

Vivir el camino

PDF combinado

Contenido

Este documento contiene los materiales de trabajo para el módulo 1 (a excepción de las *Lecturas requeridas* y los extractos de videos), para facilitar su impresión y/o su lectura en libros electrónicos. Note que las *Lecturas requeridas* no están incluidas aquí y que, por tanto, deberán descargarse y/o imprimirse por separado, y que también deberán obtenerse a parte los extractos de videos correspondientes a cada sesión. Todos los materiales se pueden encontrar en el *Centro de aprendizaje en línea*, <http://onlinelearning.fpmt.org>).

Los materiales contenidos en el presente documento son los siguientes:

- Acerca del programa
- Guía para seguir los módulos
- Temario del módulo 1
- Los materiales de cada sesión del módulo 1:
 - Resumen de la sesión
 - Meditación(es)
 - Ejercicios de atención
 - Servicio (o karma yoga)
 - Cuestiones para reflexionar
- Cuaderno de prácticas del módulo 1

Vivir el camino

Acerca del programa

Bienvenidos a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT.

En el presente documento encontrará una explicación acerca de los objetivos y el contenido del programa, dónde situarlo dentro de los programas educativos de la FPMT, y cómo determinar si se trata de un curso adecuado a sus necesidades.

Objetivos y contenido

El principal propósito de *Vivir el camino* es preservar las enseñanzas y el linaje de práctica de Lama Thubten Yeshe, fundador de la FPMT (*Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana*) y de Lama Zopa Rimpoché, director espiritual de la organización, por lo que el material que contiene proviene casi exclusivamente de las enseñanzas de estos dos grandes maestros.

Vivir el camino es un programa en continua evolución en el cual se irán añadiendo materiales originales de los dos lamas, si bien el currículo y los materiales iniciales provendrán de Lama Zopa Rimpoché, concretamente de las enseñanzas impartidas durante el retiro *Una luz en el camino*, un curso pensado para que tenga lugar anualmente en el centro *Kadampa Center*, en EE.UU. Los cursos iniciales se han organizado en forma de módulos y están basados en las transcripciones de las enseñanzas que Lama Zopa impartió en dicho retiro. Contienen, además, extractos cortos de los videos grabados durante el curso. Excepto en algunos pocos casos, cada módulo contiene los siguientes apartados:

- *Temario*, una introducción para cada módulo que incluye un resumen del material cubierto.
- *Lecturas requeridas*, basadas en las transcripciones de los temas tratados por Rimpoché durante las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*.
- *Extractos de videos* de los temas más relevantes explicados por Rimpoché. (También están disponibles los videos enteros traducidos con *voice over* al español).
- *Meditaciones*: prácticas y/o meditaciones guiadas.
- *Ejercicios de atención* para la vida diaria, relacionados con los temas tratados.
- Sugerencia de *Servicio social o karma yoga*.
- *Cuestiones para reflexionar* planteadas a los estudiantes.
- *Recursos útiles*, sección que incluye una lista de lecturas sugeridas y otras referencias.

Es la esperanza de los organizadores que, gracias al curso *Vivir el camino* y a los estudiantes interesados en él, se vaya formando a lo largo del tiempo una comunidad virtual de gran alcance y dinamismo formada por estudiantes procedentes de todo el mundo. De esta forma, se crearía una red de soporte e inspiración para el estudio y la práctica individuales, y así, *Vivir el camino* se convertiría en una causa para la transformación hacia el despertar en todo el mundo.

***Vivir el camino* en el contexto de los programas educativos de la FPMT**

Actualmente la FPMT ofrece diez programas estándar en inglés, cinco de los cuales se imparten también en español. Algunos de ellos se imparten en los centros (cursos presenciales), mientras que otros se pueden seguir desde casa (cursos en línea). Si bien algunos de los programas se pueden cursar sólo a través el centro que lo organiza (como es el caso del máster universitario del Maitripa College que se imparte en Portland, EE.UU.), la mayoría de los cursos ofrecen una amplia gamma de opciones de currículo, estilo y localización, que habrá que tener en cuenta en el momento de considerar qué programa es más indicado para las necesidades y las aspiraciones de cada persona en particular.

Para una descripción detallada de los diferentes programas e información sobre dónde cursarlos, visite:

- FPMT hispana (www.fpmt-hispana.org/estudios.php)
- FPMT internacional (www.fpmt.org/education)

Para información y acceso a los cursos en línea, visite:

- Centro de Aprendizaje en Línea de la FPMT (*Online Learning Center*) (<http://onlinelearning.fpmt.org/>):
Web desde donde se cursan los programas en línea.
- Cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.org/>):
Web con información acerca de los cursos en línea en español y donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.
- Tienda en línea de la FPMT (*Foundation Store*) (<http://shop.fpmt.org/>):
Web donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.

Aquello que caracteriza *Vivir el camino* como un curso único y especial es el énfasis que pone en mantener el estilo del linaje de la FPMT en cuanto a la presentación, la práctica y el contenido; un estilo que se ve reflejado desde los primeros módulos del programa. Dichos módulos se han creado, como se ha mencionado anteriormente, a partir de las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*, planteadas para que tengan lugar en un ambiente de retiro durante dos semanas al año a lo largo de cinco años (2009-2013) y que han de ser un comentario del texto de Lama Atisha *Una luz en el camino hacia el despertar*. Durante los primeros dos encuentros (2009 y 2010), Lama Zopa Rimpoché se centró sobretodo en cómo generar una motivación para vivir, cómo hacer que cada momento sea significativo, y cómo realizar la práctica de la devoción al maestro de la manera más adecuada.

Además de esto, Rimpoché explicó las prácticas preliminares necesarias para generar una motivación adecuada, en los métodos para la purificación y la acumulación de mérito que ayudan a la maduración de la mente, y en cómo transformar cada momento de cada día en una práctica para tener presente el dharma. Y éste es precisamente el linaje de consejos de Lama Zopa Rimpoché: una enseñanza sólo puede ser una herramienta de transformación efectiva si está precedida por una preparación apropiada. Es por esta razón por la que los primeros módulos del programa se consideran como un preliminar necesario antes de poder recibir las enseñanzas del texto del gran maestro Atisha.

Rimpoché también expuso con detalle cómo llevar a cabo prácticas y rituales específicos en el marco de la FPMT, explicando cómo, y porqué, le gustaría ver a sus estudiantes realizar las diversas prácticas. Como reflejo de ello, varios módulos del programa presentarán las instrucciones básicas acerca de cómo hacer, por ejemplo, la práctica de *Lama Chöpa*, el *Guru yoga de Lama Tsongkhapa*, y otras meditaciones de gran importancia.

Teniendo esto en cuenta, cada persona se decantará por el tipo de curso que más se adapte a sus características. Así, los cursos más apropiados para aquellos que busquen el estudio de los textos filosóficos son el *Programa de maestros* (sólo en inglés e italiano), el *Programa básico* o el máster del Maitripa College (sólo en inglés); para los que prefieran estudiar el *lam rim* (los estadios del camino al despertar) de forma progresiva quizá lo más adecuado será inscribirse en el curso *Descubre el budismo*; mientras que a aquellos que estén interesados en empezar a investigar acerca de lo que la tradición del budismo tibetano nos puede ofrecer, se le aconseja comenzar con *Meditación budista* o *El budismo en pocas palabras*. Los demás cursos ofrecidos por la FPMT son: *Foundation of Buddhist Thought*, un curso impartido en inglés en el centro Jamyang de Londres; *Heart Advice for Death and Dying*, curso que actualmente se ofrece sólo en inglés pero cuyos materiales (los libros *Consejos esenciales para el momento de la muerte* y *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*) están disponibles también en español; y el curso para traductores del tibetano *Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program*, desarrollado en Dharamsala, India.

