

Vivir el camino

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

Resumen sobre cómo meditar en el refugio y generación de bodichita

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Rimpoché da una visión panorámica completa acerca de cómo meditar en el verso para tomar refugio y generar la bodichita, recordándonos todos los puntos cruciales a tener en mente cuando hagamos esta importante meditación, que establece la motivación y el tono de la práctica, de modo que nos aseguremos que la energía dedicada a ello sirva para alcanzar nuestro objetivo principal en la vida.

«El objetivo es liberar a los infinitos seres con mente oscurecida de los océanos de sufrimientos del samsara y llevarlos al completo despertar. Sean cuales sean las circunstancias por las que pasemos, sean de felicidad o de tristeza, suceda lo que suceda en la vida, debemos abrigar este sentimiento en el corazón. Éste es nuestro objetivo primordial. No hay ningún proyecto más importante al que podamos dedicarnos.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- Refugio causal y resultante
- Lo más importante
 - La conmoción que representa ser consciente del samsara en relación con uno mismo
 - El miedo útil
- La conmoción que representa ser consciente del samsara en relación con los demás
 - Los seres de los infiernos, los espíritus hambrientos, los animales, los seres humanos
- La realidad de la vida es sufrimiento
 - Nuestra vida afortunada
 - Los sufrimientos de los dioses y los semidioses
 - El sufrimiento de los seres del estado intermedio
- Nos refugiamos por los incontables seres de los seis reinos y del estado intermedio
- Cualidades de Buda
 - Es el guía más hábil, porque se ha liberado completamente de los peligros del samsara y del nirvana inferior
 - No tiene pensamiento discriminatorio hacia los seres, por lo que actúa en beneficio de todos los seres por igual

- Trabaja por todos los seres, tanto si lo han ayudado como si lo han dañado
 - Buda es como un médico
- Resumen acerca de la meditación para las dos primeras líneas
- Los dos últimos versos de la oración de refugio
 - Acumulación de méritos
 - Seres errantes (*Dro la*)
 - Para beneficiar (*Phän chhir*)
- Beneficios de la bodichita
- Sellar con la vacuidad

LECTURAS REQUERIDAS: VC Instrucción 2: Refugio y bodichita, *Resumen sobre cómo meditar en el refugio y generación de bodichita*, págs. 35-46 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Lo más importante (17 min.)
- *Dro la phän chhir* (12 min.)
- Verso de refugio y generación de bodichita, recitado por Lama Zopa Rimpoché (4 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Refugio y bodichita*, meditación adjunta en el presente curso.
- *Recitación guiada por Lama Zopa Rimpoché* (cada par de líneas repetidas tres veces), audio y video.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «No tienen ni idea»

- **Ejercicio de atención:** A lo largo del día, observar a la gente que nos rodea y notar cómo *no tienen ni idea*, no tienen ni idea de la vidas pasadas y futuras, ni idea del sufrimiento del samsara que tendrán que experimentar, ni idea acerca de la posibilidad de la liberación o del despertar. Solamente trabajan para la felicidad de esta vida, y no tienen ni idea en absoluto de lo que está por venir en el momento de la muerte. Generamos compasión y el deseo de querer ayudarlos, reflexionando, una y otra vez, sobre el hecho de que «no tienen idea *en absoluto*».

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Como práctica de ofrecimiento a las Tres Joyas de refugio, tener un gesto amable hacia alguna de nuestras madres, los seres errantes. Proporcionarles refugio del sufrimiento o ofrecerles algún tipo de felicidad, con la mejor de nuestras capacidades. Dedicar los méritos a la gran iluminación de todos los seres.

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 cómo la realidad de la vida es sólo sufrimiento. ¿Está de acuerdo con ello?
- ¿Cuáles son las tres cualidades de Buda?
- ¿Cuál es la función de cada una de las Tres Joyas de refugio? ¿Cuál es el refugio real?
- ¿Con qué secuencia nos convertiremos en cada una de las Tres Joyas de refugio?
- ¿Cuál es la analogía clásica a la que hace referencia Rimpoché cuando describe los beneficios de la bodichita?