

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita

Temario

INTRODUCCIÓN

En este curso Lama Zopa Rimpoché da un comentario sobre las meditaciones relacionadas con las diferentes partes del verso *Refugio y generación de bodichita*, con el que comenzamos casi todas las prácticas que realizamos. Al comprender cómo la renuncia, la bodichita y la vacuidad pueden ser cultivadas a partir de este verso inicial, nos aseguramos de que cada práctica que llevamos a cabo sirva para alcanzar nuestros objetivos últimos.

El presente módulo contiene enseñanzas extraídas de los retiros *Una luz en el camino* guiados por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2009 y de 2010.

«Cuando decimos Sang gyä chhö dang, debemos meditar. No debemos simplemente repetir las palabras sin reflexionar en su contenido, porque se trata de una práctica muy, muy importante. Así, ya desde el principio practicamos la esencia del budismo –la esencia del lam rim, el camino gradual de los seres de tres capacidades, y los tres aspectos principales del camino–. Todo ello lo hacemos ya antes de comenzar la práctica en sí, de modo que se convierte en algo muy poderoso.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

Primera sesión: Lo que Buda hizo por ti

- Verso de refugio y generación de bodichita
- Tres niveles de refugio
- Ser un budista formado
- Lo que Buda hizo por ti
- Cuando veas los textos y las enseñanzas, recuerda que Buda lo hizo por ti
- Nuestro sacrificio es insignificante comparado con lo que Buda hizo por nosotros

Segunda sesión: Dos situaciones espantosas

- El significado de *sang gyä*
- Dos situaciones espantosas en relación con uno mismo
- En relación con los innumerables seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, humanos, dioses, semidioses y seres del estado intermedio
- Refugiarse según el Mahayana
- Las Tres Joyas últimas y las Tres Joyas convencionales
- El refugio causal y el refugio resultante

Tercera sesión: Madres errantes (*Dro la*)

- Acumulación de méritos
- Sellar con la vacuidad
- El significado de *dro la* («seres errantes»)
- Los seres madres y su bondad
- Algo en lo que debemos reflexionar
- El amor bondadoso por el ser querido
- Tomar la responsabilidad uno mismo
- Bodichita, la cual tiene dos factores mentales: buscar el bienestar de los demás y buscar el despertar

Cuarta sesión: Para beneficiar (*Phän chhir*)

- La ignorancia, la raíz del samsara
 - Renacer mediante las doce ramas (o vínculos) del surgir dependiente
- Para beneficiar a los seres
- Beneficios de la bodichita
- Sellar con la vacuidad

Quinta sesión: Resumen sobre cómo meditar en el refugio y generación de bodichita

- Refugio causal y resultante
- Lo más importante
- La conmoción que representa ser consciente del samsara en relación con los demás
- La realidad de la vida es sufrimiento
- Nos refugiarnos por los incontables seres de los seis reinos y del estado intermedio
- Cualidades de Buda
- Resumen acerca de la meditación para las dos primeras líneas
- Los dos últimos versos de la oración de refugio
- Beneficios de la bodichita
- Sellar con la vacuidad

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino, Instrucción 2: Refugio y bodichita*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

Apéndice 1: *Sutra que evoca las Tres Joyas*.

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Introducción al refugio (7 min.) (Sesión 1)
- Los beneficios del estudio (5 min.) (Sesión 1)
- Lo que Buda hizo por ti (4 min.) (Sesión 1)
- Dos situaciones espantosas (10 min.) (Sesión 2)
- Refugiarse según el Mahayana (5 min.) (Sesión 2)
- Refugio causal y refugio resultante (5 min.) (Sesión 2)

