

# Vivir el camino

## Módulo 6: La felicidad del dharma

### Tercera sesión – Resumen de la sesión

#### *Necesitamos la sabiduría del dharma*

#### INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Rimpoché nos anima a reflexionar con más profundidad en los sufrimientos de los seis reinos, con el fin de llegar a la conclusión de que es muy importante aprovechar cada segundo de esta preciosa vida humana. Tras describir la sabiduría del dharma y el papel que desarrolla tanto en la felicidad personal como en la consecución de la paz mundial, Rimpoché propone varias maneras de hacer que cada minuto sea significativo, y comparte los consejos básicos de Manjushri acerca de cómo alcanzar el despertar lo más rápidamente posible.

*«Si de veras pensamos de esta manera, durante todo el día y la noche, nos será imposible malgastar ni siquiera un minuto o un segundo de esta vida.»*

*Lama Zopa Rimpoché*

#### TEMAS

- Sufrimos desde renacimientos sin principio
  - El sufrimiento de los espíritus hambrientos
- 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»

**LECTURAS REQUERIDAS:** VC 6: La felicidad del dharma, *Necesitamos la sabiduría del dharma*, págs. 29-40 del PDF *Lecturas requeridas*.

**LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS:** Ninguna.

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

- Cada segundo importa (3 min.)
- Hemos de cambiar por completo (4 min.)
- Necesitamos la sabiduría del dharma (4 min.)

- El camino para alcanzar el despertar rápidamente (4 min.)

## MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Innumerables veces desde renacimientos sin principio*, meditación adjunta en el presente curso.

## EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

**Tipo de atención a cultivar:** «Cada segundo importa»

- **Ejercicio de atención:** Intentar recordar lo valiosa que es la vida humana de que disponemos y tratar de sacar el máximo provecho de cada minuto y cada segundo, por medio de ser conscientes, tanto como podamos, de la renuncia, la bodichita o la visión correcta, y en especial, de la compasión.

## SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Considerando lo muy necesitado que está el mundo de tener sabiduría del dharma, hacer alguna cosa que ayude a alguien a reconocer lo que es positivo y lo que es erróneo, de acuerdo con el dharma. Como alternativa, hacer algo que sirva a las enseñanzas de Buda, recordando que también esto es ayudar a los seres.

## 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 la sabiduría del dharma, y para qué la necesitamos?
- ¿Cuáles son las tres cosas a tener en mente para alcanzar el despertar rápidamente, según lo que Manjushri aconsejó a Lama Tsong Khapa?
- ¿Cuál es el verdadero significado de «maestro»?