

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

PDF combinado

Contenido

Este documento contiene los materiales de trabajo para el módulo 4 de *Vivir el camino* (a excepción de las *Lecturas requeridas* y los extractos de videos), para facilitar su impresión y/o su lectura en libros electrónicos. Note que las *Lecturas requeridas* no están incluidas aquí y que, por tanto, deberán descargarse y/o imprimirse por separado. También deberán obtenerse a parte los extractos de videos correspondientes a cada sesión y las meditaciones recopiladas en formato cuaderno en el *Cuaderno de prácticas*, en el caso en que se quieran en ese formato. Todos los materiales se pueden encontrar en el *Centro de aprendizaje en línea*, <http://onlinelearning.fpmt.org> (pestaña *Español*).

Los materiales contenidos en el presente documento son los siguientes:

- Acerca del programa
- Guía para seguir los módulos
- Temario del módulo 4
- Los materiales de cada sesión del módulo 4. Cada sesión contiene:
 - Resumen de la sesión
 - Meditación y práctica
 - Ejercicios de atención
 - Servicio (o karma yoga)
 - Cuestiones para reflexionar

Vivir el camino

Acerca del programa

Bienvenidos a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT.

En el presente documento encontrará una explicación acerca de los objetivos y el contenido del programa, dónde situarlo dentro de los programas educativos de la FPMT, y cómo determinar si se trata de un curso adecuado a sus necesidades.

Objetivos y contenido

El principal propósito de *Vivir el camino* es preservar las enseñanzas y el linaje de práctica de Lama Thubten Yeshe, fundador de la FPMT (*Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana*) y de Lama Zopa Rimpoché, director espiritual de la organización, por lo que el material que contiene proviene casi exclusivamente de las enseñanzas de estos dos grandes maestros.

Vivir el camino es un programa en continua evolución en el cual se irán añadiendo materiales originales de los dos lamas, si bien el currículo y los materiales iniciales provendrán de Lama Zopa Rimpoché, concretamente de las enseñanzas impartidas durante el retiro *Una luz en el camino*, un curso pensado para que tenga lugar anualmente en el centro *Kadampa Center*, en EE.UU. Los cursos iniciales se han organizado en forma de módulos y están basados en las transcripciones de las enseñanzas que Lama Zopa impartió en dicho retiro. Contienen, además, extractos cortos de los videos grabados durante el curso. Excepto en algunos pocos casos, cada módulo contiene los siguientes apartados:

- *Temario*, una introducción para cada módulo que incluye un resumen del material cubierto.
- *Lecturas requeridas*, basadas en las transcripciones de los temas tratados por Rimpoché durante las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*.
- *Extractos de videos* de los temas más relevantes explicados por Rimpoché. (También están disponibles los videos enteros traducidos con *voice over* al español).
- *Meditaciones*: prácticas y/o meditaciones guiadas.
- *Ejercicios de atención* para la vida diaria, relacionados con los temas tratados.
- *Sugerencia de Servicio social o karma yoga*.
- *Cuestiones para reflexionar* planteadas a los estudiantes.
- *Recursos útiles*, sección que incluye una lista de lecturas sugeridas y otras referencias.

Es la esperanza de los organizadores que, gracias al curso *Vivir el camino* y a los estudiantes interesados en él, se vaya formando a lo largo del tiempo una comunidad virtual de gran alcance y dinamismo formada por estudiantes procedentes de todo el mundo. De esta forma, se crearía una red de soporte e inspiración para el estudio y la práctica individuales, y así, *Vivir el camino* se convertiría en una causa para la transformación hacia el despertar en todo el mundo.

***Vivir el camino* en el contexto de los programas educativos de la FPMT**

Actualmente la FPMT ofrece diez programas estándar en inglés, cinco de los cuales se imparten también en español. Algunos de ellos se imparten en los centros (cursos presenciales), mientras que otros se pueden seguir desde casa (cursos en línea). Si bien algunos de los programas se pueden cursar sólo a través el centro que lo organiza (como es el caso del máster universitario del Maitripa College que se imparte en Portland, EE.UU.), la mayoría de los cursos ofrecen una amplia gama de opciones de currículo, estilo y localización, que habrá que tener en cuenta en el momento de considerar qué programa es más indicado para las necesidades y las aspiraciones de cada persona en particular.

Para una descripción detallada de los diferentes programas e información sobre dónde cursarlos, visite:

- FPMT hispana (www.fpmt-hispana.org/estudios.php)
- FPMT internacional (www.fpmt.org/education)

Para información y acceso a los cursos en línea, visite:

- Centro de Aprendizaje en Línea de la FPMT (*Online Learning Center*) (<http://onlinelearning.fpmt.org/>):
Web desde donde se cursan los programas en línea.
- Cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.org/>):
Web con información acerca de los cursos en línea en español y donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.
- Tienda en línea de la FPMT (*Foundation Store*) (<http://shop.fpmt.org/>):
Web donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.

Aquello que caracteriza *Vivir el camino* como un curso único y especial es el énfasis que pone en mantener el estilo del linaje de la FPMT en cuanto a la presentación, la práctica y el contenido; un estilo que se ve reflejado desde los primeros módulos del programa. Dichos módulos se han creado, como se ha mencionado anteriormente, a partir de las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*, planteadas para que tengan lugar en un ambiente de retiro durante dos semanas al año a lo largo de cinco años (2009-2013) y que han de ser un comentario del texto de Lama Atisha *Una luz en el camino hacia el despertar*. Durante los primeros dos encuentros (2009 y 2010), Lama Zopa Rimpoché se centró sobretodo en cómo generar una motivación para vivir, cómo hacer que cada momento sea significativo, y cómo realizar la práctica de la devoción al maestro de la manera más adecuada.

Además de esto, Rimpoché explicó las prácticas preliminares necesarias para generar una motivación adecuada, en los métodos para la purificación y la acumulación de mérito que ayudan a la maduración de la mente, y en cómo transformar cada momento de cada día en una práctica para tener presente el dharma. Y éste es precisamente el linaje de consejos de Lama Zopa Rimpoché: una enseñanza sólo puede ser una herramienta de transformación efectiva si está precedida por una preparación apropiada. Es por esta razón por la que los primeros módulos del programa se consideran como un preliminar necesario antes de poder recibir las enseñanzas del texto del gran maestro Atisha.

Rimpoché también expuso con detalle cómo llevar a cabo prácticas y rituales específicos en el marco de la FPMT, explicando cómo, y porqué, le gustaría ver a sus estudiantes realizar las diversas prácticas. Como reflejo de ello, varios módulos del programa presentarán las instrucciones básicas acerca de cómo hacer, por ejemplo, la práctica de *Lama Chöpa*, el *Guru yoga de Lama Tsongkhapa*, y otras meditaciones de gran importancia.

Teniendo esto en cuenta, cada persona se decantará por el tipo de curso que más se adapte a sus características. Así, los cursos más apropiados para aquellos que busquen el estudio de los textos filosóficos son el *Programa de maestros* (sólo en inglés e italiano), el *Programa básico* o el máster del Maitripa College (sólo en inglés); para los que prefieran estudiar el *lam rim* (los estadios del camino al despertar) de forma progresiva quizá lo más adecuado será inscribirse en el curso *Descubre el budismo*; mientras que a aquellos que estén interesados en empezar a investigar acerca de lo que la tradición del budismo tibetano nos puede ofrecer, se le aconseja comenzar con *Meditación budista* o *El budismo en pocas palabras*. Los demás cursos ofrecidos por la FPMT son: *Foundation of Buddhist Thought*, un curso impartido en inglés en el centro Jamyang de Londres; *Heart Advice for Death and Dying*, curso que actualmente se ofrece sólo en inglés pero cuyos materiales (los libros *Consejos esenciales para el momento de la muerte* y *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*) están disponibles también en español; y el curso para traductores del tibetano *Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program*, desarrollado en Dharamsala, India.

Las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que sientan una conexión personal con Lama Thubten Yeshe y/o con Lama Zopa Rimpoché, así como aquellas que deseen conocerlos mejor y profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de estos dos grandes maestros.

Conclusión

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Vivir el camino

Guía para seguir los módulos

Bienvenido a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT, y una nueva experiencia de aprendizaje en línea. Le recomendamos que antes de empezar lea *Acerca del programa*, un documento que describe el programa y que puede encontrar en la página de inicio de cada uno de los módulos, para asegurarse de que los objetivos del curso se corresponden con sus expectativas. En breve, las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que quieran profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché.

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Usted mismo será quien gestione los materiales del programa, que son, principalmente y al menos los primeros módulos, lecturas basadas en las transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché, así como los videos correspondientes a las mismas. Además, también encontrará meditaciones y ejercicios de atención, que también provienen directamente de las explicaciones de Rimpoché. En las siguientes líneas le explicamos paso a paso cómo puede conocer y utilizar el material de la mejor forma posible para sacar el mejor provecho de esta experiencia.

