

Vivir el camino

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

Madres errantes (Dro la)

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión descubriremos el significado de las palabras «seres errantes madres», haciendo crecer así en nuestro interior el sentimiento de querer ayudar. Acompañándonos por los pasos más importantes para despertar la mente de bodichita en nuestro ser, Rimpoché nos inspira para tomar el verdadero refugio mahayana.

«Ahora podemos verlo, nos damos cuenta de su bondad y nos resulta insoportable. Tenemos que ayudar, llegamos a la conclusión de que ahora no tenemos elección, tenemos que ayudar a los seres errantes madres, y no solamente a nuestra madre de esta vida, sino a todos los seres que han sido nuestra madre.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Acumulación de méritos
- Sellar con la vacuidad
- El significado de *dro la* («seres errantes»)
 - «Errante», «el que se está dirigiendo» continuamente hacia la muerte
 - «Transmigrante», yendo de un reino a otro
- Los seres madres y su bondad
- Algo en lo que debemos reflexionar
 - Conclusión: tengo que ayudar
- 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

LECTURAS REQUERIDAS: VC Instrucción 2: Refugio y bodichita, *Madres errantes (Dro la)*, págs. 23-28 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- El significado de *dro la* («errantes») (4 min.)
- Los seres madres y su bondad (10 min.)
- Algo en lo que debemos reflexionar (7 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Tengo que ayudar*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Cómo los cuidan sus padres»

- **Ejercicio de atención:** A lo largo del día, prestar especial atención al modo como los padres cuidan a sus hijos, protegiéndolos del peligro, intentando asegurar su felicidad, etc. A continuación, reflexionar sobre el hecho de que todos los seres han estado nuestro padre o madre y nos han cuidado de la misma manera, y esto ha ocurrido en incontables ocasiones.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- 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.

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 dos significados de *dro la* («errantes»)?
- Describir alguien para el que hayamos sentido «el amor bondadoso por el ser querido», incluso cuando los demás pueden que no hayan compartido nuestros sentimientos o nuestro modo de verlo.
- Nombrar los dos factores mentales de la bodichita.