

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Cuarta sesión – Resumen de la sesión

Proteger la mente

INTRODUCCIÓN

Ahora que conocemos el secreto de la mente, aprender cómo mantener actitudes positivas y evitar las negativas adquiere una gran importancia. En esta sesión Lama Zopa Rimpoché comparte algunos versos del *Bodhisattvacaryavatara* acerca de cómo proteger la mente, al tiempo que subraya el poder destructivo del enfado. Finalmente, veremos cuatro formas de acumular mérito, la fuente de todos los logros.

Los que desean proteger su práctica
deben cuidar sus mentes con mucha atención,
porque los que no protegen sus mentes
serán incapaces de proteger su práctica.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, v. 1

TEMAS

- Memoria y atención consciente
- La práctica más importante es proteger la mente
- Controlar la mente de elefante
- La acumulación de méritos ha de ser el objetivo principal
 - Cuatro formas de acumular extensos méritos
 - Votos
 - Motivación
 - Campo de méritos
 - Alegrarse
 - El poder del maestro: beneficios y obstáculos
- Las desventajas del enfado
 - Destruye los méritos
 - Retrasa los logros
 - Renacimiento en los reinos inferiores

LECTURAS REQUERIDAS: VC 8: El secreto de la mente, *Proteger la mente*, págs. 35-42 del PDF *Lecturas requeridas*. Apéndice 2: Meditación en la alegría (pág. 53).

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Acumular méritos (16 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- *Alegrarse*, meditación que se encuentra en el Apéndice 2 (pág. 53) y la cual se adjunta como meditación separada para el presente curso.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Proteger la mente»

- **Ejercicio de atención:** Memorizar alguno de los versos del *Bodhisattvacaryavatara* acerca de proteger la mente. Después, a lo largo del día, practicar la memoria y la atención consciente para cultivar una actitud virtuosa específica o para evitar una negativa durante un período determinado de tiempo. Por ejemplo, decidir que «no me voy a enfadar o agitar durante los siguientes diez minutos», y a continuación ponerlo en práctica. Tomar este tipo de determinaciones es especialmente útil cuando estamos a punto de entrar en una situación potencialmente difícil o de encontrarnos con alguien que suele poner a prueba nuestra paciencia.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Basándonos en las cuatro formas de acumular extensos méritos, realizar una acción virtuosa de las que tienen una fuerza especial y dedicarla al pleno despertar. A continuación, alegrémonos de ello.

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 las funciones de la memoria y la atención consciente.
- Recitar el verso de Shantideva memorizado para el ejercicio de atención.
- ¿Cuáles son las cuatro formas de acumular extensos méritos?
- ¿Cuáles son las tres mayores desventajas del enfado?