Pasos para sacar el máximo provecho de esta experiencia de aprendizaje en línea

1. Repasar el *Temario* del módulo correspondiente.
2. Descargar y/o imprimir las *Lecturas requeridas* para el módulo correspondiente. Así podrá almacenarlos de la forma que le parezca más apropiada.
3. En la sección de *Recursos útiles* encontrará un PDF que combina todos los documentos para el módulo correspondiente, pensado para facilitar la impresión de los materiales y/o para su uso en libros electrónicos.
4. El *Resumen de la sesión* contiene una síntesis esquemática de los materiales incluidos en cada sesión. Éstos están pensados para que nos demos un tiempo para leerlos y para reflexionar y meditar sobre ellos, para lo cual recomendamos seguir la siguiente secuencia:
 - **Repasar los temas tratados en cada sesión** usando el *Resumen de la sesión*.
 - **Leer las *Lecturas requeridas* asignadas a cada sesión**, basándose en el *Resumen de la sesión* para reconocer los temas más destacados y, por lo tanto, más importantes a tener en cuenta.

- **Mirar los *Extractos de videos* asociados a cada sesión** (tenga en cuenta que no todas las sesiones contienen videos relacionados). En las lecturas se indica a qué parte de las enseñanzas corresponden los videos, los cuales son fragmentos extraídos de la grabación entera de las enseñanzas. Hay que comentar, para los que no conozcan a Lama Zopa Rimpoché, que Rimpoché tiene un estilo único al que puede que nos cueste un poco acostumbrarnos. Por otro lado, lamentamos que la calidad de audio no es la óptima en alguno de los videos, y, si bien estamos trabajando para mejorarla, aún no hemos podido completar el proceso de mejora porque hemos dado prioridad al hecho de poder tener los videos disponibles, aunque los reemplazaremos por videos de más calidad en cuanto nos sea posible. Le recomendamos tener las lecturas a mano al visualizar los videos, para poder clarificar algunos puntos si es necesario.
 - **Realizar la *Meditación* al menos una vez.** Las meditaciones se han escrito con la intención de ayudarle a través del tema en cuestión, y están pensadas para tener una duración de 10 a 30 minutos, según su complejidad. De todas formas, lo mejor sería que repitiera varias veces cada meditación, hasta que pudiera realizarla por usted mismo sin basarse en la guía escrita. Puede ser útil escribir en un diario cualquier comprensión o duda que se le plantee como resultado de la práctica meditativa.
 - **Realizar el *Ejercicio de atención* tantas veces como sea posible** a lo largo del día. Puede escribir las observaciones que hayan surgido al realizar la práctica.
 - **Realizar la componente sugerida de *Servicio (o karma yoga)*** al menos una vez, o, preferiblemente, unas cuantas veces a lo largo del módulo correspondiente.
 - **Repasar las *Cuestiones para reflexionar*.** Una buena forma para integrar mejor su experiencia y comprobar su comprensión podría ser escribir la respuesta, además de pensar en ella.
 - Si tiene alguna duda, puede mandar un correo electrónico a education@fpmt.org
5. Para llevar un seguimiento de su progreso en el curso, puede consultar la lista que encontrará en la sección *Certificado de realización del curso*.
 6. Consultar la sección de *Recursos útiles*, donde encontrará material adicional que le puede ayudar a ampliar su comprensión y experiencia acerca del módulo correspondiente.

El presente programa se encuentra en fase de desarrollo, por lo que le agradeceremos que nos dé su opinión o aporte observaciones constructivas, de forma que podamos ayudar al mayor número de estudiantes posible a utilizar el material de *Vivir el camino* del modo más significativo. Le agradecemos enormemente el esfuerzo que está realizando para lograr el despertar para ayudar a otros seres, y deseamos que lo pase lo mejor posible con este curso. Y ahora, ¡a disfrutar!

Servicio de Educación de la FPMT: education@fpmt.org

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Temario

INTRODUCCIÓN

El puntal del camino al despertar es el logro de la devoción al maestro, el cual consiste en ver al maestro como un buda. A partir de ahí realizamos ofrecimientos, prestamos servicio y, lo más importante, recibimos consejos y los seguimos. No hay camino más rápido que éste para alcanzar la budeidad. En el presente módulo, que contiene enseñanzas extraídas del retiro *Una luz en el camino* guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2009 y septiembre de 2010, Rimpoché nos proporciona consejos muy valiosos sobre cómo generar este logro y sobre cómo conseguir que la relación entre maestro y discípulo sea del máximo beneficio.

«Sin lugar a dudas, los budas existen, y con la misma seguridad podemos afirmar que nos guían por medio de manifestarse en la forma de maestros.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

Primera sesión: La práctica más poderosa

- Buda se manifiesta de muchas maneras para guiar a los seres
- El poder de la conexión kármica con el maestro
- El maestro es más bondadoso que innumerables budas
- La práctica más poderosa es la devoción al maestro
- Intentar complacer siempre al maestro
- Los méritos de hacer ofrendas a un solo poro del sagrado cuerpo del maestro

Segunda sesión: La vida más feliz

- 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

Tercera sesión: El maestro es buda

- Ver el maestro como buda
- ¿Por qué practicamos devoción al maestro?
- Tres grandes desventajas de enfadarse con el maestro
- Los beneficios de complacer al maestro
- Manifestarse con un aspecto corriente
- Nuestra visión depende del karma
- La devoción crea al maestro perfecto

Cuarta sesión: Cómo meditar en la devoción al maestro

- Una meditación al día.
- Cuatro aspectos principales: El maestro es buda porque...
 - El maestro es Buda, porque así lo prometió Buda Vajradhara
 - El maestro lleva a cabo las acciones de todos los budas
 - También en la actualidad los budas y bodisatvas trabajan para los seres
 - No hay nada cierto ni definitivo en nuestra propia apariencia
- Cambiar el orden del esquema para los occidentales
- Los maestros son los que llevan a cabo las acciones de los budas
- Devoción en acción: realizar ofrecimientos, prestar servicio, obtener consejos y seguirlos
- Meditar en el precioso y bondadoso maestro
- En qué modo el ver los errores del maestro puede incrementar la fe
- Lama Losang Tubwang Dorje Chang
- El maestro último y el maestro para la mente que todo lo oscurece
- El maestro es el que lleva a cabo las actividades de todos los budas
- Las faltas que surgen de no ver al maestro como a buda
- La mente es como un océano
- La devoción al maestro atrae los logros
- Sin lugar a dudas, los budas existen, y se manifiestan como maestros

Quinta sesión: Meditar en la *Oración de petición a los maestros del linaje*

- El maestro raíz
- Meditación: purificar y recibir
- Necesitamos la sabiduría del dharma
- La manera de alcanzar el despertar rápidamente
- Como cosechas que fructifican
- El auténtico significado de «maestro»
- Nuestro corazón y el del maestro devienen una unidad
- Instrucciones acerca de la *Oración de petición*

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino, Módulo 4: El maestro es buda*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

Apéndices: 1. Práctica de la devoción al maestro con las nueve actitudes; 2. Guía para meditar en la devoción al maestro, extraída de *La liberación en la palma de tu mano*; 3. Consejos en relación a los maestros; 4. Oración de petición a los maestros del linaje.

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Buda se manifiesta de muchas maneras (13 min.) (Sesión 1)
- La práctica más poderosa (5 min.) (Sesión 1)
- Lo primero que debemos saber (7 min.) (Sesión 2)
- La vida más feliz (4 min.) (Sesión 2)
- ¿Por qué practicamos devoción al maestro? (5 min.) (Sesión 3)
- Con una mente pura, buda aparece (11 min.) (Sesión 3)
- La devoción crea al maestro perfecto (5 min.) (Sesión 3)
- Los maestros son los que llevan a cabo las acciones de los budas (9 min.) (Sesión 4)
- Las faltas que surgen de una visión impura (11 min.) (Sesión 4)
- La manera de alcanzar el despertar rápidamente (6 min.) (Sesión 5)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- El maestro es buda (Sesión 1-4)
- «Qué precioso», «Qué bondadoso» (Sesión 4)
- *Oración de petición a los maestros del linaje*: meditar como aconseja Rimpoché. VC 4: El maestro es buda, *Apéndice 4: Oración de petición a los maestros del linaje* (págs. 53-63) (Sesión 5)
- Optativo: *Petición breve a los maestros del linaje*, incluida en el presente curso (Sesión 5)
- Optativo: MP3 *Oración de petición a los maestros del linaje* (en tibetano) (Sesión 5)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «Los budas me guían» (Sesión 1)
- «Al hacer esto me acerco al despertar» (Sesión 2)
- «¿Eres un buda?» (Sesión 3)
- «No puedo dar nada por asegurado; en realidad no es así» (Sesión 4)
- *Lama kyen* (Sesión 5)

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Agradecer la ayuda que recibimos de los budas de una de las siguientes maneras: (1) Haciéndoles un ofrecimiento, (2) Prestándoles servicio, (3) Obteniendo de ellos algún consejo y poniéndolo en práctica (Sesión 1, 3, 4, 5)
- Ofrecer algo a un estudiante pensando que se trata de un «poro» del maestro, y dar espacio a la alegría al ser conscientes del gran mérito que con ello creamos. (Sesión 2, 4)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- Ver las cuestiones para cada sesión en el *Resumen de la sesión* correspondiente.

