

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Segunda sesión – Resumen de la sesión

La felicidad es importante

INTRODUCCIÓN

Cuando abrazamos nuestro deseo natural de ser felices, la motivación para cuidarnos de la felicidad de todas las vidas futuras, hasta el despertar, se intensifica enormemente; cuando dirigimos la atención hacia los demás, vemos que no tienen ni idea acerca de su potencial para sufrir o de su potencial para alcanzar la iluminación; y al entender la evolución del sufrimiento y los problemas, y cómo estos surgen, nos convencemos de que el dharma es la única solución.

«El apego es una mente que sufre, una mente dolorosa que se queda atrapada en el objeto. El apego es una proyección que se engancha al objeto, exagera su belleza y se queda atrapada en ella, y después es doloroso separarse del objeto. Abre la puerta a muchos problemas.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- La felicidad es importante
 - No tienen ni idea
 - Historias de renacimientos intercambiados
- 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

LECTURAS REQUERIDAS: VC 6: La felicidad del dharma, *La felicidad es importante*, págs. 19-28 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- La felicidad es importante (5 min.)

- Una introducción a la vida (14 min.)
- La felicidad proviene del dharma (7 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Gozamos de una oportunidad increíble*, 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: «No tienen ni idea»

- **Ejercicio de atención:** A lo largo del día, cuando nos encontremos con los demás, darnos cuenta de cómo, en un principio, nos parece que todo va bastante bien, que simplemente se están ocupando de los quehaceres de la vida, pero a continuación, considerar cómo en realidad no piensan *en absoluto* en las vidas futuras, no tienen ni idea sobre lo que puede pasar en un futuro o sobre el por qué puede suceder.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Considerar cómo la compasión es el refugio más importante. Reflexionando en los consejos de Rimpoché, hacer algo especial para ayudar a alguien que tengamos alrededor.

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 el sentido de la vida?
- ¿Cuál es la causa principal del sufrimiento samsárico?
- ¿Está de acuerdo en que perseguir el deseo no puede ser nunca una fuente de satisfacción? ¿Por qué?
- Describa algún momento en que haya sentido gran compasión hacia otro ser.