Las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que sientan una conexión personal con Lama Thubten Yeshe y/o con Lama Zopa Rimpoché, así como aquellas que deseen conocerlos mejor y profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de estos dos grandes maestros.

Conclusión

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Vivir el camino

Guía para seguir los módulos

Bienvenido a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT, y una nueva experiencia de aprendizaje en línea. Le recomendamos que antes de empezar lea *Acerca del programa*, un documento que describe el programa y que puede encontrar en la página de inicio de cada uno de los módulos, para asegurarse de que los objetivos del curso se corresponden con sus expectativas. En breve, las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que quieran profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché.

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Usted mismo será quien gestione los materiales del programa, que son, principalmente y al menos los primeros módulos, lecturas basadas en las transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché, así como los videos correspondientes a las mismas. Además, también encontrará meditaciones y ejercicios de atención, que también provienen directamente de las explicaciones de Rimpoché. En las siguientes líneas le explicamos paso a paso cómo puede conocer y utilizar el material de la mejor forma posible para sacar el mejor provecho de esta experiencia.

Pasos para sacar el máximo provecho de esta experiencia de aprendizaje en línea

1. Repasar el *Temario* del módulo correspondiente.
2. Descargar y/o imprimir las *Lecturas requeridas* para el módulo correspondiente. Así podrá almacenarlos de la forma que le parezca más apropiada.
3. En la sección de *Recursos útiles* encontrará un PDF que combina todos los documentos para el módulo correspondiente, pensado para facilitar la impresión de los materiales y/o para su uso en libros electrónicos.
4. El *Resumen de la sesión* contiene una síntesis esquemática de los materiales incluidos en cada sesión. Éstos están pensados para que nos demos un tiempo para leerlos y para reflexionar y meditar sobre ellos, para lo cual recomendamos seguir la siguiente secuencia:
 - **Repasar los temas tratados en cada sesión** usando el *Resumen de la sesión*.

- **Leer las *Lecturas requeridas* asignadas a cada sesión**, basándose en el *Resumen de la sesión* para reconocer los temas más destacados y, por lo tanto, más importantes a tener en cuenta.
 - **Mirar los *Extractos de videos* asociados a cada sesión** (tenga en cuenta que no todas las sesiones contienen videos relacionados). En las lecturas se indica a qué parte de las enseñanzas corresponden los videos, los cuales son fragmentos extraídos de la grabación entera de las enseñanzas. Hay que comentar, para los que no conozcan a Lama Zopa Rimpoché, que Rimpoché tiene un estilo único al que puede que nos cueste un poco acostumbrarnos. Por otro lado, lamentamos que la calidad de audio no es la óptima en alguno de los videos, y, si bien estamos trabajando para mejorarla, aún no hemos podido completar el proceso de mejora porque hemos dado prioridad al hecho de poder tener los videos disponibles, aunque los reemplazaremos por videos de más calidad en cuanto nos sea posible. Le recomendamos tener las lecturas a mano al visualizar los videos, para poder clarificar algunos puntos si es necesario.
 - **Realizar la *Meditación* al menos una vez**. Las meditaciones se han escrito con la intención de ayudarle a través del tema en cuestión, y están pensadas para tener una duración de 10 a 30 minutos, según su complejidad. De todas formas, lo mejor sería que repitiera varias veces cada meditación, hasta que pudiera realizarla por usted mismo sin basarse en la guía escrita. Puede ser útil escribir en un diario cualquier comprensión o duda que se le plantee como resultado de la práctica meditativa.
 - **Realizar el *Ejercicio de atención* tantas veces como sea posible** a lo largo del día. Puede escribir las observaciones que hayan surgido al realizar la práctica.
 - **Realizar la componente sugerida de *Servicio (o karma yoga)*** al menos una vez, o, preferiblemente, unas cuantas veces a lo largo del módulo correspondiente.
 - **Repasar las *Cuestiones para reflexionar***. Una buena forma para integrar mejor su experiencia y comprobar su comprensión podría ser escribir la respuesta, además de pensar en ella.
 - Si tiene alguna duda, puede mandar un correo electrónico a education@fpmt.org
5. Para llevar un seguimiento de su progreso en el curso, puede consultar la lista que encontrará en la sección *Certificado de realización del curso*.
 6. Consultar la sección de *Recursos útiles*, donde encontrará material adicional que le puede ayudar a ampliar su comprensión y experiencia acerca del módulo correspondiente.

El presente programa se encuentra en fase de desarrollo, por lo que le agradeceremos que nos dé su opinión o aporte observaciones constructivas, de forma que podamos ayudar al mayor número de estudiantes posible a utilizar el material de *Vivir el camino* del modo más significativo. Le agradecemos enormemente el esfuerzo que está realizando para lograr el despertar para ayudar a otros seres, y deseamos que lo pase lo mejor posible con este curso. Y ahora, ¡a disfrutar!

Servicio de Educación de la FPMT: education@fpmt.org

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 bodhisatva*

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 anotarlos 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 bodhisatva* (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), 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 PÄDME HUM*, Lama Zopa Rimpoché (www.fpmt.org)
- *Meditación de los nueve puntos sobre la muerte* (extensa), V. Sangye Khadro (*Descubre el budismo*, Módulo 5)
- *Igualarnos 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 bodhisatva*, 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.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Primera sesión – Resumen de la sesión*

La importancia de la motivación en la vida diaria, y meditación en el lam rim

INTRODUCCIÓN

La presente sesión, centrada en la gran oportunidad que representa esta vida en la cual hemos encontrado el dharma y un amigo espiritual, nos hace reflexionar acerca de la volatilidad de la existencia, a la que la muerte llega tan fácil y rápidamente. Siendo así, ¿cuál es la mejor manera de aprovechar el tiempo que nos queda para vivir la vida lo más significativamente posible? En última instancia todo depende de nuestra mente, por lo tanto la motivación es un factor clave en todo aquello que hagamos.

TEMAS

- Cuán valiosa e increíble es la oportunidad que esta vida nos ofrece
 - Hemos encontrado las enseñanzas
 - Hemos encontrado un amigo espiritual cualificado
- Podemos perderla en cualquier momento: la muerte puede llegar de muchas formas
 - Enfermedades
 - Condiciones de vida
 - Medicinas
 - Vivienda (p. ej. historia de la hermana Vajra abreviada)
 - Alimentos
 - Hay más formas de morir actualmente (de varias formas de cáncer por ejemplo) de las que había hace 300 años
- La importancia de meditar en el lam rim para lograr cualquier progreso en el camino
 - ¿Qué es el lam rim?
 - Meditación en el lam rim (p. ej. los tres caminos principales son más significativos que recitar millones de manis o que ver a un buda)
 - «Para alcanzar el despertar debemos tener ciertos logros, como la devoción al guru, que es la raíz del camino al despertar y la base para obtener los demás logros hasta la budeidad»
- 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
 - Texto de lo jong de Lama Tsong Khapa:

Reflexiona en las acciones y los resultados como infalibles.
 Por lo tanto, elige entre el karma blanco y el negro.
 A partir de hoy, ten cuidado con el karma negativo;
 desde esta misma noche, aplícate en la virtud.

- Estar atentos al karma negativo: «Si tienes buenos pensamientos, entonces el camino y los bhumis (terrenos) son buenos. Si tienes malos pensamientos, entonces incluso el camino y los bhumis son malos.»
- Por lo tanto, puesto que la bodichita protege la mente del pensamiento egoísta que impide toda la felicidad temporal y última: «Comenzad cada día con la motivación de la bodichita».

