalái Lama es Chenrezig que trabaja para ayudar a los seres

LECTURAS REQUERIDAS: VC 4: El maestro es buda, *La vida más feliz*, págs. 11-17 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas*, *Apéndice 1: Práctica de la devoción al maestro con las nueve actitudes* (págs. 44-45).

EXTRACTO(S) DE VIDEOS ASOCIADO(S) AL MÓDULO

- Lo primero que debemos saber (7 min.)
- La vida más feliz (4 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *El maestro es buda*, continuar con la meditación para la primera sesión, adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Al hacer esto me acerco al despertar»

- **Ejercicio de atención:** A lo largo del día aplicarse con consciencia en poner en práctica alguno de los consejos recibidos de alguno de nuestros maestros, recordando que los budas se manifiestan de forma ordinaria para guiarnos. Al hacerlo alegrémonos de ello, recordando que: «Al hacer esto me acerco al despertar».

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Ofrecer algo a alguien que tenga el mismo maestro que nosotros, pensando que se trata de un «poro» del maestro. Después reflexionar en las palabras de Rimpoché acerca del poder de dicha práctica, y dar espacio a la alegría al hacernos conscientes del gran mérito que hemos creado.
Si no tenemos a ningún estudiante del mismo maestro cerca, podemos visualizarlo en lugar de hacer un ofrecimiento real.

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

Se trata de una pequeña lista de cuestiones relacionadas con el tema general que pueden ayudar a los estudiantes y a los profesores a valorar cómo se ha entendido la materia y cómo el estudiante se ha relacionado con ella a nivel personal.

- ¿Está de acuerdo en la importancia de estudiar la devoción al maestro al principio del camino? ¿Por qué, o por qué no?
- Describa en sus propias palabras cómo el confiarse a un maestro puede proporcionar la vida más feliz.
- ¿Cuál ha sido su experiencia al realizar el ejercicio de atención?