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *La liberación en la palma de tu mano*, Capítulos *Séptimo*, *Octavo* y *Noveno Día*, Kyabye Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma
- *La búsqueda del despertar*, Capítulo *Donde se encuentran guru y discípulo*, XIV Dalai Lama, Ediciones Dharma
- *Heart of the Path: Seeing the Guru as Buddha*, Lama Zopa Rimpoché, Lama Yeshe Wisdom Archive (en inglés)

RECURSOS ÚTILES

Se pueden encontrar en los centros de la FPMT o bien, algunos de ellos, en Ediciones Mahayana (www.edicionesmahayana.es), en la web de acceso a los cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.es/>) o en la tienda en línea de la FPMT (<http://shop.fpmt.org/>), a no ser que se indique lo contrario.

- Audio MP3 de la *Oración de petición a los maestros del linaje* (en tibetano)
- *Consejos acerca de los maestros espirituales*, V. René Feusi, PDF proporcionado con el presente módulo
- *Descubre el budismo*, Módulo 4: El maestro espiritual (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, módulo acerca de *Lama Chöpa* (Programa educativo de la FPMT) (En preparación)
- *Cincuenta versos sobre la devoción al maestro*
- *Fifty Stanzas on the Spiritual Teacher*, Aryashura, con comentario de Geshe Ngawang Dhargyey (en inglés)
- *The Fulfillment of All Hopes: Guru Devotion in Tibetan Buddhism*, comentario de los *Cincuenta versos sobre la devoción al maestro*; Lama Tsong Khapa, traducido al inglés por Gareth Sparham (en inglés)
- *The Guru Manifests as an Ordinary Being to Subdue Sentient Beings*, DVD con enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché (en inglés)
- Mapa educativo de la FPMT (un mapa del tesoro para alcanzar la iluminación de la mano de la FPMT)

En la página de inicio del correspondiente módulo, bajo la sección *Recursos útiles*, se encontrarán enlaces para acceder a los diversos materiales.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Primera sesión – Resumen de la sesión

La práctica más poderosa

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión veremos que el modo en que los budas guían a los seres es por medio de manifestarse como maestros. Rimpoché habla de aspectos clave sobre este tema para que podamos meditar en ello, así como del poderoso objeto kármico que el maestro representa. El énfasis aquí radica en cómo la devoción al maestro es el método más efectivo para obtener el despertar rápidamente.

«No podemos recibir enseñanzas o consejos de forma directa. Sin embargo, si se manifiestan con un aspecto ordinario encajan perfectamente, porque así se ajustan al nivel de nuestra mente oscurecida, y gracias a ello podemos recibir un beneficio directo.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Buda se manifiesta de muchas maneras para guiar a los seres
- El poder de la conexión kármica con el maestro
- El maestro es más bondadoso que innumerables budas
- La práctica más poderosa es la devoción al maestro
- Intentar complacer siempre al maestro
- Los méritos de hacer ofrendas a un solo poro del sagrado cuerpo del maestro

LECTURAS REQUERIDAS: VC 4: El maestro es buda, *La práctica más poderosa*, págs. 5-10 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Buda se manifiesta de muchas maneras (13 min.)
- La práctica más poderosa (5 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *El maestro es buda*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Los budas me guían»

- **Ejercicio de atención:** Memorizar la cita que se presenta a continuación y considerar en qué modo los budas nos están guiando hoy mismo. ¿Qué forma pueden haber tomado, y por qué?

«Yo, que me llamo Vajrasattva, permaneceré en una forma ordinaria para beneficiar a los seres.»

Tantra de Hevajra

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Pensar en alguien que pueda ser un buda que nos esté guiando, o que haya podido serlo en el pasado, y agradecerle la ayuda recibida de una de las siguientes maneras: (1) Haciéndole un ofrecimiento de algo material, (2) Ayudarle con alguna cosa, (3) Poniendo en práctica algún consejo que nos haya dado.
Optativo: Si escogemos poner en práctica alguno de sus consejos, podemos hacerle saber que lo hemos hecho y comentarle nuestra experiencia al respecto.

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.

- ¿Cuál es la esencia de la práctica del yoga del maestro?
- ¿Cree que los budas le están guiando en la vida? ¿Por qué, o por qué no?
- Explicar en nuestras propias palabras por qué el maestro sería el objeto kármico más poderoso de la vida.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Primera sesión – Meditación

El maestro es buda

Se enseña que una de los logros más difíciles de obtener en el camino al despertar es la comprensión de que el maestro es buda. Sin embargo, cuando se ha logrado esta comprensión los demás logros le seguirán con facilidad. La presente meditación nos anima a considerar cómo los budas y los bodisatvas nos están guiando en esta misma vida, y cómo lo hacen por medio de manifestarse como maestros.

En cada una de las sesiones repasar mentalmente las cuatro afirmaciones que se presentan más abajo y dedicar más tiempo a una de ellas en particular, considerándola desde diferentes perspectivas. Se trata de debatir interiormente con uno mismo si el razonamiento expuesto parece verídico o no y de, si en algún momento sentimos con fuerza que los budas efectivamente nos están guiando tomando la forma del maestro, sostener este reconocimiento durante tanto tiempo como podamos, dándole más fuerza de vez en cuando si es necesario por medio de volver al análisis.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor¹. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en que gracias a este renacimiento humano contamos con una gran oportunidad para avanzar significativamente en el camino hacia el despertar. Siendo así, imaginemos lo bueno que sería si además tuviésemos la guía perfecta de una mente omnisciente que reconociéramos como tal, en cuyo caso actuaríamos con la mayor de las confianzas. Ahora generamos la motivación, pensando:

«Para hacer que mi vida sea lo más provechosa posible necesito que una mente omnisciente me guíe, puesto que es con esta guía perfecta que podré conseguir la budeidad y ayudar a los demás de la mejor manera. Con esta intención voy a meditar para cultivar el reconocimiento de que los budas me están guiando, y de que lo hacen por medio de manifestarse como maestros.»

¹ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Reflexión 1: Buda dijo que tomaría formas ordinarias para guiar a los seres

En el *Tantra de Hevajra* (tib. *Gyu Tagpa Nyipa*) se menciona: «Yo, que me llamo Vajrasattva, permaneceré en una forma ordinaria para beneficiar a los seres».

«En los tiempos degenerados futuros», dijo Buda, «me manifestaré como un niño así como con otros aspectos ordinarios: mostraré el aspecto de un niño, y también usaré diversos métodos».

El bodisatva llamado Digno de Contemplar le preguntó a Buda: «Ahora tú nos estás guiando, pero ¿qué pasará en el futuro, en las épocas degeneradas? ¿quién guiará a los seres?» Contamos con varias citas acerca de lo que Buda respondió, que fue que en un futuro se manifestaría en la forma de abades, como maestros que enseñarían el dharma; dijo que utilizaría varios métodos y que se mostraría con diferentes aspectos: «Me manifestaré como un ciego aunque no lo sea, me manifestaré como un cojo aunque no lo sea». En definitiva, Buda se manifestará con varios aspectos para guiar a los seres.

Buda afirmó: «En los tiempos degenerados del futuro, no debes temer no encontrarme, porque me manifestaré con el aspecto de un maestro. Entonces deberás darte cuenta de que soy yo».

Reflexión 2: Los maestros son los que llevan a cabo las actividades de todos los budas

Sean cuantos sean los maestros que haya, no cabe ninguna duda de que Buda nos guía a través de ellos, y esto es definitivo, cien por cien cierto, no tengo ni un resquicio de duda al respecto. Esto es así cuando se trata del maestro con el que tenemos una conexión kármica.

A pesar de que existen innumerables budas nosotros no podemos percibir su forma pura debido a que tenemos la mente profundamente oscurecida. Como consecuencia, al no poder verles con ese aspecto tampoco pueden ayudarnos directamente, no podemos recibir consejos o enseñanzas de forma directa. Sin embargo, si se manifiestan con un aspecto ordinario encajan perfectamente, porque así se ajustan al nivel de nuestra mente oscurecida, y gracias a ello podemos recibir un beneficio directo.