De las enseñanzas de LZR:

- Si nuestra motivación es la de la bodichita, el buen corazón que actúa para ayudar a otros seres, tendremos la capacidad de lograr los caminos y terrenos mahayana.
- Sin bodichita, el buen corazón, lo más que podemos alcanzar es el nirvana inferior.
- Y aún así, si mantenemos el pensamiento egoísta, éste interferirá en la consecución de los logros y no podremos alcanzar ni el nirvana inferior.
- Un ejemplo es que aún no hemos conseguido ninguno de estos logros.
- El egoísmo interfiere incluso en la consecución de los objetivos de esta vida.
- Podemos aprender una gran lección de Lama Tsongkhapa, que nos muestra cómo todo depende de la mente, de nuestra actitud.
- Iniciemos cada día con la motivación de la bodichita, y no sólo cuando estemos en retiro sino también durante la vida cotidiana.

LECTURAS REQUERIDAS: VC 1: La motivación para vivir, *La meditación auténtica es el lam rim*, pp. 5-11 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- La meditación auténtica es el lam rim (6 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Todo depende de la mente, de nuestra propia actitud

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Dado que todo depende de la mente, debo estar atento al karma negativo y vivir en la bodichita.»

- Ejercicio de atención: Se trata de abandonar las acciones motivadas por el egoísmo y actuar movidos por el deseo de ayudar a los demás, y un medio para recordárnoslo puede ser memorizar el siguiente verso y recitárnoslo a nosotros mismos en diversas ocasiones a lo largo del día.

Reflexiona en las acciones y los resultados como infalibles.
Por lo tanto, elige entre el karma blanco y el negro.
A partir de hoy, ten cuidado con el karma negativo;
desde esta misma noche, aplícate en la virtud.

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

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.

- ¿Cómo resumiría, en sus propias palabras, los puntos principales de esta sesión?
- ¿Ha realizado el ejercicio de atención? ¿Cuál ha sido su experiencia? ¿Podría recitar o escribir el verso?
- ¿Ha realizado el ejercicio de servicio? ¿Qué le ha parecido?
- ¿Está de acuerdo con la afirmación «todo depende de la mente»? ¿Por qué, o por qué no?

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Primera sesión – Meditación

Todo depende de la mente, de nuestra propia actitud

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor¹. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Reconociendo que la meditación es un lujo enormemente difícil de encontrar, nos determinamos a usar bien este tiempo y a mantener la atención en el tema de la meditación. Ahora, generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a realizar la meditación que observa cómo todo depende de mi propia mente.»

La meditación propiamente dicha

Utilizamos los puntos listados a continuación para analizar si es cierto que la felicidad y el sufrimiento provienen de la mente. Si nos encontramos a nosotros mismos objetando o debatiendo mentalmente acerca de algún punto, seguimos. Que nuestra deliberación sea amplia, considerando los puntos desde todos los ángulos.

- **Reflexionamos en cómo nuestra mente es el principal factor que determina que seamos felices o infelices.** Recordemos tiempos en los que las condiciones de vida externas debieran habernos hecho felices, pero en que no lo fuimos; recordemos momentos en que las condiciones externas debieran habernos hecho sufrir, pero en que éramos felices. Si nos

¹ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

encontrábamos sobrepasados por el enfado, la depresión o la negatividad, ¿cómo podría nada habernos aportado felicidad? Si nuestra mente se hallaba en el lugar más positivo y apacible posible, ¿cómo podría nada habernos perturbado? Pensemos si hay alguna forma de manipular las condiciones externas de nuestra vida para que hagan que nos sintamos siempre felices.

- **¿Estamos de acuerdo en que los karmas negros y blancos vienen determinados por la actitud de cada uno?** Reflexionemos acerca de tiempos pasados en los que llevamos a cabo acciones notoriamente positivas que ayudaron a otros, y preguntémonos cómo afectó a nuestro estado mental. Pensemos en momentos en que debido a nuestros actos dañamos a los demás, y cuestionémonos cómo afectó a nuestro estado mental. ¿Cómo creemos que serán los resultados de dichas acciones, de felicidad o de sufrimiento?
- **Miramos desde el corazón cuáles son las diferencias entre acciones y resultados motivados por el egoísmo** («mi» felicidad a expensas de la de «otros») **y aquellos motivados por una mente que quiere a los demás** (la felicidad de «otros» antes que la «mía»). ¿Cuál de ellas se siente como el camino hacia la felicidad y el despertar? ¿Cuál de ellas como el camino hacia el sufrimiento?

Reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«Podemos ponernos a nosotros mismos como ejemplo. Hasta este momento, como hemos seguido el pensamiento egoísta ni siquiera hemos logrado la cesación del samsara. Desde renacimientos sin principio hasta ahora no hemos conseguido ninguno de los caminos ni los logros para obtener la liberación, ni siquiera para uno mismo. Ni tan sólo el primer logro, la comprensión de la transitoriedad y la muerte, el primer logro que hace que la mente se convierta en dharma.

»Podemos ponernos de ejemplo de cómo el no practicar la bodichita y el seguir el pensamiento egoísta nos incapacita para recorrer el camino, para obtener los logros de la liberación. No sólo interfiere en que podamos alcanzar el despertar y liberar a los demás seres de los océanos de sufrimiento samsáricos, sino que también interfiere en que podamos alcanzar la liberación personal, la felicidad de las vidas futuras y también la de esta vida.

»El pensamiento egoísta causa infinidad de obstáculos, e impide que las acciones que llevamos a cabo hoy se conviertan en causa para el despertar, para la liberación del samsara o para la felicidad de vidas futuras. El pensamiento egoísta, del cual surgen todos los engaños, y el apego a esta vida, nos vetan la felicidad.»

Conclusión

«Mediante la sabiduría del dharma podemos ver más allá y discernir qué es erróneo y qué es correcto, qué es útil y qué no vale la pena, qué tiene sentido y qué no lo tiene, qué hay que abandonar y qué hay que practicar, qué conduce al sufrimiento y qué conduce a la felicidad. Todo depende de la mente, de la actitud, de cómo pensamos.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a recordar: «Todo depende de cómo pensamos».

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un gurú-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Primera sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«Dado que todo depende de la mente, debo estar atento al karma negativo y vivir en la bodichita.»

Ejercicio de atención

Se trata de abandonar las acciones motivadas por el egoísmo y actuar movidos por el deseo de ayudar a los demás, y un medio para recordárnoslo puede ser memorizar el siguiente verso y recitárnoslo a nosotros mismos en diversas ocasiones a lo largo del día.

Reflexiona en las acciones y los resultados como infalibles.
Por lo tanto, elige entre el karma blanco y el negro.
A partir de hoy, ten cuidado con el karma negativo;
desde esta misma noche, aplícate en la virtud.

Lama Tsong Khapa

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Primera sesión – Servicio

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.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Primera sesión – Cuestiones

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.

- ¿Cómo resumiría, en sus propias palabras, los puntos principales de esta sesión?
- ¿Ha realizado el ejercicio de atención? ¿Cuál ha sido su experiencia? ¿Podría recitar o escribir el verso?
- ¿Ha realizado el ejercicio de servicio? ¿Qué le ha parecido?
- ¿Está de acuerdo con la afirmación «todo depende de la mente»? ¿Por qué, o por qué no?

