

# Vivir el camino

## Módulo 1: La motivación para vivir

### Temario

#### INTRODUCCIÓN

El presente módulo nos servirá para aprovechar la oportunidad que esta vida nos ofrece, y lo hará por medio de ayudarnos establecer la mejor motivación en nuestro día a día, a aprender a apreciar el renacimiento humano precioso del que disponemos, y a comprender la transitoriedad, el cómo las acciones y sus efectos son definitivos, y la fuerza de la bodichita; aspectos todos que nos conducirán hacia una vida plena así como a estar listos para afrontar la muerte en todo momento.

*«He pensado en comenzar con unas palabras relacionadas con la práctica diaria y con la manera de iniciar el día, para que tengamos una comprensión general acerca de cómo enfocar la vida. [...] Esta es una introducción resumida de cómo debemos empezar el día, cada día durante toda la vida.»*

*Lama Zopa Rimpoché*

#### TEMAS

##### **Primera sesión: La importancia de la motivación en la vida diaria, y meditación en el lam rim**

- Cuán valiosa e increíble es la oportunidad que esta vida nos ofrece
- Podemos perderla en cualquier momento: la muerte puede llegar de muchas formas
- La importancia de meditar en el lam rim para lograr cualquier progreso en el camino
- El principio básico del karma: las acciones blancas producen felicidad y las negras sufrimiento
- La importancia de la motivación y la dedicación
- Qué es la bodichita y la importancia que tiene para la vida diaria
- Cómo practicar en la vida diaria: estar atentos al karma negativo y vivir en la bodichita
- Por lo tanto: para sentar la motivación «comenzad cada día con la motivación de la bodichita»

##### **Segunda sesión: Sin duda, podría morir hoy**

- «Puedo morir hoy», antídoto al pensamiento de permanencia
- Las desventajas de no recordar la muerte: transitoriedad  
Las ocho preocupaciones mundanas
- Las ventajas de recordar la muerte: transitoriedad
- La muerte es definitiva: todos debemos morir

- El momento de la muerte es incierto
- Cientos de cualidades, pero un error
- Solamente el dharma puede ayudarnos en el momento de la muerte
- Determinémonos a practicar el dharma ahora. «Si nos falta el pensamiento de la transitoriedad, el entrenamiento mental y meditación acerca de este tema, nuestra vida corre peligro.»
- Por lo tanto: abandonemos el karma negativo y practiquemos la virtud

### **Tercera sesión: Alcanzar los tres grandes significados de la vida**

- La vida es como una llama, como una burbuja: la muerte puede llegar en cualquier momento
- La libertad de un renacimiento humano precioso: podemos alcanzar los tres grandes significados
  - Felicidad temporal (felicidad en las vidas futuras)
  - Felicidad última (liberación y despertar)
  - Vivir de forma significativa en todo momento
- «Puedo morir hoy; ¿qué puedo hacer?»
  - Los tres caminos principales más el tantra
  - Vivir de acuerdo con los votos
  - Bodichita
- Por lo tanto: practicar tong len mientras recitamos OM MANI PÄDME HUM, y usarlo como base para generar la bodichita
- Partir de las oraciones para sentar la motivación para el día
- Introducción al cuaderno de prácticas *La motivación para vivir*
- Introducción a *Tomar y dar* (tong len) y a la recitación de *mani*

### **Cuarta sesión: ¡Sacúdete la pereza de encima!**

- Verso *Sacúdete la pereza...*:
- *Sacúdete la pereza de encima*
- *Deja de vagar por el samsara*
- *Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez*
- Generar la bodichita
- Para ayudarnos a sentar la motivación, podemos utilizar los versos de *Una guía para el estilo de vida del bodisatva* (*Bodhisattvacaryavatara*, también conocido como *La práctica de las acciones del bodisatva*)

### **Quinta sesión: Abandona la sensación de pérdida**

- Más versos del *Bodhisattvacaryavatara*
- Un verso de *Lama Chöpa*
- La importancia de meditar, y no sólo recitar la oración
- Más versos del *Bodhisattvacaryavatara*
- Cómo usar la motivación de la bodichita cuando alguien nos hace daño

- «Por la mañana, al generar la actitud de la bodichita, es importante hacerlo con una mente abierta a los demás.»
- Parte última del comentario del *Bodhisattvacaryavatara* (versos 3.21-22)
- Repasar los dos métodos para sentar la motivación para el día
  - «Puedo morir hoy, por lo tanto debo alcanzar el gran significado de la vida por medio del tong len.»
  - Sacúdete la pereza de encima, etc.
- Repasar varias oraciones y versos que nos ayuden a establecer la motivación sugerida por Lama Zopa Rimpoché y por *Una guía para el estilo de vida del bodisatva*

**LECTURAS REQUERIDAS:** *Vivir el camino, módulo 1: La motivación para vivir*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*)

### EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- La meditación auténtica es el lam rim (6 min.) (Sesión 1)
- Las ocho preocupaciones mundanas (20 min.) (Sesión 2)
- La transitoriedad, la base del dharma (9 min.) (Sesión 2)
- Ahora podría ser un pez (3 min.) (Sesión 2)
- La vida es como una llama, como una burbuja (17 min.) (Sesión 3)
- Tong len (13 min.) (Sesión 3)
- Sacúdete la pereza de encima (29 min.) (Sesión 4)

### MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Todo depende de la mente, de nuestra propia actitud (Sesión 1)
- Meditación de los nueve puntos sobre la muerte (Sesión 2)
- Las ocho preocupaciones mundanas (Sesión 2)
- La vida es como una llama, como una burbuja (Sesión 3)
- La libertad en la vida (Sesión 3)
- *Sacúdete la pereza de encima; Deja de vagar por el samsara; Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez* (Sesión 4)
- Cuaderno de prácticas *La motivación para vivir, Motivación 1 y Motivación 2* (Sesión 5)

### EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- «Dado que todo depende de la mente, debo estar atento al karma negativo y vivir en la bodichita» (Sesión 1)
- «Puedo morir hoy» (Sesión 2)
- «Es tan valioso que no puedo dejarlo perder» (Sesión 3)
- «Sacúdete la pereza de encima» (Sesión 4)
- «Abandona la sensación de pérdida» (Sesión 5)

- Tong len (Sesión 5)

## **SERVICIO (O KARMA YOGA)**

- Por lo menos una vez al día olvidemos el preocuparnos por nuestro propio tiempo, conveniencia o deseo y ofrezcamos nuestra ayuda a otros, por ejemplo, ayudando a realizar alguna tarea, siendo amables con alguien o proporcionándole algún tipo de confort material, o simplemente escuchándole y prestándole atención cuando nos cuente alguna cosa, entre otros.

Al final de la jornada, podemos repasar mentalmente lo que hemos hecho a lo largo del día, o incluso anotarlo en una libreta, y, de forma honesta, observar cómo nos ha hecho sentir.

- Por un tiempo, podemos hacer de voluntarios en un hospital, una residencia o un sitio similar, lugares éstos donde uno se vuelve más consciente de la muerte y la transitoriedad y puede servir a otros durante este momento crucial.

## **CUESTIONES PARA REFLEXIONAR**

- ¿Cuál de los temas tratados en estas enseñanzas se ha revelado como el más importante para su vida?
- Para las cuestiones pertenecientes a cada sesión en particular, ver el *Resumen de la sesión* correspondiente.

## **LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS**

- *Una guía para el estilo de vida del bodisatva* (Bodhisattvacaryavatara), Shantideva
- *Sé tu propio terapeuta*, Lama Yeshe, Ediciones Dharma
- *Aprendiendo de los lamas*, Kathleen McDonald, Ediciones Dharma
- *Guía de meditación para principiantes: Líneas directrices del lam rim*, V. Karin Valham, Ediciones Dharma
- *Consejos esenciales para el momento de la muerte*, Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Mahayana

## **RECURSOS ÚTILES**

Se pueden encontrar en los centros de la FPMT o bien, algunos de ellos, en Ediciones Mahayana ([www.edicionesmahayana.es](http://www.edicionesmahayana.es)), en la web de acceso a los cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.es/>) o en la tienda en línea de la FPMT (<http://shop.fpmt.org/>), a no ser que se indique lo contrario.

- *Recitación de OM MANI PÁDME HUM*, Lama Zopa Rimpoché ([www.fpmt.org](http://www.fpmt.org))
- *Meditación de los nueve puntos sobre la muerte* (extensa), V. Sangye Khadro (*Descubre el budismo*, Módulo 5)
- *Iguarnos a los demás e intercambiarnos por ellos*, Tong len (*Descubre el budismo*, Módulo 10)
- *Resúmenes e índices de materias del lam rim*: se puede consultar en varios de los libros de lam rim, como *La búsqueda del despertar*, XIV Dalái Lama, Ediciones Dharma; *La liberación en la palma de tu mano*, Kyabje Pabongka Rimpoché, Ediciones Dharma; *Guía de meditación para principiantes (Líneas directrices del Lam rim)*, recopilado por Karin Valham, Ediciones Dharma; entre otros

- Mapa educativo de la FPMT (un mapa del tesoro para alcanzar la iluminación de la mano de la FPMT)
- *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*, Lama Zopa Rimpoché (volumen que acompaña el libro *Consejos esenciales para el momento de la muerte* presentado como lectura adicional sugerida)
- *La esencia del budismo tibetano*, Thubten Yeshe (Lama Yeshe), Ediciones Dharma
- *The Three Principal Aspects of the Path* (DVD), Lama Thubten Yeshe (en inglés)
- *Transformar problemas en felicidad*, Kyabje Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Dharma
- *Dar sentido a la vida*, Kyabje Lama Zopa Rimpoché, Ediciones Dharma
- *Descubre el budismo*, Módulo 1: La mente y su potencial (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 3: Presentación del camino (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 5: Muerte y renacimiento (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 6: Todo sobre el karma (Programa educativo de la FPMT)
- *Descubre el budismo*, Módulo 10: Cómo desarrollar la bodichita (Programa educativo de la FPMT)
- *Una guía para el estilo de vida del bodisatva*, Shantideva, contenido dentro del *Programa básico* de la FPMT. Publicado también por varias editoriales.
- *The Way of Awakening*, Gueshe Yeshe Thubten, Wisdom Publications. Comentario del *Bodhisattvacaryavatara* (sólo en inglés)

En la página de inicio del correspondiente módulo, bajo la sección Recursos útiles, se encontrarán enlaces para acceder a los diversos materiales.