Su Santidad mencionó que la explicación de que «los budas se manifiestan con un aspecto ordinario» significa que se muestran como si tuvieran engaños, con ignorancia, con sufrimiento, cometiendo errores (y esto incluye el comportamiento inmoral), padeciendo enfermedades del cuerpo y de la mente, y cosas similares. Se manifiestan así, como el maestro con un aspecto ordinario, para que podamos verles y de esta manera podamos recibir sus enseñanzas y su guía. Podemos comunicarnos con ellos y así pueden darnos enseñanzas de sutra y tantra, transmisiones orales, los votos pratimoksha, los votos del bodisatva y los votos tántricos, etc.

Asimismo tienen la capacidad de guiarnos para que aprendamos el dharma y lo practiquemos, de guiarnos hacia la felicidad de las vidas futuras y de aportarnos un renacimiento afortunado en el que podamos encontrar el dharma. Y no sólo eso, sino que además pueden conducirnos a la liberación del samsara y más, a la felicidad sin igual del despertar: pueden liberarnos de océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños, y más aún, llevarnos al completo despertar. Por todo ello, el maestro es más bondadoso y especial que todos los innumerables budas, y esto es algo que debemos comprender.

Los budas nos guían mediante el amigo virtuoso.

Reflexión 3: Incluso ahora los budas y los bodisatvas ayudan y guían a los seres

Nos podemos preguntar qué sucedió con el Maestro Buda Shakyamuni, qué sucedió con los incontables budas (porque hay incontables budas) y con las innumerables deidades: ¿qué ocurrió con todos ellos? No existen, ¿alcanzaron el despertar, y desaparecieron para nosotros? Todo ello son dudas que se nos plantean.

Puede que o bien no existan (que alcanzaran el despertar pero que no existan actualmente) o bien no tengan compasión por nosotros. O no tienen omnisciencia y por eso no nos ven; o no tienen el poder perfecto para guiarnos; o, de nuevo, no tienen compasión hacia nosotros. Todas estas son cuestiones que nos planteamos. Pensamos que hay algo que no va en relación a los infinitos budas, caemos en este error, y pensamos que no han completado las cualidades de un buda y o bien que no existen. Los incontables budas, los mil budas de este eón afortunado, de los cuales Buda Shakyamuni es el cuarto y Maitreya es el quinto en descender a este mundo, no existen.

Estos son errores en los que caemos cuando consideramos que ninguno de ellos es un buda. Entonces debemos plantearnos si todas las acciones que nos guían hacia el despertar proceden de seres ordinarios. Es como si los budas viviesen en una cueva o en alguna playa o quizás en algún otro lugar solitario, no estamos seguros de donde se encuentran, y consideramos que quienes nos están guiando son seres corrientes, que los que nos están conduciendo al despertar son seres ordinarios. Trabajan para nosotros, nos conducen al despertar, y aun así, los budas no existen. Vemos que no tienen todas las cualidades, y a partir de ahí surgen los errores, lo cual es completamente contradictorio, totalmente falso. Si utilizamos la visión de nuestro pensamiento erróneo, de nuestra mente impura, nos llevará a unas conclusiones totalmente falsas y opuestas a la verdad.

Reflexión 4: No podemos confiar en nuestra percepción

Nunca sabemos a ciencia cierta quién es un buda y quién no lo es, porque un buda no va por ahí desprendiendo rayos de luz como el sol ni nada parecido, así que no podemos saberlo. Sin embargo, de lo que no cabe ninguna duda es de que el buda nos guía aunque no sepamos la forma en que se nos presenta. Podemos encontrarlo en cualquier lugar, en la calle, en el mercado; en la vida diaria, nunca podemos saber quién es un buda, puesto que puede manifestarse en la forma de un animal para ayudar a los animales, o de un preta para ayudar a los pretas, o de un naga para ayudar a los nagas. No tenemos la capacidad de reconocer quién es un buda y quién no lo es.

Conclusión

El despertar es un estado que sin duda existe y se puede obtener, como comprobamos cuando, al meditar en el lam rim, tenemos una pequeña experiencia. En ese momento nos damos cuenta de que definitivamente podemos alcanzar la liberación y el despertar.

Sin lugar a dudas, los budas existen, y con la misma seguridad podemos afirmar que nos guían por medio de manifestarse en la forma de maestros.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que ni por un segundo surjan malos pensamientos acerca de las acciones del glorioso maestro y que pueda considerar cualquier acción realizada por él como pura. Con esta devoción, que pueda conseguir las bendiciones del maestro en mi corazón.

Meditación caminada entre sesiones (Ejercicio de atención)

«Los budas me guían»

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2009 y 2010. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, noviembre de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Primera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Los budas me guían»

Ejercicio de atención

Memorizar la cita que se presenta a continuación y recitarla a lo largo del día. Considerar en qué modo los budas nos están guiando hoy mismo. ¿Qué forma pueden haber tomado, y por qué?

«Yo, que me llamo Vajrasattva, permaneceré en una forma ordinaria para beneficiar a los seres.»

Tantra de Hevajra

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Primera sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- Pensar en alguien que pueda ser un buda que nos esté guiando, o que haya podido serlo en el pasado, y agradecerle la ayuda recibida de una de las siguientes maneras:
 - (1) Haciéndole un ofrecimiento de algo material como puede ser comida, bebida, un objeto agradable a los sentidos, dinero, etc. También podemos visualizarlo en lugar de hacer un ofrecimiento real.
 - (2) Ayudarle con alguna cosa
 - (3) Poniendo en práctica algún consejo que nos haya dado

Optativo: Si escogemos poner en práctica alguno de sus consejos, podemos hacerle saber que lo hemos hecho y comentarle nuestra experiencia al respecto.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Primera sesión – Cuestiones

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.

- ¿Cuál es la esencia de la práctica del yoga del maestro?
- ¿Cree que los budas le están guiando en la vida? ¿Por qué, o por qué no?
- Explicar en nuestras propias palabras por qué el maestro sería el objeto kármico más poderoso de la vida.

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?

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Segunda sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Al hacer esto me acerco al despertar»

Ejercicio de atención

Reflexionar en las palabras de Lama Zopa Rimpoché citadas abajo.

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».

«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

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Segunda sesión – Servicio

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 siguientes 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.

«Aunque ofrezcamos tan sólo un vaso de agua a un estudiante del mismo maestro que nosotros, y al mismo tiempo pensamos en este hecho, el mérito que acumulamos es mucho mayor que si hacemos ofrecimientos a los innumerables Budas, Dharma y Sangha o a las innumerables estupas, estatuas y textos que existen en todos los universos.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Segunda sesión – Cuestiones

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?

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Tercera sesión – Resumen de la sesión

El maestro es buda

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión se comentan por un lado las desventajas de cometer errores en relación al maestro y por otro los increíbles beneficios de seguir sus consejos, a la par que se citan inspiradoras palabras de Buda en que explicó que se manifestaría en formas corrientes para guiar a los seres. Descubriremos los secretos acerca la capacidad de realmente ver al maestro como buda.

«Lo que hace que tengamos éxito en el camino, desde el renacimiento humano precioso y el camino gradual de un ser de capacidad inferior hasta alcanzar el despertar, depende del logro de la devoción al maestro. Por eso tenemos que verle como a buda, y para ello podemos usar ejemplos, citas y el razonamiento, pero sobretodo hay que tener presente nuestra propia experiencia. Con el tiempo, gracias a este esfuerzo, podremos verle como un buda.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Ver el maestro como buda
- ¿Por qué practicamos devoción al maestro?
- Tres grandes desventajas de enfadarse con el maestro
 - Destruye los méritos
 - Retrasa la obtención de los logros
 - Renacimiento en los infiernos
- Los beneficios de complacer al maestro
- Manifestarse con un aspecto corriente
- Nuestra visión depende del karma
- La devoción crea al maestro perfecto

LECTURAS REQUERIDAS: VC 4: El maestro es buda, *El maestro es buda*, págs. 18-26 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas*, Apéndice 2: Guía para meditar en la devoción al maestro, extraída de *La liberación en la palma de tu mano* (págs. 46-47).

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

- ¿Por qué practicamos devoción al maestro? (5 min.)
- Con una mente pura, buda aparece (11 min.)
- La devoción crea al maestro perfecto (5 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: «¿Eres un buda?»

- **Ejercicio de atención:** A lo largo del día reflexionar en las siguientes palabras de Rimpoché. ¿Podemos saber quién es un buda y quién no lo es?

«Podemos concluir que nunca sabemos a ciencia cierta quién es un buda y quién no lo es, porque un buda no va por ahí desprendiendo rayos de luz como el sol ni nada parecido, así que no podemos saberlo. Sin embargo, de lo que no cabe ninguna duda es de que el buda nos guía aunque no sepamos la forma en que se nos presenta. Podemos encontrarlo en cualquier lugar, en la calle, en el mercado; en la vida diaria, nunca podemos saber quién es un buda.»

