

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita Primera sesión – Resumen de la sesión

Lo que Buda hizo por ti

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Rimpoché nos transmite una gran inspiración para el verso *Refugio y generación de bodichita*, describe los factores mentales necesarios para los diversos niveles de refugio, y nos lleva a apreciar los esfuerzos que Buda hizo en nombre de los seres, incluyéndonos a nosotros mismos, a la par que nos anima a estudiar las enseñanzas que Buda dejó en el mundo para nosotros.

«Siempre que tengamos ocasión de acceder a un monasterio y veamos todos estos textos, es bueno recordar que «Buda enseñó todo esto para mí, dejó estas escrituras para mí». Cuando te das cuenta de que Buda impartió todas las enseñanzas para ti, que las dejó en este mundo para ti, te inspira para aprender tanto como sea posible.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Verso de refugio y generación de bodichita
- Tres niveles de refugio:
 - Hinayana: cualificado por un miedo útil al samsara y por tener fe
 - Mahayana Paramitayana: miedo útil, compasión y fe
 - Mahayana Vajrayana, del mantra secreto
- Ser un budista formado
 - Los beneficios del estudio
 - Estudiar para beneficiar a los demás y para preservar el dharma
 - El peligro de descuidar el estudio
- Lo que Buda hizo por ti
 - Buda practicó las seis perfecciones:
 - Generosidad durante tres grandes incontables eones
 - Moralidad durante tres grandes incontables eones
 - Paciencia durante tres grandes incontables eones
 - Perseverancia entusiasta durante tres grandes incontables eones
 - Concentración firme durante tres grandes incontables eones
 - Sabiduría durante tres grandes incontables eones

- Las cuatro paramitas adicionales
- 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

LECTURAS REQUERIDAS: VC Instrucción 2: Refugio y bodichita, *Lo que Buda hizo por ti*, págs. 5-14 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas*, *Apéndice 1: Sutra que evoca las Tres Joyas* (págs. 47-48).

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

- Introducción al refugio (7 min.)
- Los beneficios del estudio (5 min.)
- Lo que Buda hizo por ti (4 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Lo que Buda hizo por ti*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Buda enseñó todo esto para mí»

- **Ejercicio de atención:** Ir a un lugar donde sea fácil hacerse consciente de la gran cantidad de enseñanzas dejadas por Buda, y reflexionar sobre los muchos métodos que explicó para lograr la felicidad, la liberación y el completo despertar. Entonces, recordando lo que Buda hizo durante tres grandes eones incontables para revelarte estas enseñanzas *a ti*, sumerge la mente en la idea de que «Buda hizo todo esto para mí, enseñó todo esto para mí» hasta que te sientas genuinamente tocado e inspirado.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Recordando cómo Buda practicó cada una de las seis perfecciones durante tres grandes eones incontables *para ti*, practicar con esmero una de las seis perfecciones (generosidad, moralidad, paciencia, perseverancia entusiasta, concentración firme, sabiduría), mientras piensas en un ser en particular para ayudar al cual quieras alcanzar el despertar.

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.

- ¿Por qué es importante ser un budista formado?
- Nombrar tres cosas que Buda hizo *para ti*.
- ¿Cuál es su enseñanza preferida, de las que Buda —u otro gran maestro— han dejado en el mundo para nosotros?