

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Temario

INTRODUCCIÓN

En este curso Lama Zopa Rimpoché nos transmite una gran inspiración, animándonos a reconocer la gran oportunidad de la perfecta vida humana de que disponemos y a que tomemos el máximo partido de ella. Recordándonos con habilidad que la vida es breve, nos alienta a practicar para lograr la felicidad en todos sus varios niveles. Rimpoché hace una distinción clara entre aquellos que piensan en las vidas futuras y aquellos que «no tienen ni idea», para compartir al final varias citas muy profundas de maestros realizados que nos muestran la diferencia entre el deseo mundano y la felicidad del dharma.

El presente módulo contiene enseñanzas extraídas del retiro *Una luz en el camino* guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2010.

*«Mediante el disfrute de la felicidad del dharma, ésta nunca se termina, sino que sólo incrementa más y más.
Los enemigos no la pueden destruir.
Te la llevas contigo a las próximas vidas,
y puedes completar la felicidad del dharma y lograr la satisfacción.»*

Maestro Asanga

TEMAS

Primera sesión: Evitar engañarse a uno mismo

- Lo más importante en la vida
 - La vida es corta: tal como viene se va
- Comparar seres humanos con animales
- La oportunidad de gozar de un precioso renacimiento humano
- El que nos guía directamente
- Por qué somos budistas

Segunda sesión: La felicidad es importante

- La felicidad es importante, «no tienen ni idea»
- Ser budista depende de conocer el sentido de la vida
 - Piensa diferente
- El surgir de los problemas y el sufrimiento
- Una introducción a la vida: problemas para todos

- La felicidad proviene del dharma
- Nadie ha muerto por practicar el dharma
- Compasión en la vida de laico

Tercera sesión: Necesitamos la sabiduría del dharma

- Sufrimos desde renacimientos sin principio
- Este renacimiento humano es precioso
- Hemos de cambiar por completo
- El sufrimiento de los seis reinos
- Más riqueza no significa más felicidad
- Necesitamos la felicidad del dharma
- El camino para alcanzar el despertar rápidamente
- El verdadero significado de la palabra «maestro»

Cuarta sesión: La felicidad del dharma

- El verdadero objetivo de la vida
- Cuando todo lo que hacemos es por los demás
- Nos encontramos aquí para cuidar la mente, no el cuerpo
- La felicidad del dharma contrapuesta al deseo mundano
- La historia del gueshe kadampa Ben Gungyal
- Abandona las ocho preocupaciones mundanas y empieza a practicar el dharma de verdad
- Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas
- Abrir la puerta del dharma
- Con el precioso renacimiento humano podemos comprender el dharma con facilidad

Quinta sesión: Consejo práctico para la vida diaria

Consejo para una vida de práctica

- Vive la vida con bodichita
- Estudia el lam rim o recítalo dos o tres veces
- Meditación diaria y cuándo hacer retiro
- La definición de conseguir un logro
- Retiro
- La importancia de la devoción al maestro

Atención en la vida cotidiana

- Test de atención
- Meditaciones al caminar
- La esencia de la práctica de la sabiduría

Cómo ayudarte a ti mismo y a los demás en el momento de la muerte

- El verso de Rinchen Tsugtor
- Mantras poderosos
- En qué pensar cuando nosotros o los demás estamos enfermos

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino, Módulo 6: La felicidad del dharma*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

Apéndices: 1. Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas; 2. Mantras poderosos.