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Pensar en alguien que pueda ser un buda que nos esté guiando, o que haya podido serlo en el pasado, y agradecerle la ayuda recibida de una de las siguientes maneras: (1) Haciéndole un ofrecimiento de algo material, (2) Ayudarle con alguna cosa, (3) Poniendo en práctica algún consejo que nos haya dado.

Optativo: Si escogemos poner en práctica alguno de sus consejos, podemos hacerle saber que lo hemos hecho y comentarle nuestra experiencia al respecto.

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.

- ¿Cuáles son las tres grandes desventajas de enfadarse con el maestro ni que sea durante un segundo?
- A partir de las enseñanzas que hemos recibido hasta la fecha, pensar en cuál es nuestra comprensión acerca del por qué es tan importante practicar la devoción al maestro.
- ¿Cuál es el aspecto más importante a practicar en relación a la devoción al maestro?
- Describa su experiencia al preguntarse a lo largo del día quién puede ser un buda y quién no.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Tercera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«¿Eres un buda?»

Ejercicio de atención

A lo largo del día reflexionar en las siguientes palabras de Rimpoché. ¿Podemos saber quién es un buda y quién no lo es?

«Podemos concluir que nunca sabemos a ciencia cierta quien es un buda y quien no lo es, porque un buda no va por ahí desprendiendo rayos de luz como el sol ni nada parecido, así que no podemos saberlo. Sin embargo, de lo que no cabe ninguna duda es de que el buda nos guía aunque no sepamos la forma en que se nos presenta. Podemos encontrarlo en cualquier lugar, en la calle, en el mercado; en la vida diaria, nunca podemos saber quién es un buda.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Tercera sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- Pensar en alguien que pueda ser un buda que nos esté guiando, o que haya podido serlo en el pasado, y agradecerle la ayuda recibida de una de las siguientes maneras:
 - (1) Haciéndole un ofrecimiento de algo material como puede ser comida, bebida, un objeto agradable a los sentidos, dinero, etc. También podemos visualizarlo en lugar de hacer un ofrecimiento real.
 - (2) Ayudarle con alguna cosa
 - (3) Poniendo en práctica algún consejo que nos haya dado

Optativo: Si escogemos poner en práctica alguno de sus consejos, podemos hacerle saber que lo hemos hecho y comentarle nuestra experiencia al respecto.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Tercera sesión – Cuestiones

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.

- ¿Cuáles son las tres grandes desventajas de enfadarse con el maestro ni que sea durante un segundo?
- A partir de las enseñanzas que hemos recibido hasta la fecha, pensar en cuál es nuestra comprensión acerca del por qué es tan importante practicar la devoción al maestro.
- ¿Cuál es el aspecto más importante a practicar en relación a la devoción al maestro?
- Describa su experiencia al preguntarse a lo largo del día quién puede ser un buda y quién no.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Cuarta sesión – Resumen de la sesión

Cómo meditar en la devoción al maestro

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Rimpoché nos da detallados consejos sobre cómo meditar en la devoción al maestro, y en particular sobre cómo cultivar la confianza que ve al maestro como buda y cómo generar respeto hacia él o ella al reflexionar en su bondad y amabilidad. Se explica además cómo el hecho de que parezca que el maestro cometa errores se puede utilizar para incrementar la fe.

«Gran parte de todo ello deriva de la práctica del discípulo, sin importar cuál sea la historia que proviene de la parte del maestro, aunque se tratase de algo negativo. El hecho es que si por parte del discípulo practicamos correctamente como se ha indicado, en vidas futuras obtendremos todo este increíble beneficio, al conocer efectivamente a un maestro como Manjushri o Buda Maitreya, a alguien con todas estas cualidades.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Una meditación al día.
- Cuatro aspectos principales: El maestro es buda porque...
 - El maestro es Buda, porque así lo prometió Buda Vajradhara
 - El maestro lleva a cabo las acciones de todos los budas
 - También en la actualidad los budas y bodisatvas trabajan para los seres
 - No hay nada cierto ni definitivo en nuestra propia apariencia
- Cambiar el orden del esquema para los occidentales:
 - No hay nada cierto ni definitivo en nuestra propia apariencia
 - También en la actualidad los budas y bodisatvas trabajan para los seres, por lo tanto, ¿cómo me dejarían de lado?
 - El maestro lleva a cabo las acciones de todos los budas: sea cual sea la actividad que el maestro lleve a cabo, es como si todos los budas nos estuviesen guiando
 - Con la mente que mira al maestro como buda:
 - Seguir sus consejos
 - Prestarle servicio
 - Realizar ofrecimientos

- Meditar en el precioso y bondadoso maestro
 - Satisface todos los deseos
 - Precioso
 - Bondadoso
- En qué modo el ver los errores del maestro puede incrementar la fe
- Lama Losang Tubwang Dorje Chang
- El maestro último y el maestro para la mente que todo lo oscurece
- El maestro es el que lleva a cabo las actividades de todos los budas
- Las faltas que surgen de no ver al maestro como a buda
 - Según la superstición, o los budas no existen o ninguno de ellos nos está ayudando
 - Seres ordinarios nos están guiando
 - Una mente impura tiene una visión impura
- La mente es como un océano
- La devoción al maestro atrae los logros
- Sin lugar a dudas, los budas existen, y se manifiestan como maestros

LECTURAS REQUERIDAS: VC 4: El maestro es buda, *Cómo meditar en la devoción al maestro*, págs. 27-35 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas*, Apéndice 3: *Consejos en relación a los maestros* (págs. 48-52).

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

- Los maestros son los que llevan a cabo las acciones de los budas (9 min.)
- Las faltas que surgen de una visión impura (11 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *El maestro es buda*, continuar con la meditación para la primera sesión (adjunta en el presente curso) pero invirtiendo el orden: empezar con la Reflexión 4 y seguir hasta la Reflexión 1.
- «*Qué precioso*», «*Qué bondadoso*». Utilizar como guía la meditación para la cuarta sesión, adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «No puedo dar nada por asegurado; en realidad no es así»

- **Ejercicio de atención:** A lo largo del día repetirse mentalmente la frase para cultivar la atención: «No puedo dar nada por asegurado; en realidad no es así». Intentemos darnos cuenta de los momentos en los que creemos que algo es de una determinada manera y consideremos esa realidad en particular desde otro punto de vista (a modo de ejemplo, el creer que las cosas son permanentes, cuando en realidad son transitorias).

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Pensar en alguien que pueda ser un buda que nos esté guiando, o que haya podido serlo en el pasado, y agradecerle la ayuda recibida de una de las siguientes maneras: (1) Haciéndole un ofrecimiento de algo material, (2) Ayudarle con alguna cosa, (3) Poniendo en práctica algún consejo que nos haya dado.
- O bien repetir el servicio de la segunda sesión:
Ofrecer algo a alguien que tenga el mismo maestro que nosotros, pensando que se trata de un «poro» del maestro, y dar espacio a la alegría al hacernos conscientes del gran mérito que hemos creado.

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.

- ¿Cuáles son los cuatro aspectos principales de la meditación para cultivar la devoción al maestro? Mencionarlos en el orden propuesto por Rimpoché para los occidentales.
- Describa alguna situación en que creía firmemente que algo era de una determinada forma, sólo para descubrir más adelante que se trataba de un error.
- ¿Cómo puede incrementar la fe el ver los errores en un maestro?
- Hable de alguno de los errores que pueden surgir por llegar a la conclusión de que el maestro *no* es un buda.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Cuarta sesión – Meditación

«Qué precioso», «Qué bondadoso»

Hay dos actitudes a desarrollar con respecto a la devoción al maestro: la confianza en que es un buda y el respeto, que se desarrolla al reflexionar en su bondad y amabilidad. La presente meditación nos ayuda a cultivar el respeto, y lo hace por medio de llevarnos a considerar la bondad de quien nos guía hacia la felicidad, la liberación y el despertar. Se trata de seguir las reflexiones propuestas a continuación y de detenernos en la experiencia de devoción que pueda surgir. Si nos ayuda, para mantener este tipo de consciencia podemos recitar «qué precioso», o «qué bondadoso» como si de un mantra se tratara.

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor². Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos brevemente en que gracias a este renacimiento humano contamos con una gran oportunidad para avanzar significativamente en el camino hacia el despertar. Consideramos lo importante que es tener un maestro que nos ayude a conseguirlo y generamos la mente de refugio y bodichita. Ahora generamos la motivación, pensando:

«Para hacer que mi vida sea lo más provechosa posible necesito una guía perfecta de un maestro perfecto, con la cual sin duda alguna podré lograr el despertar y ayudar a los demás de la mejor manera. Con esta intención voy a meditar sobre la gran valía y amabilidad del maestro.»

² Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Reflexión 1: El maestro es más bondadoso que todos los budas, puesto que es quien nos guía realmente

Es como si la mente no sólo morase en la oscuridad que carece de la claridad del sol o de la luna, sino que además estuviese cubierta de una espesa niebla. Los engaños y conceptos erróneos que anidan en la mente nos impiden percibir al buda en su aspecto puro y por ello no puede guiarnos. El buda, pues, se debe manifestar con una forma corriente, con errores y engaños, y por esta razón el maestro es más bondadoso que todos los budas, porque es sólo a través de él que los budas nos guían, nos conceden iniciaciones, nos otorgan los tres niveles de votos y se pueden comunicar con nosotros.

Reflexión 2: El maestro es como una joya que satisface todos los deseos, porque nos aporta toda la felicidad que podamos conseguir, hasta la budeidad

Una joya que concede todos los deseos no es nada comparada con un maestro.

Debemos visualizar a todos nuestros maestros, tengamos los que tengamos. Puede que uno de ellos se manifieste con un aspecto ordinario con engaños, sufrimiento, errores, orgullo, enfado, apego o celos, pero aún así el maestro es quien nos da enseñanzas, nos beneficia y nos guía con diferentes medios hábiles. Gracias a sus enseñanzas podemos practicar y ser felices, obtener los logros del refugio y del karma, y también podemos alcanzar la felicidad en esta vida y en las futuras, los tres entrenamientos superiores y la liberación. No sólo eso, sino que también podemos obtener el despertar mahayana y, con la práctica del tantra del yoga supremo, alcanzar la budeidad en una sola y corta vida en la época degenerada. Por todo ello, podemos afirmar que un sinfín de cielos llenos de joyas que satisfacen los deseos no es absolutamente nada comparado con la bondad de los maestros.

Se trata éste de un ejemplo que deberíamos usar: incluso si hubiera infinitos cielos colmados de joyas que satisfacen los deseos, no sería nada comparado con el maestro que muestra un aspecto corriente para guiarnos y comunicarse con nosotros para que alcancemos todos los logros hasta el despertar. Y es que el cielo lleno de estas joyas no es nada, puesto que con ello sólo podríamos obtener objetos externos pero ningún logro, así que su valor, en comparación con el de tener un maestro, es nulo. El maestro en cambio es algo de un valor incalculable, lo más precioso y el ser más amable; los maestros son los que satisfacen los deseos, porque cada uno de ellos hace que se cumpla todo lo que anhelamos desde aquí hasta el despertar; toda la felicidad que podamos conseguir, y no sólo para nosotros mismos sino también la felicidad de los demás seres, incluyendo la presente, la futura, su liberación y su despertar.

Viendo al maestro como un buda, podemos hacerle ofrecimientos o prestarle servicio para acumular mérito, pero lo mejor que podemos hacer es seguir su consejo. Si esto es lo que hacemos, podremos conseguir la felicidad hasta alcanzar el despertar y además podremos aportar también la felicidad a los innumerables seres.

Así pues, el maestro, con su aspecto corriente, es más precioso que una joya que satisface todos los deseos, porque es su gran bondad lo que nos permite realizar todo esto.

Reflexión 3: «Satisface los deseos, qué precioso» (recitar un mala, como si fuera un mantra)

Contemplar: «Qué precioso», «este maestro es como una joya que colma todos los deseos, qué precioso» (podemos recitarlo junto). Podemos pasar las cuentas del mala, con: «Satisface los deseos, es lo más precioso», repitiéndolo por cada uno de los maestros que tengamos.

Es muy efectivo para la mente porque usamos el ver los errores en el maestro y su aspecto corriente y lo convertimos en el método, en el camino para alcanzar el despertar: el maestro mostrándose con este aspecto y nosotros viendo errores se transforma en el desarrollo de la devoción y en el alcance del despertar.

Centrémonos en esto por cada uno de los maestros que tengamos.

Reflexión 4: «Qué bondadoso» (recitar un mala, como si fuera un mantra)

Otra meditación consistiría en centrarnos en su bondad: «Los maestros son muy bondadosos». Para ello podemos pasar las cuentas del mala recitando, como si de un mantra se tratara: «Qué bondadoso», y hacer así un mala entero, lo que nos aportaría un gran beneficio.

De este modo llegaremos a ser conscientes de verdad de su valor y su amabilidad, de su bondad al manifestarse como lo hace. Debemos meditar en ello hasta llegar a sentirlo todo el tiempo, a convencernos de que es muy amable por mostrar el aspecto corriente.

Recordemos que él nos está guiando y que es gracias a su bondad y amabilidad que podemos conseguir la felicidad de las vidas futuras, la liberación y el despertar. Pensar de este modo hará que nos demos cuenta de su gran bondad, «qué bondadoso, qué increíblemente bondadoso que es»; es muy positivo imbuirnos de este pensamiento.

Conclusión

Si somos capaces de mantener este pensamiento durante el día a día, el ver el maestro con este aspecto corriente, con engaños y sufriendo—en definitiva, con errores en sus acciones—, no nos hará perder la confianza en él, no nos reducirá la fe sino que por el contrario hará que la devoción hacia él incremente. Y esto es algo muy especial.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un maestro-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que ni por un segundo surjan malos pensamientos acerca de las acciones del glorioso maestro y que pueda considerar cualquier acción realizada por él como pura. Con esta devoción, que pueda conseguir las bendiciones del maestro en mi corazón.

Meditación caminada entre sesiones

Escoger entre una de las siguientes propuestas:

- Continuar reflexionando en la bondad del maestro por manifestarse en una forma corriente para guiarnos hacia el despertar. Recordar algunas formas específicas en que nos está guiando y pensar «qué precioso, qué bondadoso».
- Realizar alguno de los siguientes ejercicios de atención, de los propuestos para este curso: «Los budas me guían», «¿Eres un buda?», «No puedo dar nada por asegurado; en realidad no es así», *Lama kyen*.

Meditación extraída de las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché explicadas durante el retiro Una luz en el camino de septiembre de 2009. Compilado y revisado por Kendall Magnussen, noviembre de 2010. Traducido al español por el Servicio de Traducción de la FPMT Hispana.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Cuarta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«No puedo dar nada por asegurado; en realidad no es así»

Ejercicio de atención

Reflexionar en las palabras de Rimpoché citadas abajo. A lo largo del día repetirse mentalmente la frase para cultivar la atención: «No puedo dar nada por asegurado; en realidad no es así». Intentemos darnos cuenta de los momentos en los que creemos que algo es de una determinada manera y consideremos esa realidad en particular desde otro punto de vista. Para ello, podemos utilizar algunos de los ejemplos presentados a continuación.

«El hecho de que veamos a una persona como alguien corriente no significa necesariamente que lo sea. Lo mismo se puede aplicar a muchos otros aspectos de la vida. Por ejemplo, los fenómenos causados de la vida, como los amigos, enemigos, extraños, las posesiones materiales, etc., son transitorios por naturaleza y cambian a cada segundo, pero sin embargo tenemos la alucinación de que son permanentes, tenemos la percepción de que van a durar para siempre. Aunque tenemos esta visión, ello no es prueba de que en realidad se trate de fenómenos permanentes.

»Por otro lado, los fenómenos están vacíos de existencia verdadera, pero aparecen como si existieran verdaderamente, y creemos a ciencia cierta que esto es verdad. Pero el hecho de que tengamos esta percepción no prueba que los fenómenos sean verdaderamente existentes. Podríamos encontrar muchos otros ejemplos al respecto, y todos ellos probarían que no podemos afirmar simplemente que: «Como es mi visión, es correcto», porque en general tenemos muchas percepciones erróneas y sin embargo estamos convencidos de que son verdad, aunque en realidad no lo sean. Tener esto en cuenta nos ayudará a desarrollar la devoción al maestro. Aunque nuestra percepción del maestro sea la de una persona corriente, como nada es cierto, podemos también pensar que en realidad no lo es. Ésta sería el primer aspecto a cultivar para los occidentales.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Cuarta sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

Opción 1

- Pensar en alguien que pueda ser un buda que nos esté guiando, o que haya podido serlo en el pasado, y agradecerle la ayuda recibida de una de las siguientes maneras: (1) Haciéndole un ofrecimiento de algo material, (2) Ayudarle con alguna cosa, (3) Poniendo en práctica algún consejo que nos haya dado.

«Miremos ahora la parte positiva, es decir, los beneficios de servir al maestro, de seguir sus consejos con devoción, de verle como a buda y hacerle ofrecimientos, etc. Al realizar todas estas actividades, de nuevo aunque sea durante el espacio de tiempo de la conclusión de una acción, obtenemos unos méritos que ni imaginar podemos, junto con una gran purificación. Y es que del seguir lo que el maestro ha dicho, del servirle o de hacerle ofrecimientos se deriva un poder equivalente en forma de beneficio. Es importante entenderlo: en este caso ocurre exactamente lo que ocurre en el sentido negativo, pero en el sentido opuesto, en positivo.»