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Segunda sesión – Resumen de la sesión*

Sin duda, podría morir hoy

INTRODUCCIÓN

Sin comprender realmente la muerte y la transitoriedad no sólo no podemos beneficiarnos de las enseñanzas de Buda ni obtener los logros del camino, sino que no podemos siquiera obtener la felicidad en esta vida. En esta sesión centraremos nuestra atención, de un modo profundo, en la verdad de la muerte y la transitoriedad, a partir de reconocer primero las ventajas de cultivar esa consciencia y las desventajas de no hacerlo; y de explorar después las reflexiones y meditaciones que desarrollan la consciencia de la transitoriedad, cuyo cultivo es la verdadera base del dharma.

TEMAS

- «Puedo morir hoy», antídoto al pensamiento de permanencia. La muerte es definitiva: incluso los grandes personajes del pasado se han ido, incluso Buda llevó a cabo grandes acciones durante su vida, pero aún así, también nos mostró la transitoriedad a nosotros, los seres vivos, al pasar al estado más allá del dolor.
- Las desventajas de no recordar la muerte: transitoriedad
 - Nuestras acciones no se convierten en dharma
 - Aunque practiquemos el dharma, no lo hacemos de forma muy pura
 - Nos aferramos a las ocho preocupaciones mundanas
 - «Vivimos la vida con este concepto de permanencia y entonces el apego se convierte en un obstáculo, la mente se convierte en un problema y la vida se hace dura y difícil.»
 - Si no recordamos la transitoriedad el aferramiento aparece en la forma de las ocho preocupaciones mundanas, que son:
 - Confort es felicidad
 - Incomodidad es sufrimiento
 - Obtener regalos y cosas materiales
 - No obtener regalos ni cosas materiales
 - Buena reputación (la gente dice cosas buenas acerca de nosotros)
 - Mala reputación (la gente dice cosas malas acerca de nosotros)
 - Ser alabados

- Ser criticados
- Cita de *Carta a un amigo* (*Suhrlekka*) de Nagarjuna:

¡Conocedor del mundo! Obtener cosas y no obtenerlas;
sentirse bien y no sentirse bien; tener fama o no tenerla;
ser alabado o criticado; estas son las ocho preocupaciones mundanas.
No dejes que se conviertan en el objeto de tu mente.
Mantén la cabeza equilibrada.
- Las ventajas de recordar la muerte: transitoriedad
 - Ocho o nueve [puntos] de las enseñanzas kadampa que comparan los placeres samsáricos con la felicidad de acuerdo con el dharma
 - Una mente sana, mayor paz interior
 - También nuestra vida física es sana
 - Ahorrar dinero
 - Ver la vida a través de la sabiduría del dharma
- La muerte es definitiva: todos debemos morir. Recordemos a toda la gente que vivió antes de nosotros y que ya no está aquí.
 - Buda y todos los seres santos murieron
 - Grandes seres sabios
 - Nuestros amigos espirituales
 - Nuestra familia
 - Nuestros amigos
 - Algunos que nacieron el mismo día que nosotros
- El momento de la muerte es incierto
 - Siempre estamos haciendo planes, pensando cada mañana: «Viviré aún mucho tiempo»
 - Todas nuestras actividades las realizamos con aferramiento a esta vida
 - «Si vivimos con el concepto de permanencia, siempre estaremos haciendo planes para el futuro y las actividades estarán impregnadas de apego a esta vida. Entonces, cuando se imponga la realidad de la existencia, la transitoriedad, y algo suceda repentinamente, el impacto será tremendo.»
- Cientos de cualidades, pero un error
 - Los gueshes kadampa indicaron que aunque tengamos cientos de cualidades, si persistimos en un error [el de no ser conscientes de la muerte y la transitoriedad] no alcanzaremos ningún logro
- Solamente el dharma puede ayudarnos en el momento de la muerte
 - Así que debido a este solo aspecto, nada se convierte en el dharma que nos asiste, que nos aporta felicidad más allá de esta vida y que nos puede ser de gran ayuda en el momento de la muerte
- Determinémonos a practicar el dharma ahora
 - «Si ya hubiera muerto, ahora podría estar en los reinos inferiores.»

- «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

LECTURAS REQUERIDAS: VC 1: La motivación para vivir, *Sin duda, podría morir hoy*, pp. 12-17 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Las ocho preocupaciones mundanas (20 min.)
- La transitoriedad, la base del dharma (9 min.)
- Ahora podría ser un pez (3 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Meditación de los nueve puntos sobre la muerte
- Las ocho preocupaciones mundanas

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Puedo morir hoy.»

- Ejercicio de atención 1: Memorizar el verso de Nagarjuna acerca de las ocho preocupaciones mundanas:

¡Conocedor del mundo! Obtener cosas y no obtenerlas;
sentirse bien y no sentirse bien; tener fama o no tenerla;
ser alabado o criticado; estas son las ocho preocupaciones mundanas.
No dejes que se conviertan en el objeto de tu mente.
Mantén la cabeza equilibrada.

Arya Nagarjuna, Carta a un amigo (Suhrelekka)

Escoger una pareja de preocupaciones mundanas cada día y fijarnos en cuántas de nuestras actividades están motivadas por querer tener una de ellas y desear evitar la otra.

- Ejercicio de atención 2: Imaginar que sabemos con total certidumbre que hoy es el último día de nuestra vida y ver cómo eso nos afecta a nosotros mismos y a nuestra relación con los demás. Ir recordando «Puedo morir hoy» todo el día, y fijarnos en qué es lo que importa de verdad.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

Continuar con cualquiera de los servicios asignados previamente para este módulo:

- 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

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.

- ¿Cómo resumiría, en sus propias palabras, los puntos principales de esta sesión?
- ¿Cómo se relaciona con las ocho preocupaciones mundanas?
- ¿Cree que es posible vivir como si fuera a morir hoy? ¿Y como si fuera a morir a lo largo de año?

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Segunda sesión – Meditación 1

Meditación de los nueve puntos sobre la muerte

«Si nos falta el pensamiento de la transitoriedad, el entrenamiento mental y meditación acerca de este tema, nuestra vida corre peligro.»

Lama Zopa Rimpoché

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor². Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Nos determinamos a usar bien este tiempo y generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a meditar en la muerte y la transitoriedad.»

² Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

Utilizamos los tres apartados principales y con los subapartados listados a continuación para reflexionar en la muerte y la transitoriedad.

I. La muerte es definitiva.

- Todo el mundo muere. Recordemos toda la gente que llegó antes que nosotros y que ya no están aquí: tanto Buda como todos los seres santos murieron, los grandes seres realizados, familiares, amigos, los que nacieron el mismo año que nosotros. Gente poderosa, rica, hermosa, con buena salud, joven: nadie escapa de la muerte.
- La vida se escurre a cada momento, cada día estamos un día más cerca de la muerte; cada momento que pasa nos está dirigiendo hacia la muerte.
- No nos queda mucho tiempo para practicar el dharma o para prepararnos para la muerte. Consideremos un período de 24 horas y observemos cuánto tiempo gastamos en las cosas de esta vida en comparación con el tiempo dedicado a prepararnos de forma sincera para la siguiente vida o a intentar conseguir los logros del camino a la budeidad.

II. El tiempo de la muerte es incierto

- La gente muere a todas las edades, mientras están enfrascados en cualquiera de las actividades que nos podamos imaginar. Nuestra esperanza de vida es incierta, la vida puede llegar a su fin en cualquier momento.
- Existe un sinfín de maneras de morir, pero muy pocas cosas que puedan sostener la vida, e incluso estas últimas pueden convertirse en causas para morir, como serían por ejemplo la comida, el aire, el agua, la vivienda. Reflexionemos en la miríada de circunstancias y los extraños modos en que muere la gente.
- Este cuerpo es de una gran fragilidad; es muy fácil matarlo, puede hacerlo un virus casi invisible, demasiado calor, demasiado frío, enfermedades, accidentes...

