

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma Primera sesión – Resumen de la sesión

Evitar engañarse a uno mismo

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Rimpoché nos recuerda la diferencia entre la vida humana perfecta de que disponemos y la de los animales o la de los humanos que sólo piensan en la felicidad de esta vida, y descubriremos que las circunstancias en que nos encontramos son únicas y de una rareza que sólo hace que aumentar, desde ser seres humanos hasta haber encontrado un maestro de la tradición de Lama Tsong Khapa y poder recitar Lama Chöpa, aunque sea sólo una vez. En cada segundo de cada minuto, tenemos la maravillosa oportunidad de alcanzar el objetivo más grande que pueda haber en la vida.

«No nos podemos ni imaginar lo afortunados que somos por lo que nos ha pasado: tenemos una gran oportunidad. La oportunidad que tenemos de practicar el dharma es increíble, inexpressable, no nos lo podemos ni imaginar.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Lo más importante en la vida
 - La vida es corta: tal como viene se va
 - Con un corazón bondadoso, no se teme a la muerte
 - Para la mayoría la muerte conlleva un miedo inconcebible
- Comparar seres humanos con animales
 - El sufrimiento de los animales
- La oportunidad de gozar de un precioso renacimiento humano
 - El inestimable valor de las enseñanzas de Lama Tsong Khapa
 - Por qué Lama Chöpa es especial
- El que nos guía directamente
- Por qué somos budistas

LECTURAS REQUERIDAS: VC 6: La felicidad del dharma, *Evitar engañarse a uno mismo*, págs. 5-18 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Tal como viene se va (13 min.)
- Comparar seres humanos con animales (11 min.)
- Gozamos de una oportunidad increíble (8 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Gozamos de una oportunidad increíble*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Tal como viene se va»

- **Ejercicio de atención:** Reflexionar en lo rápido que sucede todo en la vida, y en cómo en seguida todo se va.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Hacernos conscientes de lo difícil que es la vida de un animal, y, dejando de lado lo que estemos haciendo y pensando más en el animal, ofrecerle: (1) algún tipo de felicidad temporal o confort, como comida, agua, protección, etc., así como (2) felicidad última, por medio de recitarle algunos mantras, un sutra u otros al oído.

Si sabemos inglés, podemos buscar inspiración en proyectos como *Enlightenment for the dear animals* (www.enlightenmentforanimals.org) o el libro *Liberation for animals* (FPMT Publications).

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.

- ¿Qué es lo fundamental para asegurar una buena muerte, sea la de quien sea?
- ¿Cuáles son algunas de las circunstancias que hacen que la vida sea algo extraordinario?
- Citar algunas de las características que hacen que la tradición de Lama Tsong Khapa sea tan especial.
- ¿Por qué se considera budista, o por qué le atrae el budismo?