Lama Zopa Rimpoché

Opción 2

- Se trataría de repetir el servicio de la segunda sesión:
Ofrecer algo a alguien que tenga el mismo maestro que nosotros, pensando que se trata de un «poro» del maestro. Después reflexionar en las siguientes 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.

«Aunque ofrezcamos tan sólo un vaso de agua a un estudiante del mismo maestro que nosotros, y al mismo tiempo pensamos en este hecho, el mérito que acumulamos es mucho mayor que si hacemos ofrecimientos a los innumerables Budas, Dharma y Sangha o a las innumerables estupas, estatuas y textos que existen en todos los universos.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Cuarta sesión – Cuestiones

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.

- ¿Cuáles son los cuatro aspectos principales de la meditación para cultivar la devoción al maestro? Mencionarlos en el orden propuesto por Rimpoché para los occidentales.
- Describa alguna situación en que creía firmemente que algo era de una determinada forma, sólo para descubrir más adelante que se trataba de un error.
- ¿Cómo puede incrementar la fe el ver los errores en un maestro?
- Hable de alguno de los errores que pueden surgir por llegar a la conclusión de que el maestro *no* es un buda.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Quinta sesión – Resumen de la sesión

Meditar en la Oración de petición a los maestros del linaje

INTRODUCCIÓN

El tema central de la presente sesión es la importancia de realizar peticiones sinceras al maestro para poder generar los logros del camino lo antes posible. Veremos lo que Manjushri aconsejó a Lama Tsong Khapa acerca de cómo conseguir la budeidad lo más rápidamente posible, y también cómo entrenar la mente para confiar en el significado último de maestro, lo que nos llevará al dharmakaya.

«Al pensar «maestro» esto es lo que debemos recordar: su verdadero significado, un solo sabor en el gran gozo del dharmakaya. Sólo esto es el maestro bondadoso: la naturaleza última de todos los maestros y todos los budas. Al pensar en él esto es lo que debemos recordar. Y esto hace que cualquier problema o dificultad se resuelva.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- El maestro raíz
- Meditación: purificar y recibir
- Necesitamos la sabiduría del dharma
- La manera de alcanzar el despertar rápidamente
 - Purificar el karma negativo y acumular mérito
 - Realizar peticiones sinceras al maestro
 - Meditar en el camino
- Como cosechas que fructifican
- El auténtico significado de «maestro»
- Nuestro corazón y el del maestro devienen una unidad
- Instrucciones acerca de la *Oración de petición*

LECTURAS REQUERIDAS: VC 4: El maestro es buda, *Meditar en la Oración de petición a los maestros del linaje*, págs. 36-43 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas, Apéndice 4 Oración de petición a los maestros del linaje* (págs. 53-63).

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

- La manera de alcanzar el despertar rápidamente (6 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Oración de petición a los maestros del linaje*: meditar como aconseja Rimpoché. VC 4: El maestro es buda, *Apéndice 4: Oración de petición a los maestros del linaje* (págs. 53-63)
- Optativo: *Petición breve a los maestros del linaje*, incluida en el presente curso
- Optativo: MP3 *Oración de petición a los maestros del linaje* (en tibetano)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: *Lama kyen*

- **Ejercicio de atención:** Memorizar el siguiente verso. De vez en cuando visualizar el maestro encima de nuestra coronilla y pensar tres veces *Lama kyen* («maestro, piensa en mí»). A continuación recitar el verso y generar confianza en que el maestro nos está guiando en todo momento, llevándonos al dharmakaya.

La sabiduría del gran gozo de todos los budas, de un sabor con el
dharmakaya,
es en sí misma la naturaleza última de todos los bondadosos lamas.
Te lo ruego, lama, dharmakaya,
por favor, guíame siempre, sin separarte nunca de mí, en esta vida, en las
vidas futuras y en el bardo.

Llamando al lama en la distancia, v.1

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Pensar en alguien que pueda ser un buda que nos esté guiando, o que haya podido serlo en el pasado, y agradecerle la ayuda recibida de una de las siguientes maneras: (1) Haciéndole un ofrecimiento de algo material, (2) Ayudarle con alguna cosa, (3) Poniendo en práctica algún consejo que nos haya dado.
Optativo: Si escogemos poner en práctica alguno de sus consejos, podemos hacerle saber que lo hemos hecho y comentarle nuestra experiencia al respecto.

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.

- ¿Cómo sabemos quién es nuestro maestro raíz? ¿Podemos tener más de uno?
- ¿Qué le aconsejó Manjushri a Lama Tsong Khapa para alcanzar el despertar rápidamente?
- Describir cómo meditar al recitar la *Oración de petición a los maestros del linaje*.
- ¿Cuál es el sentido de realizar peticiones al maestro de este modo?
- ¿Cuál es el verdadero significado de «maestro», lo que hay que recordar de corazón? ¿Por qué?

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Quinta sesión – Meditación

Nota: La meditación de la quinta sesión consiste en la Oración de petición a los maestros del linaje, sea la versión extensa (Apéndice 4 de *Lecturas Requeridas*) o la versión breve, aquí incluida.

Petición breve a los maestros del linaje

Si no se realiza esta práctica dentro de la práctica de Lama Chöpa o de otra sadhana de guru yoga, empezar con refugio y bodichita, la oración de las siete ramas y el ofrecimiento del mandala:

Refugio y bodichita

SANG GYÄ CHHÖ DANG TSHOG KYI CHHOG NAM LA
Busco refugio hasta que esté iluminado
JANG CHHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHHI
en el Buda, en el Dharma y en la Asamblea Suprema.
DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI
Que por mi práctica de la generosidad y las demás perfecciones,
DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG
pueda llegar a ser un buda para beneficiar a todos los seres. (x3)

Oración de las siete ramas

GO SUM GÜ PAI GO NÄ CHAG TSHÄL LO
Reverentemente me postro con cuerpo, palabra y mente;
NGO SHAM YI TRÜL CHHÖ TRIN MA LU BÜL
presento nubes de todo tipo de ofrendas, reales e imaginadas;
THOG ME NA SAG DIG TUNG TAM CHÄ SHAG
declaro todas mis acciones negativas acumuladas desde tiempos sin principio
KYE PAG GE WA NAM LA JE YI RANG
y me regocijo en el mérito de los seres santos y de los seres comunes.
KHOR WA MA TONG BAR DU LEG ZHUG NÄ
Te ruego que permanezcas hasta el fin de la existencia cíclica
DRO LA CHHÖ KYI KHOR LO KOR WA DANG
y que hagas girar la rueda del Dharma para todos los seres.
DAG ZHÄN GE NAM JANG CHHUB CHHEN POR NGO
Dedico mis méritos y los de los demás para la gran iluminación.

Ofrecimiento del mandala corto

SA ZHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM

Esta base, ungida con perfume, cubierta de flores,

RI RAB LING ZHI NYI DÄ GYÄN PA DI

adornada con el monte Meru, los cuatro continentes, el sol y la luna,

SANG GYÄ ZHING DU MIG TE ÜL WA YI

la imagino como un campo de buda y la ofrezco.

DRO KÜN NAM DAG ZHING LA CHÖ PAR SHOG

¡Que todos los seres disfruten de esta ti erra pura!

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

El último verso de cada estrofa de la oración de petición se recita dos veces. Durante la primera recitación, luz blanca purifica ideas erróneas y obstáculos, mientras que durante la segunda, luz amarilla concede todo el conocimiento.

También se puede realizar la visualización de acuerdo con los consejos de Lama Zopa Rimpoché: al recitar cada línea dedicada a un maestro se emanan luz y néctar blancos que purifican las concepciones erróneas; y al final de la línea visualizamos que una réplica del maestro cuyo nombre hemos recitado se absorbe en nosotros, con lo que recibimos todos sus logros en nuestro continuo mental.

Petición breve a los maestros del linaje

El maestro raíz

PÄL DÄN TSA WÄI LA MA RIN PO CHE

Magnífico y precioso maestro raíz,

DAG GI CHI WOR PÄ MÖI TENG SHUG LA

te ruego que permanezcas en el asiento de loto y luna sobre mi coronilla.

KA DRIN CHEN PÖI GO NÄ JE SUNG TE

Guíame con tu gran bondad,

KU SUNG TUG KYI NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL

y concédeme los logros de tu cuerpo, palabra y mente sagrados.

Maestro Buda Shākyamunī

PUN TSOGE LEG CHE WÄI TRÜN PÄI KU

Cuerpo sagrado, creado mediante diez millones de virtudes excelentes,

TA YÄ DRO WÄI RE WA KONG WÄI SUNG

palabra sagrada, que cumple con las esperanzas de los infinitos seres transmigrantes,

MA LU SHE JA JI SHIN SHIG PÄI TUG

mente sagrada, que ve la existencia tal como es,

SHA KYÄ TSO WO DE LA SOL WA DEB

a ti, principal de los shakyas, te hago súplicas.