III. Sólo el dharma nos puede ayudar en el momento de la muerte

- La riqueza y las posesiones no nos pueden ayudar. Como un cabello arrancado del cuerpo, sólo nuestra mente continúa después de la muerte; todo lo demás se quedará atrás.
- Nuestros familiares y amigos no podrán ayudarnos; nadie vendrá con nosotros en el viaje más allá de la muerte, sino que iremos completamente solos.
- Ni siquiera nuestro cuerpo nos podrá ayudar; no importa cuanto tiempo, energía o dinero hagamos invertido en él: al final no nos permitirá permanecer aquí y nos rechazará.

Conclusión

«Mediante la sabiduría del dharma podemos ver más allá y discernir qué es erróneo y qué es correcto, qué es útil y qué no vale la pena, qué tiene sentido y qué no lo tiene, qué hay que abandonar y qué hay que practicar, qué conduce al sufrimiento y qué conduce a la felicidad. Todo depende de la mente, de la actitud, de cómo pensamos. El hecho de vivir con el concepto de permanencia o con el de transitoriedad marca una diferencia abismal en la vida, como el cielo y la tierra. La diferencia es tal, que podemos llegar a perder de vista todos esos cientos de miles de problemas, podemos hacer que de repente desaparezcan.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a recordar que la muerte puede acontecer en cualquier instante y a darle significado a la vida mediante el abandono de las acciones no virtuosas, la práctica de la virtud y el basar nuestras actividades en la bodichita.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un gurú-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Segunda sesión – Meditación 2

Las ocho preocupaciones mundanas

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor³. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Nos determinamos a usar bien este tiempo y generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a meditar en las ocho preocupaciones mundanas.»

La meditación propiamente dicha

Consideramos cada una de las ocho preocupaciones mundanas listadas a continuación, mientras paseamos mentalmente por nuestra vida y notamos la frecuencia con que estas preocupaciones nos motivan para actuar, desde que nos levantamos por la mañana hasta que nos acostamos por la noche, y si devienen la causa de nuestra felicidad o sufrimiento.

- Obtener cosas
- No conseguirlas
- Desear experimentar placeres (sentirnos bien)
- Desear evitar el dolor (no sentirnos bien)
- Desear una buena reputación (que la gente nos conozca y nos tenga en estima)

³ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

- o No desear una mala reputación (que nadie nos conozca o que tengan una mala opinión acerca de nosotros)
- o Desear ser alabado (que digan cosas agradables de nosotros, tanto a nosotros mismos como a los demás)
- o No desear ser criticado (que digan cosas desagradables de nosotros, tanto a nosotros mismos como a los demás)

A continuación reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«En general, tenemos todo tipo de problemas. Los problemas emocionales derivados del apego y de las preocupaciones mundanas nos incapacitan para conseguir el bienestar y la felicidad, porque nos llevan a experimentar malestar o sufrimiento, y por consiguiente la mente se siente infeliz. Además, la búsqueda de reputación y el apego a ésta también nos hace sufrir, porque cuando la gente dice cosas bonitas de nosotros nos apegamos a las alabanzas, pero cuando sucede lo contrario, sufrimos. Del mismo modo, sentimos un fuerte apego por los bienes materiales. Por ejemplo, puede que anunciemos a nuestros amigos que vamos a cumplir años con la esperanza de que nos obsequien con un regalo, y entonces, si llegado el día no nos regalan nada, nos sentimos decepcionados, deprimidos e infelices.»

«El problema surge cuando la mente se aferra al bienestar y al placer, a la reputación, a la alabanza y a recibir cosas materiales. [...] Es importante compensar estos pensamientos, ya que la raíz de muchos problemas es precisamente el aferramiento a estos cuatro objetos de deseo; y es que si observamos la naturaleza de la mente cuando surgen dichos pensamientos, veremos que está agitada, que no está tranquila. Debido a ello cuando no sucede lo que queremos o cuando sucede lo que no queremos, nos sentimos mal. Los efectos de generar este tipo de pensamientos emocionalmente negativos son que el continuo mental se ve perturbado, que no hay paz interior, ni calma, ni descanso. Este es el auténtico problema, puesto que de él se derivan otros.»

Conclusión

«Cuando no hay aferramiento, cuando no se dan los pensamientos acerca de los ocho dharmas mundanos aquí expuestos, la mente se encuentra equilibrada, y aunque nos critiquen, nos pongan mala reputación, no nos ofrezcan aquellos objetos que deseamos, o sintamos malestar, en lugar de agitarse, la mente estará en paz, y será entonces cuando podremos sentir una felicidad interior real, la felicidad del dharma.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a renunciar a las ocho preocupaciones mundanas y a desarrollar la ecuanimidad frente a obtener y no obtener, sentirnos bien o mal, tener una buena o una mala reputación y ser alabados o criticados, de modo que nos demos la oportunidad de experimentar una felicidad interior «real» que no dependa de las condiciones exteriores.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un gurú-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Segunda sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«Puedo morir hoy.»

Ejercicio de atención 1

Memorizar el verso de Nagarjuna acerca de las ocho preocupaciones mundanas:

¡Conocedor del mundo! Obtener cosas y no obtenerlas;
sentirse bien y no sentirse bien; tener fama o no tenerla;
ser alabado o criticado; estas son las ocho preocupaciones mundanas.
No dejes que se conviertan en el objeto de tu mente.
Mantén la cabeza equilibrada.

Arya Nagarjuna, Carta a un amigo (Suhrelekka)

Escoger una pareja de preocupaciones mundanas cada día y fijarnos en cuántas de nuestras actividades están motivadas por querer tener una de ellas y desear evitar la otra.

Ejercicio de atención 2

Imaginar que sabemos con total certidumbre que hoy es el último día de nuestra vida y ver cómo eso nos afecta a nosotros mismos y a nuestra relación con los demás. Ir recordando «Puedo morir hoy» todo el día, y fijarnos en qué es lo que importa de verdad.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Segunda sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

Continuar con cualquiera de los servicios asignados previamente para este módulo:

- 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.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Segunda sesión – Cuestiones

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.

- ¿Cómo resumiría, en sus propias palabras, los puntos principales de esta sesión?
- ¿Cómo se relaciona con las ocho preocupaciones mundanas?
- ¿Cree que es posible vivir como si fuera a morir hoy? ¿Y como si fuera a morir a lo largo de año?

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Tercera sesión – Resumen de la sesión

Alcanzar los tres grandes significados de la vida

INTRODUCCIÓN

Aunque la muerte puede sorprendernos en cualquier instante, este precioso renacimiento humano nos brinda la oportunidad de alcanzar los tres grandes significados: la felicidad temporal, la felicidad última de la liberación y del completo despertar, y la posibilidad de crear las causas para la felicidad en cada segundo. Conociendo esta realidad, ¿qué es lo principal a practicar, y cómo deberíamos emplear nuestra atención?

TEMAS

- 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
- Empezar a utilizar el cuaderno de prácticas para este módulo, *La motivación para vivir*, la forma más condensada de aplicar en nuestra vida las recomendaciones que Rimpoché ha hecho a lo largo de este módulo. Podremos encontrar todas las meditaciones del curso, que nos permitirán disfrutar de las motivaciones expuestas de la manera más profunda y significativa posible.
- Introducción a *Tomar y dar* (tong len) y a la recitación de *mani*

LECTURAS REQUERIDAS: VC 1: La motivación para vivir, *Alcanzar los tres grandes significados*, pp. 18-20 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: VC 1: La motivación para vivir, *Apéndice: Esto te va a suceder a ti*, pp. 33-52 del PDF *Lecturas requeridas*.

