

Vivir el camino

Módulo 5: Introducción al texto de Atisha

Temario

INTRODUCCIÓN

El presente módulo constituye un breve curso en el cual se da inicio al comentario propiamente dicho del texto de Lama Atisha. Rimpoché empieza contándonos a largos trazos la historia de Atisha, de su vida y de las circunstancias en las cuales escribió *Una luz en el camino hacia el despertar*, y prosigue con una explicación acerca de los tres seres capaces y del modo en que las acciones devienen dharma, para acabar confiriendo una transmisión oral del texto, una bendición para todo el que la escuche que incluye todo el camino hacia el despertar. Las enseñanzas aquí presentadas se han extraído del retiro *Una luz en el camino*, guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2009.

«Todas las 84.000 enseñanzas, que se presentan en los tres niveles, están integradas. Esto había creado mucha confusión en Tíbet, pero Atisha las integró todas de una manera muy simple, como una comida, como la comida que está en la mesa preparada para que te la comas. Lo único que tienes que hacer es comerla.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

Primera sesión: Introducción al texto de Atisha

- «Lamaísmo»
- Cómo llegó Lama Atisha al Tíbet
- *Una luz en el camino* es como la comida ya preparada en la mesa
- Todo el budismo tibetano proviene de Nalanda
- Los tres seres capaces, y el cuarto, el ser capaz ordinario
- Aprender la definición de «dharma»
- Las cuatro motivaciones en acción
- Transmisión oral de *Una luz en el camino hacia el despertar* de Atisha.
- Oración para desarrollar las cualidades de Lama Atisha

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino, Módulo 5: Introducción al texto de Atisha*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

Apéndices: 1. La vida de Atisha; 2. Oración de petición a Lama Atisha.

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Como la comida en la mesa (4 min.)
- Los tres seres capaces (17 min.)

- Cómo las acciones se convierten en dharma (4 min.)
- Transmisión oral de *Una luz en el camino* (10 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Oración de petición a Lama Atisha*: recitarla con consciencia, a la par que nos alegramos de las cualidades de Lama Atisha, y aspirar: «Que me convierta en una persona como Lama Atisha, tan pronto como sea posible, para ser capaz de beneficiar a todos los seres migrantes.»

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «¿Es esta acción dharma?»

Al ir desarrollando las diversas actividades del día, ir comprobando la motivación que nos lleva a ellas. Utilizando las explicaciones acerca de los tres seres capaces y del cuarto, el ser capaz ordinario, evaluar el posible resultado de la acción: despertar, liberación, felicidad para las vidas futuras, o sufrimiento en los reinos inferiores. A continuación, intentar ajustarla si es necesario.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Al menos una vez al día intentar hacer un esfuerzo para realizar al menos una acción con la motivación del ser de mayor capacidad, que es una causa para la felicidad de todos los seres.

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- ¿Quién fue Lama Atisha?
- ¿Por qué el texto que nos ocupa, *Una luz en el camino hacia el despertar*, es tan importante? Comente algunas de sus cualidades.
- Describa las motivaciones y los efectos de las acciones de los tres seres capaces, y las del cuarto ser capaz, el ser común u ordinario.

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *Una luz en el camino*, Dipankara Atisha (tr. eng. Gueshe Sonam Rinchen), Ediciones Dharma
- *Comentario a Una luz en el camino de Sri Jñāna Atisha*, XIV Dalái Lama, CD audio, Ediciones Dharma
- *La liberación en la palma de tu mano*, págs. 44-69, Kyabje Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma
- *La búsqueda del despertar*, XIV Dalái Lama, Ediciones Dharma
- *Illuminating the Path to Enlightenment*, XIV Dalái Lama, 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.

- *Vivir el camino*, Módulo 1: La motivación para vivir (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 2: Extraer la esencia (Programa educativo de la FPMT)
- *Vivir el camino*, Módulo 3: En qué creen los budistas (Programa educativo de la FPMT)

- *Vivir el camino*, Módulo 4: El maestro es buda (Programa educativo de la FPMT)
- *La esencia del budismo tibetano*, Thubten Yeshe (Lama Yeshe), Ediciones Dharma
- *The Three Principal Aspects of the Path* (DVD), Lama Thubten Yeshe (en inglés)
- *Dar sentido a la vida*, Kyabje Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Dharma
- *Descubre el budismo*, Módulo 3: Presentación del camino (Programa educativo de la FPMT)
- *El budismo en pocas palabras* (Curso de la FPMT)
- Esquema de la meditación en el lam rim, que se puede consultar en varios de los libros de lam rim, como *La búsqueda del despertar*, XIV Dalái Lama, Ediciones Dharma; *La liberación en la palma de tu mano*, Kyabje Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma; *Guía de meditación para principiantes (Líneas directrices del Lam rim)*, recopilado por Karin Valham, Ediciones Dharma; entre otros
- 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.