

Vivir el camino

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

La felicidad del dharma

INTRODUCCIÓN

Para que nuestra práctica del dharma sea de verdad efectiva, hemos de entender en qué consiste la verdadera práctica del dharma, y para ello, en la presente sesión Rimpoché nos recuerda cuál es el objetivo más importante de la vida, y, compartiendo citas de los grandes maestros del pasado, nos transmite una gran inspiración para que busquemos y logremos la felicidad de verdad. Los maestros nos alientan a dejar de lado el deseo que se ocupa de la felicidad de esta vida para ampliar las miras hacia la consecución del despertar, lo que hará que, no sólo consigamos esto, sino que además, de paso, seamos felices y obtengamos todo el éxito con gran facilidad.

«Es entonces cuando tenemos la posibilidad de convertir todo aquello que hacemos con el cuerpo, el habla y la mente en dharma. El dharma más puro consiste en hacerlo todo por los demás, y es entonces cuando la vida se llena de sentido, de una gran satisfacción y de mucha alegría.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- 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

LECTURAS REQUERIDAS: VC 6: La felicidad del dharma, *La felicidad del dharma*, págs. 41-64 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas*, *Apéndice 1: Las diez joyas más secretas de los gueshes kadampas* (págs. 87-88) (una opción es recitarlo en voz alta).

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

- Cuando todo lo que hacemos es por los demás (6 min.)

- La verdadera práctica de dharma (7 min.)
- Es precioso (6 min.)
- Lo hace muy fácil (3 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *La verdadera práctica de dharma*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «¿Cuál es mi motivación en estos momentos?»

- **Ejercicio de atención:** Memorizar alguno de los versos de las *Lecturas* donde se comparan los deseos mundanos con la felicidad del dharma. Después, durante el día, recitar el verso para nuestros adentros y comprobar si la motivación para lo que estamos haciendo proviene de las ocho preocupaciones mundanas o si se trata de una verdadera práctica de dharma.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Después de reflexionar en las palabras de Rimpoché, intentar dedicar al menos una hora a hacer *todo* lo que hagamos con consciencia de estar haciéndolo para los demás. Si ayuda, podemos practicar la atención pensando, por ejemplo, que «estoy abriendo la puerta para los demás», «me estoy sentando para los demás», «le estoy dando esto a alguien para los demás», etc.
Incluir también una acción que ayude directamente a algún ser.

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 objetivo más importante de la vida?
- ¿Cómo podemos saber si estamos practicando el dharma *de verdad* o no?
- ¿Cuáles son las ocho preocupaciones mundanas?
- Recite el verso que ha memorizado para el ejercicio de atención. ¿Por qué razón eligió ese verso en particular, y cómo afectó su motivación cuando lo recordó?