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

- La vida es como una llama, como una burbuja (17 min.)
- Tong len (13 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- La vida es como una llama, como una burbuja
- La libertad en la vida

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Es tan valioso que no puedo dejarlo perder.»

- Ejercicio de atención: Vivir el día observando la oportunidad única de que disfrutamos y cuán afortunados somos de estar aún vivos, poniendo un énfasis especial en el hecho de que ahora mismo, en este mismo instante, podemos crear las causas para la felicidad perfecta, la liberación y el despertar, y asegurándonos a nosotros mismos, una y otra vez a modo de mantra, «¡Qué maravilla!».

SERVICIO (O KARMA YOGA)

Continuar con cualquiera de los servicios asignados previamente para este módulo:

- 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

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.

- Comparta con otros la historia de alguien que conozcamos o de quien haya oído hablar y que haya perdido la vida de forma inesperada, como una vela extinguida de repente por el viento.
- ¿Cuáles son los tres grandes significados que puede lograr en la vida? ¿Hay algo más significativo a lo que se pueda aspirar?

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Tercera sesión – Meditación 1

La vida es como una llama, como una burbuja

«Si no recordamos y meditamos en la transitoriedad y no llevamos a cabo la transformación del pensamiento, nuestra vida corre peligro.»

Lama Zopa Rimpoché

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁴. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Nos determinamos a usar bien este tiempo y generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a meditar en la muerte y la transitoriedad.»

La meditación propiamente dicha

Nagarjuna, en su libro *La guirnalda preciosa*, comparó la vida con una llama: es como la llama de una lámpara de manteca o de una vela agitada de aquí para allá por el viento y apagada en el instante menos esperado. Así es nuestra vida; la muerte puede acontecer en cualquier momento. *Meditemos de esta forma.*

Repasamos las numerosas actividades del día, de la noche a la mañana y también las de la noche, y, recordando historias que hayamos escuchado o usando la imaginación, confirmamos que la muerte puede irrumpir mientras realizamos cualquiera de estas actividades, en un sinfín de posibles maneras.

⁴ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

Ahora, consideramos de cuantos modos podríamos morir «en este preciso instante». Tratamos de sentir desde lo profundo del corazón cuán frágil es la vida, igual que una llama meciéndose en el viento.

Démonos cuenta de que si después de expirar dejamos de inspirar, nos iremos, estaremos fuera, se acabó; así de simple. Nos hacemos conscientes de la respiración: inhalamos, exhalamos; sentimos que el aire entra y sale a través de los orificios nasales, y nos damos cuenta de que este movimiento tan sutil de la respiración es lo único que hay entre nosotros y el tránsito: tan solo una inhalación nos separa de la muerte.

La existencia es más efímera, más transitoria, que una burbuja de jabón soltada al viento. *Sintámoslo con convicción.*

Reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«La pasada noche mucha gente se fue a dormir con un montón de planes no sólo para mañana, sino también para este año y el año próximo; sin embargo, esta mañana sus cuerpos se habían convertido en cadáveres.»

Conclusión

«Es maravilloso tener la libertad de despertarse del sueño, de inhalar y exhalar, así de simple. [...] Soy increíblemente afortunado de disfrutar de la libertad de poder despertarme y practicar el dharma.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a recordar que la muerte puede acontecer en cualquier momento y a dedicarnos a la práctica del dharma de una forma continuada e intensiva de ahora en adelante.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un gurú-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Tercera sesión – Meditación 2

La libertad en la vida

«Soy increíblemente afortunado de disfrutar de la libertad de poder despertarme y practicar el dharma.»

Lama Zopa Rimpoché

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁵. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Nos determinamos a usar bien este tiempo y generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a realizar la meditación que observa que esta vida es una gran oportunidad.»

La meditación propiamente dicha

Nos fijamos en las diferentes circunstancias de la vida que nos dan la oportunidad de estudiar y practicar el dharma, y en particular consideramos cuán raro y maravilloso es el hecho de tener las herramientas y la habilidad necesarias para asegurarnos de que seamos felices en las próximas existencias. Pensemos: «¡Qué maravilla!» y recitémoslo como un mantra, para que esta comprensión vaya penetrando en nuestro interior y podamos incorporar el convencimiento de que nos estamos asegurando el bienestar futuro. Éste es el primer gran significado de la vida.

⁵ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

Nos percatamos a continuación de que la vida que disfrutamos ahora mismo no sólo representa una ocasión para asegurar la felicidad de las existencias futuras sino que también nos permite trabajar para lograr la felicidad imperecedera que está totalmente libre del sufrimiento de la existencia cíclica, y no sólo eso sino que es además una oportunidad para conseguir el estado del completo despertar.

Pensemos: «¡Qué maravilla!», y recitémoslo como un mantra a la par que comprendemos su gran valor, porque por fin nos permite satisfacer nuestro objetivo último en la vida y además llegar a un estado donde podremos ayudar de manera óptima a los demás para que también ellos logren hacer realidad sus aspiraciones. Éste es el segundo gran significado de la vida.

Pensamos ahora en todo lo que podemos hacer en cada segundo que transcurre gracias a este cuerpo humano precioso dotado con las 18 cualidades⁶. Además de poder trabajar en cada instante para ser felices en las próximas vidas, cada momento nos permite crear las causas para la felicidad última, la liberación del samsara, y por encima de esto, se nos presenta la posibilidad de alcanzar la budeidad, que conseguiremos si empezamos por practicar el dharma de renunciar a esta vida, proseguimos con la renuncia a la felicidad de las vidas futuras y finalmente generamos la bodichita y cultivamos la visión correcta. Y todo esto en un solo segundo.

Podemos conseguir toda esta dicha temporal y última en un solo instante; todo ello en un solo segundo. Éste es el tercer gran significado de la vida.

A continuación, reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché, mientras recitamos «¡Qué maravilla!» como un mantra:

«Cada segundo de este renacimiento humano perfecto es mucho más precioso que montañas de oro, que montañas de diamantes del tamaño de la tierra, e incluso más precioso que una joya que concede los deseos y con la que podemos conseguir todas nuestras necesidades externas (si la ponemos en un estandarte el quinceavo día del mes y realizamos peticiones). Tiene mucha más valía que todo el resto de fenómenos y cosas materiales externas. El valor de un cielo repleto de joyas que conceden los deseos es nulo comparado con este perfecto renacimiento humano. Sin él, no podremos disfrutar de felicidad en las vidas futuras, ni podremos liberarnos del samsara, y tampoco alcanzaremos el pleno despertar para beneficiar a los seres. Por eso cada segundo de este cuerpo humano perfecto es tan valioso. Intentemos sentir cuán precioso es.»

⁶ Las 18 cualidades son las ocho libertades y las diez oportunidades. Las primeras son el hecho de vernos libres de: (1) haber nacido en un reino infernal, (2) como un preta, (3) como un animal, (4) en un reino de los dioses, (5) tener facultades mentales o físicas incompletas, (6) haber nacido en una tierra bárbara donde no hay libertad para practicar o estudiar el dharma, (7) en un tiempo donde no descendió ningún buda y las enseñanzas ya no están disponibles, y (8) sostener ideas erróneas. Las segundas son: (1) haber nacido como humano, (2) en una tierra central donde el dharma fue enseñado, (3) con facultades mentales y físicas completas, (4) no haber cometido ninguno de los cinco karmas negativos ininterrumpidos, (5) confiar en el dharma, (6) en un tiempo en que un buda vino al mundo, (7) en un tiempo en que un buda enseñó el dharma, (8) donde estas enseñanzas aún florecen, (9) cuando aún hay seguidores de las enseñanzas que alcanzan los logros del camino, y (10) cuando la gente aún es amable y hay benefactores que sostienen el dharma.

