

Vivir el camino

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

Dos situaciones espantosas

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Rimpoché explica con detalle los puntos de la meditación para generar las tres causas del refugio mahayana: miedo útil al samsara, fe en las Tres Joyas y compasión hacia los demás seres. En particular, nos recuerda cómo tanto el sufrimiento de los demás como el nuestro propio ha sido experimentado incontables veces desde renacimientos sin principio, y cómo continuará sin fin a no ser que tomemos refugio con la intención de convertirnos nosotros mismos en esos mismos objetos de refugio.

«Cuando empiezas a sentir ni que sea mínimamente el sufrimiento sin principio por el que has tenido que pasar, se hace insoportable. Es inimaginable, es algo que te empuja decididamente a querer cambiar de vida de manera inmediata. No puedes esperar ni un solo minuto, ni un solo segundo para cambiar.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- El significado de *sang gyä*
 - La historia de Kyimdag Pelgye
- Dos situaciones espantosas en relación con uno mismo
 - Hemos estado sufriendo incontables veces desde renacimientos sin principio
 - Continuará así sin fin a no ser que hagamos algo para solucionarlo
- 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: *Sang gyä chhö dang... Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi*

LECTURAS REQUERIDAS: VC Instrucción 2: Refugio y bodichita, *Dos situaciones espantosas*, págs. 15-22 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Dos situaciones espantosas (10 min.)

- Refugiarse según el Mahayana (5 min.)
- Refugio causal y refugio resultante (5 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Dos situaciones espantosas*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Así como no tiene principio, tampoco tendrá final, si no hago algo para ayudar»

- **Ejercicio de atención:** A lo largo del día poner especial atención a nuestro sufrimiento y al de los demás, tanto si lo vemos directamente como si nos enteramos de ello por otros medios. Reflexionar cómo esta ocasión en particular no es la primera en que nosotros o los demás hemos experimentado todo esto, sino que hemos pasado por ese mismo sufrimiento incontables veces desde renacimientos sin principio. Intentemos imaginarlo.
A continuación, reflexionar sobre el hecho de que cada ser vivo tendrá que experimentar este sufrimiento innumerables veces más, sin fin, si no completamos el camino y les ayudamos. Repitamos a modo de mantra: «Así como este sufrimiento no tiene principio, tampoco tendrá final, si no completo el camino y hago algo para ayudar».

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Con el deseo de detener el sufrimiento que es sin principio y que podría no tener fin, tomar un tiempo para generar una fuerte determinación de lograr el completo despertar para beneficio de todos. A continuación, con esta mente de bodichita, 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».

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.

- ¿Cuáles son los significados de *sang* y de *gyä*?
- ¿Cuáles son las tres causas del factor mental del refugio mahayana?
- Nombrar las dos situaciones espantosas en relación con uno mismo y en relación con los demás.
- Describir el refugio causal y el refugio resultante.