

Vivir el camino

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

Para beneficiar (Phän chhir)

INTRODUCCIÓN

La ignorancia es la raíz del samsara, tal como describe Lama Zopa Rimpoché en la presente sesión. Al comprender que todo el sufrimiento es el resultado del karma y los engaños, recordamos que la única manera de ayudar de verdad a los seres es logrando nosotros mismos el despertar.

«Ahora comprendemos la razón por la cual los «seres errantes» se encuentran bajo el control del karma y de los engaños, y que debido a ello sufren continuamente en los diferentes reinos. Esto es lo que les ha estado sucediendo desde renacimientos sin principio, por tanto, si no los ayudas, tendrán que sufrir en el samsara sin fin. La solución es que uno mismo obtenga el despertar. Por eso: «Que pueda conseguir la iluminación para beneficiar a los seres errantes»»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- La ignorancia, la raíz del samsara
 - Renacer mediante las doce ramas (o vínculos) del surgir dependiente
- Para beneficiar a los seres
 - Liberarlos de la atadura del karma y los engaños
 - Liberarlos de los océanos de sufrimientos del samsara
 - Llevarlos al completo despertar
- Beneficios de la bodichita
- Sellar con la vacuidad

LECTURAS REQUERIDAS: VC Instrucción 2: Refugio y bodichita, *Para beneficiar (Phän chhir)*, págs. 29-34 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- La ignorancia, la raíz del samsara (6 min.)
- Beneficios de la bodichita (5 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *La ignorancia, la raíz del samsara*, meditación adjunta en el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Para beneficiar a todos los seres»

- **Ejercicio de atención:** A lo largo del día, notar las situaciones de sufrimiento de los seres que encontramos, y reflexionar sobre el hecho de que la ignorancia es la raíz del samsara. Reconociéndolos como a nuestra madre, de vez en cuando poner las manos a la altura del corazón con la aspiración sincera: «Que logre la budeidad para beneficiar a todos los seres errantes».

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.

- Describir la ignorancia que es la raíz del samsara, en tres pasos.
- Escribir los doce vínculos en orden en un círculo, como normalmente se representan en la rueda de la vida. A continuación, intentar describir el modo en que estos doce vínculos del surgir dependiente interaccionan entre sí, según las explicaciones de Rimpoché.
- Describir tres maneras de ayudar a los seres.
- ¿Cómo sella su práctica de refugio y bodichita con la vacuidad?