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Tal como viene se va (13 min.) (Sesión 1)
- Comparar seres humanos con animales (11 min.) (Sesión 1)
- Gozamos de una oportunidad increíble (8 min.) (Sesión 1)
- La felicidad es importante (5 min.) (Sesión 2)
- Una introducción a la vida (14 min.) (Sesión 2)
- La felicidad proviene del dharma (7 min.) (Sesión 2)
- Cada segundo importa (3 min.) (Sesión 3)
- Hemos de cambiar por completo (4 min.) (Sesión 3)
- Necesitamos la sabiduría del dharma (4 min.) (Sesión 3)
- El camino para alcanzar el despertar rápidamente (4 min.) (Sesión 3)
- Cuando todo lo que hacemos es por los demás (6 min.) (Sesión 4)
- La verdadera práctica de dharma (7 min.) (Sesión 4)
- Es precioso (6 min.) (Sesión 4)
- Lo hace muy fácil (3 min.) (Sesión 4)
- Consejo para una vida de práctica (7 min.) (Sesión 5)
- Bendición de los mantras poderosos (3 min.) (Sesión 5)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Gozamos de una oportunidad increíble (Sesión 1 y 2)
- Innumerables veces desde renacimientos sin principio (Sesión 3)
- La verdadera práctica de dharma (Sesión 4)
- Una vida de práctica (Sesión 5)
- Mantras poderosos y verso de Rinchen Tsugtor (Sesión 5)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «Tal como viene se va» (Sesión 1)
- «No tienen ni idea» (Sesión 2)
- «Cada segundo importa» (Sesión 3)
- «¿Cuál es mi motivación en estos momentos?» (Sesión 4)
- «Estoy llevando a todos los seres al despertar» (Sesión 5)
- «Cualquier sufrimiento que los seres padezcan, pueda madurar en mí. Cualquier felicidad que yo tenga, pueda madurar en los demás seres.» (Sesión 5)

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Hacer algo para un animal con la motivación de aliviar su sufrimiento (Sesión 1)
- Ayudar a alguien que tengamos alrededor recordando que la compasión es el mejor refugio (Sesión 2)

- Ayudar a alguien a reconocer la sabiduría del dharma, o hacer algo para el dharma (Sesión 3)
- Dedicar una hora a hacer *todo* lo que hagamos con consciencia de estar haciéndolo para los demás (Sesión 4)
- Memorizar el verso de Rinchen Tsugtor y recitarlo en voz alta asegurándonos de que algún otro ser lo oiga (Sesión 5)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

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

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *La esencia del budismo tibetano*, Thubten Yeshe (Lama Yeshe), Ediciones Dharma
- *La liberación en la palma de tu mano*, Kyabje Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma
- *La búsqueda del despertar*, XIV Dalai Lama, Ediciones Dharma
- *Consejos esenciales para el momento de la muerte*, Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Mahayana
- *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*, Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Mahayana

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.

- Estuche para la liberación, una herramienta para un renacimiento afortunado
- *Descubre el budismo*, Módulo 3: Presentación del camino (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 8: Establecer una práctica diaria (Programa educativo de la FPMT)
- *Programa básico*, Módulo Lam rim mediano, las etapas del camino (Programa educativo de la FPMT)
- *Guía de meditación para principiantes: Líneas directrices del lam rim*, V. Karin Valham, Ediciones Dharma
- *Aprendiendo de los lamas*, Kathleen McDonald, Ediciones Dharma
- *El yoga del maestro de Lama Tsong Khapa*, Ediciones Mahayana
- *Lama Chöpa Jorcho*, Ediciones Mahayana
- *Una práctica diaria de meditación en Buda Shakyamuni*, Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Mahayana
- *Consejos esenciales para el retiro*, Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Mahayana
- *Miedo saludable, transformar tu angustia por la transitoriedad y la muerte*, Lama Zopa Rimpoché y K. McDonald, Ediciones Dharma
- *El corazón del camino, ver al buda en el maestro*, Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Dharma
- *Vivir el camino*, Módulo 4: El maestro es buda (Programa educativo de la FPMT)
- Mapa educativo de la FPMT (un mapa del tesoro para alcanzar la iluminación de la mano de la FPMT)
- *Enlightenment for the dear animals* (www.enlightenmentforanimals.org) (en inglés)
- *Liberation for animals*, FPMT Publications (en inglés)

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