Conclusión

«Es maravilloso [...] Soy increíblemente afortunado de disfrutar de la libertad de poder despertarme y practicar el dharma.»

Lama Zopa Rimpoché

Nos determinamos a recordar lo valiosa y maravillosa que es nuestra vida y a aprovechar la oportunidad que representa a cada segundo.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un gurú-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Tercera sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«Es tan valioso que no puedo dejarlo perder.»

Ejercicio de atención

Vivir el día observando la oportunidad única de que disfrutamos y cuán afortunados somos de estar aún vivos, poniendo un énfasis especial en el hecho de que ahora mismo, en este mismo instante, podemos crear las causas para la felicidad perfecta, la liberación y el despertar, y asegurándonos a nosotros mismos, una y otra vez a modo de mantra, «¡Qué maravilla!».

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Tercera sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

Continuar con cualquiera de los servicios asignados previamente para este módulo:

- 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.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Tercera sesión – Cuestiones

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.

- Comparta con otros la historia de alguien que conozcamos o de quien haya oído hablar y que haya perdido la vida de forma inesperada, como una vela extinguida de repente por el viento.
- ¿Cuáles son los tres grandes significados que puede lograr en la vida? ¿Hay algo más significativo a lo que se pueda aspirar?

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Cuarta sesión – Resumen de la sesión

¡Sacúdete la pereza de encima!

INTRODUCCIÓN

Hasta este punto, Rimpoché había expuesto en detalle cómo hacer las diferentes meditaciones que conducen a la motivación de la bodichita y a la práctica del tong len. Mientras que en las enseñanzas previas las meditaciones más extensas fueron aquellas relacionadas con la muerte y la transitoriedad, así como el uso del tong len para afianzar la bodichita, aquí Rimpoché introduce un breve verso que aprendió de su santidad Serkong Tsenshab Rimpoché y que nos puede ayudar a recordar de un modo rápido los elementos esenciales que nos hacen volver hacia el dharma, al hacernos tener presente que la esencia del samsara es sufrimiento y al centrarnos en la necesidad de despertar cuanto antes mejor para ayudar a otros.

TEMAS

«Expondré cómo podemos ser de ayuda, no sólo durante un retiro, sino durante el día a día, para la práctica diaria. El siguiente verso representa una forma breve de generar la motivación.»

Lama Zopa Rimpoché

Sacúdete la pereza de encima,
deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

Práctica diaria:

- Cómo ir a dormir y cómo despertarnos: desde el dharmakaya/vacuidad, o como una deidad, los dakas y dakinis nos despiertan, con el verso *Sacúdete la pereza...*, cuyo significado es: «Deja de aferrarte a la vida y no seas perezoso a la hora de practicar el dharma; déjalo ya».
- *Sacúdete la pereza de encima*: Cuando muramos iremos hacia uno de los dos: los reinos inferiores o los superiores, así que debemos practicar el dharma mientras podamos.
- *Deja de vagar por el samsara*:
 - *Samsara* (*korwa*) significa «circular», y su definición es: «Aquella parte de la continuidad de los agregados causada por el karma y los engaños contaminados».
 - *Lama Chöpa*, verso 88: *Habiendo abandonado la mente que ve esta insoportable prisión...*

- Los tres tipos de sufrimiento:
 - Sufrimiento del sufrimiento
 - Sufrimiento del cambio
 - Sufrimiento de composición que todo lo abarca
- Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez:
 - Los demás son los creadores del despertar
 - Generar la bodichita
- Para ayudarnos a sentar la motivación, podemos utilizar los versos de Una guía para el estilo de vida del bodhisatva (Bodhisattvacaryavatara, también conocido como La práctica de las acciones del bodhisatva)

LECTURAS REQUERIDAS: VC 1: La motivación para vivir, ¡*Sacúdete la pereza de encima!*, pp. 21-27 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

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

- Sacúdete la pereza de encima (29 min.)

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Sacúdete la pereza de encima
- Deja de vagar por el samsara
- Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Sacúdete la pereza de encima.»

- Ejercicio de atención: Se trata de memorizar el siguiente verso y recitárnoslo a nosotros mismos al despertar y en diversas ocasiones a lo largo del día, reflexionando en su significado y aplicándolo a nuestra vida en todo momento.

Sacúdete la pereza de encima,
deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

Continuar con cualquiera de los servicios asignados previamente para este módulo:

- 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

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.

- Recite o escriba el verso memorizado en esta sesión y describa brevemente el significado de cada línea y de qué manera puede aplicarlo a su vida y a su práctica.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Cuarta sesión – Meditación en tres partes

Meditación en tres partes

La presente meditación contiene tres partes, que se pueden realizar individualmente en una sesión de meditación cada una, o bien hacer conjuntamente en una misma sesión, aunque lo más recomendable es comenzar haciendo cada una por separado para poder dedicar el tiempo suficiente a cada tema. Posteriormente, cuando estemos más familiarizados con ellas, podemos realizar las tres en una sesión, siguiéndolas una por una a la par que leemos o recordamos el verso. Aquí lo más importante es generar una experiencia con cada línea del verso, para que cuando recordemos el verso por la mañana y a lo largo del día algo se mueva en nuestra forma de pensar.

Sacúdete la pereza de encima.

Deja de vagar por el samsara.

Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

Heruka al Mahasiddha Luipa

Preparación

Nos sentamos en una posición confortable, nos fijamos en la postura de meditación de siete puntos de Vairochana y nos ajustamos a ella como nos vaya mejor⁷. Hacemos algunas respiraciones profundas, permitiéndonos relajarnos completamente en nuestro cuerpo. A continuación llevamos la atención a la respiración, observando por unos minutos el aire que entra y sale, para llevar la mente a un estado apacible y claro.

Reflexionamos por unos instantes en las oportunidades que nos brinda la vida para el desarrollo espiritual y en cuán rápida e inesperadamente llega la muerte. Nos determinamos a usar bien este tiempo y generamos la motivación, pensando:

«Para poder ayudar a los demás y a mí mismo, debo alcanzar el estado de un buda completamente despierto, y con esta intención voy a realizar esta meditación, para ir enfocando mi mente hacia el dharma.»

⁷ Si estamos sentados en el suelo: las piernas cruzadas en la posición del loto completo, en la del semiloto o en la que encontremos más confortable; si nos sentamos en una silla: podemos poner las piernas de manera que los pies toquen planos el suelo. La espalda recta, los dos hombros a igual altura y relajados; la cabeza con una muy ligera inclinación hacia delante y mirada dirigida suavemente hacia el suelo pasando por la altura de la punta de la nariz; los brazos en círculo, manos reposando en la falda con palmas hacia arriba (la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose levemente); la boca y la mandíbula relajadas y la lengua colocada ligeramente justo detrás de los dientes, tocando el paladar superior. Alerta y relajados.

La meditación propiamente dicha

I. *Sacúdete la pereza de encima*

Imaginamos que por la mañana, los dakas y las dakinis⁸ nos despiertan de la luz clara del sueño, cantándonos: «Sacúdete la pereza de encima», cuyo significado entendemos como «Deja de aferrarte a la vida y no seas perezoso a la hora de practicar el dharma; déjalo ya».

Pensamos en algunas de las actividades de nuestra vida que reconocemos como una pérdida de tiempo. ¿En qué forma expresamos la pereza para practicar el dharma? ¿Cómo podemos hacer que incluso las actividades más insignificantes se llenen de sentido? Nos tomamos un tiempo para descubrir qué es en particular aquello de lo que nos están advirtiendo los dakas y las dakinis, y tratamos de darnos cuenta de los momentos de la vida en que en realidad estamos dormidos.