Maitreya y Manjushri

DA ME TÖN PA DE YI SE KYI CHOG

Herederos supremos del maestro inigualable (Buda),

GYÄL WÄI DSÄ PA KÜN KYI KUR NAM NÄ

habéis asumido la carga de las acciones del Conquistador

TRANG ME SHING DU TRUL PE NAM DROL PA

al haberos emanado en innumerables reinos de buda.

MI PAM JAM PÄI YANG LA SOL WA DEB

A vosotros, Ajita [Maitreya] y Manjughosha, os hago súplicas.

Nagarjuna, Asanga y todos los grandes panditas indios

SHIN TU PAG PAR KA WA GYÄL WÄI YUM

Muy renombrados en los tres niveles,

JU SHIN GONG PA DRÄL DSÄ DSAM LING GYÄN

ornamentos de Jambudvipa que escribisteis comentarios exactos sobre el propósito

LU DRUB TOG ME CHI NI SA SUM NA

de la madre de los conquistadores, tan difícil de entender,

YONG SU TRAG PÄI SHAB LA SOL WA DEB

ante los pies de Nagarjuna y Asanga hago súplicas.

Lama Atisha y los lamas de la tradición Kadam

SHING TA CHEN PO ÑI LE LEG GYÜ PÄI

Sostenedor del tesoro de las instrucciones

SAB MÖI TA WA GYA CHEN CHÖ PÄI LAM

que abarcan los puntos esenciales, sin error y al completo,

MA NOR YONG SU DSOG PÄI NÄ DÜ PÄI

de los caminos de la visión profunda y las acciones extensas,

DAM PÄL DSÖ DSIN MAR ME DSÄ LA DÜ

bien transmitidos por esos dos grandes pioneros. A ti, Dipankara [Atisha], te hago súplicas.

Lama Tsong Khapa, sus dos discípulos y los lamas de la nueva tradición Kadam

Tsong Khapa, pionero en la doctrina espiritual de la tierra de las nieves,

Gyaltsab Je, señor del razonamiento sobre la vacuidad,

Khedrup Je, mantenedor de las enseñanzas de sutra y tantra,

al linaje de padre e hijos, le hago súplicas.

S.S. Trijang Rimpoché

LO SANG GYÄL WA KÜN GYI YE SHE NI

A (Kyabje Yongdzin Trijang Rimpoché), Losang Yeshe, a ti, que eres el principal entre los sostenedores de las enseñanzas inmaculadas de Buda.

CHIG DÜ DRI ME GYÄL TÄN DSIN PÄI TSO

A ti, que unificas la sabiduría de Je Tsong Khapa y de los budas, y emanas y salvaguardas océanos de mandalas sin límite.

RAB JAM KYIL KOR GYA TSO TRO DÜI GÖN

A tus pies, muypreciado maestro, ahora te hago esta súplica:

DRIN CHÄN LA MÄI SHAB LA SÖL WA DEB

envíame olas de fortaleza inspiradora.

S.S. el Dalái Lama

NGA WANG LO SANG GYÄL TSÄN ÑING PÖ SOG

Corazón noble, con toda la sabiduría del Conquistador,

DSIN KÄ GYÄL TSÄN LAB TENG CHUR WÄ TSO

principal encarnación de todas las enseñanzas inmaculadas de los conquistadores,

SI SUM WANG GYUR TSUNG PA MÄ PÄ SI

protector emanado de un océano de mandalas infinitos,

NAM PAR DRÖL WÄ DE LA SÖL WA DEB

a ti, bondadoso maestro Ngawang Losang (Tenzin Gyatso), te hago súplicas.

Chöden Rimpoché

MEY JUNG LO DRÖ SANG PÖ GYÄL WÄ TÄN

Señor del dharma, con tu incomparable corazón bondadoso y eminente sabiduría,

PEL LA JIG ME DA DRÄL CHÖ KYI JE

difundes sin temor las enseñanzas del Victorioso

KE WANG GA KYE MANG TÖ NOR BÜ CHUG

y generas alegría en los nobles ilustrados, los sabios, ricos en la joya de la vasta escucha.

TA YE DÜL JÄI KYÖ SOL WA DEB

Salvador de infinitos seres a subyugar, que disfrutes de una vida estable.

Lama Thubten Zopa Rimpoché

TUB TÄN CHI DANG KÄ PAR TSUNG KA PÄI

Con tus fuertes brazos del aprendizaje y la práctica,

DRI ME TÄN PÄI GYÄL TSÄN CHOG KUN TU

sostienes con paciencia en todas las direcciones el estandarte inmaculado de las enseñanzas del Muni y,

DSUG LA SÖ DANG SHÄ DRUB PUNG PA NI

en especial, las de Lama Tsong Khapa.

RAB TÄN TUB TÄN SÖ PAR SOL WA DEB

A ti te hago súplicas, Thubten Zopa.

Súplica a todos los maestros espirituales

RAB JAM SUNG RAB KÜN LA TA WÄI MIG

Ojos para ver todas las vastas enseñanzas,

KÄL SANG TAR PA DRÖ PÄI JUG NGOG CHOG

puerta suprema para la liberación de todos los afortunados,

TSE WÄ KYÖ PÄI TAB KÄ DSÄ PA YI

empleáis métodos hábiles para subyugar con amor:

SÄL DSÄ SHE ÑEN NAM LA SÖL WA DEB

amigos espirituales que ilumináis, os hago súplicas.

PÄL DÄN LA MÄI NAM PAR TAR PA LA

Que ni por un segundo surjan malos pensamientos

KÄ CHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE SHING

acerca de las acciones del glorioso maestro

CHI DSÄ LEG PAR TONG WÄ MÖ GÜ KYI

y que pueda considerar cualquier acción realizada por él como pura.

LA MÄI JIN LAB SEM LA JUG PAR SHOG

Con esta devoción, que pueda conseguir las bendiciones del maestro en mi corazón.

NOTAS:

Esta oración se puede encontrar en el *Libro de oraciones de retiro de la FPMT*, págs. 333-336 (edición española de 2011).

Chöden Rimpoché fue añadido siguiendo las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Quinta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

Lama kyen

Ejercicio de atención

- Memorizar el siguiente verso. De vez en cuando visualizar el maestro encima de nuestra coronilla y pensar tres veces *Lama kyen* («maestro, piensa en mí»). A continuación recitar el verso y generar confianza en que el maestro nos está guiando en todo momento, llevándonos al dharmakaya.

La sabiduría del gran gozo de todos los budas, de un sabor con el dharmakaya,
es en sí misma la naturaleza última de todos los bondadosos lamas.
Te lo ruego, lama, dharmakaya,
por favor, guíame siempre, sin separarte nunca de mí, en esta vida, en las
vidas futuras y en el bardo.

Llamando al lama en la distancia, v.1

«Este es el verdadero y último significado de «maestro», y el que debemos guardar en el corazón. Al pensar «maestro» esto es lo que debemos recordar: su verdadero significado, un solo sabor en el gran gozo del dharmakaya. Sólo esto es el maestro bondadoso: la naturaleza última de todos los maestros y todos los budas. Al pensar en él esto es lo que debemos recordar. Y esto hace que cualquier problema o dificultad se resuelva. [...] El significado de «guiar», es que nos conduzca al dharmakaya, el despertar del maestro, lo que significa que nos convertimos en uno con el maestro.»

Lama Zopa Rimpoché

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Quinta sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- Pensar en alguien que pueda ser un buda que nos esté guiando, o que haya podido serlo en el pasado, y agradecerle la ayuda recibida de una de las siguientes maneras:
 - (1) Haciéndole un ofrecimiento de algo material, como puede ser comida, bebida, un objeto agradable a los sentidos, dinero, etc. También podemos visualizarlo en lugar de hacer un ofrecimiento real.
 - (2) Ayudarle con alguna cosa
 - (3) Poniendo en práctica algún consejo que nos haya dado

Optativo: Si escogemos poner en práctica alguno de sus consejos, podemos hacerle saber que lo hemos hecho y comentarle nuestra experiencia al respecto.

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Quinta sesión – Cuestiones

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.

- ¿Cómo sabemos quién es nuestro maestro raíz? ¿Podemos tener más de uno?
- ¿Qué le aconsejó Manjushri a Lama Tsong Khapa para alcanzar el despertar rápidamente?
- Describir cómo meditar al recitar la *Oración de petición a los maestros del linaje*.
- ¿Cuál es el sentido de realizar peticiones al maestro de este modo?
- ¿Cuál es el verdadero significado de «maestro», lo que hay que recordar de corazón? ¿Por qué?