

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Quinta sesión – Resumen de la sesión

Consejo práctico para la vida diaria

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión, Rimpoché nos aconseja acerca de cómo organizar la práctica personal en la vida cotidiana con el objetivo a largo plazo de lograr el despertar, recuerda varias maneras de cultivar la atención en la bodichita en cada acción que realicemos, y finalmente, enfatiza la importancia de estar preparados para cuando sobrevenga el momento de la muerte —la nuestra o la de los demás— y explica cómo se puede ser de la máxima utilidad en ese momento crucial.

«El logro de la bodichita se produce cuando de forma natural el pensamiento de llevar al despertar a todos los seres surge en la mente y sin esfuerzo está presente en ella durante las veinticuatro horas del día. Es importante poner nuestro empeño principalmente en esto; independientemente de lo que hagamos, nuestra vida debe girar entorno a esto.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

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
 - Devoción al maestro diariamente
 - Un año en la renuncia, uno en la bodichita, uno en la vacuidad
 - Si se ha tomado una iniciación: compromisos y auto-iniciación
 - Meditación en la vacuidad diariamente: con el *Sutra del corazón*, meditación en el dharmakaya o en los diferentes razonamientos
 - Un retiro o curso de meditación de dos a cuatro semanas al año
- La definición de conseguir un logro
- Retiro
- La importancia de la devoción al maestro

Atención en la vida cotidiana

- Test de atención
 - Lavarse
 - Levantarse

- Sentarse
- La atención de Milarepa
- Práctica de ofrecimientos extensos
- Por el camino
- Meditaciones al caminar
 - Circunvalar objetos sagrados
 - El poder de los cuatro mantras de la reliquia del dharmakaya
 - Otros ejercicios de atención al caminar
 - Atención en la vacuidad 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
 - La fuente del verso de Rinchen Tsugtor
- Mantras poderosos
- En qué pensar cuando nosotros o los demás estamos enfermos
 - Signos de una mente entrenada en el *lo jong*

LECTURAS REQUERIDAS: VC 6: La felicidad del dharma, *Consejo práctico para la vida diaria*, págs. 65-86 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas*, *Apéndice 2: Mantras poderosos* (págs. 89-90).

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

- Consejo para una vida de práctica (7 min.)
- Bendición de los mantras poderosos (3 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Una vida de práctica*, revisión de los consejos de Rimpoché, meditación adjunta en el presente curso.
- *Mantras poderosos y verso de Rinchen Tsugtor*: recitar tres veces el verso de Rinchen Tsugtor y cada grupo de mantras poderosos.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Estoy llevando a todos los seres al despertar»

- **Ejercicio de atención 1:** Realizar la meditación de Milarepa al caminar siguiendo los consejos de Rimpoché acerca de la meditación *por el camino*, esto es, recordando que «estoy llevando a todos los seres al completo despertar».

Tipo de atención a cultivar: «Cualquier sufrimiento que los seres padezcan, pueda madurar en mí. Cualquier felicidad que yo tenga, pueda madurar en los demás seres.»

- **Ejercicio de atención 2:** Durante el día, recitar continuamente el verso de la transformación del pensamiento de Nagarjuna escrito justo arriba. Sobre todo si estamos enfermos o estamos experimentando algún tipo de sufrimiento, o si lo propio le está ocurriendo a otra persona, hacer que éste sea el primer pensamiento que venga en mente.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Memorizar el verso de Rinchen Tsugtor y recitarlo en voz alta asegurándonos de que algún otro ser lo oiga.

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.

- Citar los consejos principales de Rimpoché acerca de llevar una vida de práctica.
- Nombre tres ejercicios de atención en la bodichita que piense que puede practicar hoy.
- Nombre un verso y tres de los mantras poderosos que puedan ayudarle a usted y a otros en el momento de la muerte.