- El significado de *dro la* («errantes») (4 min.) (Sesión 3)
- Los seres madres y su bondad (10 min.) (Sesión 3)
- Algo en lo que debemos reflexionar (7 min.) (Sesión 3)
- La ignorancia, la raíz del samsara (6 min.) (Sesión 4)
- Beneficios de la bodichita (5 min.) (Sesión 4)
- Lo más importante (17 min.) (Sesión 5)
- *Dro la phän chhir* (12 min.) (Sesión 5)
- Verso de refugio y generación de bodichita, recitado por Lama Zopa Rimpoché (4 min.) (Sesión 5)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Lo que Buda hizo por ti (Sesión 1)
- Dos situaciones espantosas (Sesión 2)
- Tengo que ayudar (Sesión 3)
- La ignorancia, la raíz del samsara (Sesión 4)
- Refugio y bodichita (Sesión 5)
- Recitación guiada por Lama Zopa Rimpoché (cada par de líneas repetidas tres veces), audio y video (Sesión 5)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «Buda enseñó todo esto para mí» (Sesión 1)
- «Así como no tiene principio, tampoco tendrá final» (Sesión 2)
- «Cómo los cuidan sus padres» (Sesión 3)
- «Para beneficiar a todos los seres» (Sesión 4)
- «No tienen ni idea» (Sesión 5)

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Practicar con esmero una de las seis perfecciones, mientras pensamos en un ser en particular por el cual queramos alcanzar el despertar (Sesión 1)
- Hacer algo práctico para poner fin al sufrimiento inmediato de alguien, con la aspiración silenciosa: «Que esta pequeña acción hecha para aliviar tu sufrimiento temporal sirva para que en un futuro pueda poner fin para siempre a todo tu sufrimiento» (Sesión 2)
- Siendo conscientes de que el ser que está frente a nosotros es nuestra madre y de que va hacia la muerte y el sufrimiento de uno de los seis reinos, tener un gesto amable hacia él o ella y dedicarlo para su futuro despertar (Sesión 3 y 4)
- Como práctica de ofrecimiento a las Tres Joyas de refugio, tener un gesto amable hacia alguna de nuestras madres, los seres errantes (Sesión 5)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- Ver las cuestiones para cada sesión en el *Resumen de la sesión* correspondiente.

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *El sentido de la vida desde la perspectiva budista*, Dalai Lama, Helios
- *La esencia del budismo tibetano*, Thubten Yeshe (Lama Yeshe), Ediciones Dharma

RECURSOS ÚTILES

Se pueden encontrar en los centros de la FPMT o bien, algunos de ellos, en Ediciones Mahayana (www.edicionesmahayana.es), en la web de acceso a los cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.es/>) o en la tienda en línea de la FPMT (<http://shop.fpmt.org/>), a no ser que se indique lo contrario.

- Video de Lama Zopa Rimpoché recitando el verso de refugio y generación de bodichita
- Audio MP3 de Lama Zopa Rimpoché recitando el verso de refugio y generación de bodichita
- *Descubre el budismo*, Módulo 7: Refugio en las Tres Joyas (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 9: Samsara y nirvana (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 10: Despertar la bodichita (Programa educativo de la FPMT)
- *Cuentos budistas (Veinte cuentos Jataka)*, Nur Inayat, Olañeta Ed., una colección de historias sobre las vidas pasadas de Buda, y los sacrificios que realizó para ayudar a los demás bajo variadas formas.
- *Una práctica diaria de meditación en Buda Shakyamuni*, Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Mahayana
- *Shakyamuni Buddha, Praise by Way of the Twelve Deeds*, texto breve de práctica de alabanza a Buda Shakyamuni por haber realizado las doce acciones de un Buda (en inglés)
- *Shakyamuni Buddha Puja*, abreviado. Práctica de alabanza y ofrecimientos a Buda Shakyamuni que destaca las cualidades de Buda y treinta-y-cuatro cuantos Jataka. Incluye la práctica de las siete ramas y dedicaciones extensas (en inglés)
- *What Buddha Did for You*, artículo extraído de Mandala Magazine (en inglés)
- *Refuge and Bodichita*, artículo extraído de Mandala Magazine (en inglés)

En la página de inicio del correspondiente módulo, bajo la sección *Recursos útiles*, se encontrarán enlaces para acceder a los diversos materiales.