A continuación reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«La razón fundamental para abandonar la pereza es que tenemos la muerte asegurada. Ésta puede suceder en cualquier momento, incluso hoy, y sólo hay dos posibilidades: o bien renacemos en un reino inferior, o bien obtenemos el cuerpo de una transmigración afortunada. Depende del karma: el migrar a los reinos inferiores es debido al karma negativo, mientras que obtener un renacimiento afortunado es debido al karma positivo, a la práctica del dharma.»

Conclusión

Nos determinamos a sacudirnos la pereza de encima y a convertirnos en nuestra propia protección frente al sufrimiento mediante la práctica del dharma, eso es, a abandonar la no virtud y a practicar la virtud en cada segundo y en cada una de las actividades en que nos enfrasquemos.

⁸ Una especie de «ángeles» masculinos y femeninos; en realidad, se trata de seres sabios que nos ayudan a lo largo del camino y bendicen nuestro cuerpo y mente para que podamos alcanzar los logros.

II. Deja de vagar por el samsara

Imaginamos que los dakas y dakinis prosiguen su canción, que continúa: «Deja de vagar por el samsara», y comprendemos que ello se refiere a nuestra forma de pensar acerca de la belleza de la existencia cíclica y de lo buenos que son los placeres samsáricos, sin darnos cuenta de que el sufrimiento es sufrimiento y viéndolo, en cambio, como si fuera felicidad pura, con esa mente aferrada que nos retiene en el samsara. Es a esto a lo que se refieren los dakas y dakinis: nos advierten de que lo dejemos ya.

Realizamos esta meditación pensando en cómo todo en samsara es de la naturaleza del sufrimiento, recordando lo que sepamos acerca de los tres tipos de sufrimiento de la existencia cíclica, citados a continuación:

- El sufrimiento del dolor
- El sufrimiento del cambio
- El sufrimiento de composición que todo lo abarca

Nos tomamos un tiempo para recordar, partiendo de la propia experiencia y de las enseñanzas, de qué modo toda la «felicidad» del samsara no nos aporta más que sufrimiento. En todo ello, hay que tener en cuenta que la palabra *samsara* (*korwa*) significa «circular», y que su definición es: «Aquella parte de la continuidad de los agregados causada por el karma y los engaños contaminados»; ¿qué es lo que eso puede significar?

Conclusión

Nos determinamos a parar de admirar el samsara como si fuera un hermoso parque y a entrar en él a continuación. Tomamos la resolución de liberarnos de aquella parte de nosotros que es samsara y a abrazar la mente de la liberación y el despertar.

III. Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez

Finalmente imaginamos que los dakas y dakinis nos cantan: «Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez», por lo que entendemos que nos están infundiendo el coraje necesario para que nosotros mismos podamos sostener la bandera de la liberación. Y es más, nos hacen recordar a Vajrasattva, Aquél cuyo Heroico Objetivo es Alcanzar el Vajra (la unión de la mente y el cuerpo sagrados que es el pleno despertar). Al escucharlo, nos acordamos de nuestro más sincero y profundo deseo de alcanzar el estado de la budeidad para poder ser de beneficio para los demás.

Restamos en un estado mental que siente una fuerte urgencia para lograr el despertar lo más rápidamente posible con el propósito de ayudar a todos los seres vivos, sin importar el tiempo que esto requiera.

Como comenta Lama Zopa Rimpoché:

«En las enseñanzas kadampa se menciona que el «yo» es la raíz de todo karma negativo, así que es un fenómeno al que hay que renunciar instantáneamente; es algo tan peligroso como un veneno que nos podría matar, por lo que debemos deshacernos de él con urgencia. [...] Los demás son los creadores del despertar.»

Conclusión

Nos determinamos a dejar el «yo» a un lado y a vivir para los demás, usando todas las capacidades a nuestro abasto.

Sacúdete la pereza de encima,
deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

Dedicación

Que por los méritos de estas acciones virtuosas pueda alcanzar rápidamente el estado de un gurú-buda y llevar a todos los seres vivos, sin excepción, a ese estado iluminado.

Que la suprema joya de la bodichita que no ha nacido, surja y crezca, y que la que ya ha nacido no disminuya sino que aumente más y más.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Cuarta sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«Sacúdete la pereza de encima.»

Ejercicio de atención

Se trata de memorizar el siguiente verso y recitárnoslo a nosotros mismos al despertar y en diversas ocasiones a lo largo del día, reflexionando en su significado y aplicándolo a nuestra vida en todo momento.

Sacúdete la pereza de encima,
deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Cuarta sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

Continuar con cualquiera de los servicios asignados previamente para este módulo:

- 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.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Cuarta sesión – Cuestiones

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.

- Recite o escriba el verso memorizado en esta sesión y describa brevemente el significado de cada línea y de qué manera puede aplicarlo a su vida y a su práctica.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Quinta sesión – Resumen de la sesión

Abandona la sensación de pérdida

INTRODUCCIÓN

Cuando intentamos aplicar la bodichita y vamos viviendo la vida con la mejor de nuestras intenciones, nos acaba sucediendo que a menudo nos vemos desafiados por los que nos rodean. En esta sesión Lama Zopa nos presenta unos versos especiales que nos pueden inspirar y ayudar a mantener una actitud positiva cuando nos encontremos en situaciones difíciles. Se propone que memoricemos algunos de ellos y que intentemos tenerlos presentes y aplicarlos en nuestro día a día, de forma que podamos transformar de forma sincera todas y cada una de las circunstancias y todas y cada una de las aflicciones mentales, en un avance en el camino hacia la budeidad.

TEMAS

- Formas extensas y breves de sentar la motivación. Los siguientes versos pueden ser de ayuda:
 - *Bodhisattvacaryavatara*, Capítulo 3, versos 11-12
 - *Bodhisattvacaryavatara*, Capítulo 3, versos 13-15
- Lama Chöpa, verso 101
- «Hay una gran diferencia entre hacer la meditación [de tong len] realmente o no hacerla, porque sólo recitar la oración no implica ofrecer el cuerpo. Sin embargo si meditamos de verdad, ofrecemos nuestro cuerpo a los seres muchas veces.»
- Más versos del *Bodhisattvacaryavatara*, Capítulo 3, versos 15-22
- 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* (Capítulo 3, versos 21-22). «Finalmente, nos convertimos siempre en la causa para que otros seres puedan vivir, y también en su felicidad, [...] para siempre». Si no podemos realizar la versión larga, estos versos contienen la esencia.
- 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 bodhisatva*, contenidas en el cuaderno de prácticas *La motivación para vivir*.

LECTURAS REQUERIDAS: VC 1: La motivación para vivir, *Abandona la sensación de pérdida*, pp. 28-32 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

EXTRACTO(S) DE VIDEOS ASOCIADO(S) AL MÓDULO: Ninguno.

MEDITACIONES Y PRÁCTICAS

- Meditación 1: Ver *Motivación 1* en el cuaderno de prácticas *La motivación para vivir*
- Meditación 2: Ver *Motivación 2* en el cuaderno de prácticas *La motivación para vivir*

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Abandona la sensación de pérdida.»

- Ejercicio de atención 1: Se trata de memorizar el siguiente verso del *Bodhisattvacaryavattara* y recitárnoslo a nosotros mismos al despertar y en diversas ocasiones a lo largo del día, reflexionando en su significado y aplicándolo a nuestra vida en todo momento.

Sin ninguna sensación de pérdida entregaré mi cuerpo y mis bienes, así
como todas las virtudes de los tres tiempos, para beneficiar a todos.

Bodhisattvacaryavattara, Capítulo 3, verso 11

- Ejercicio de atención 2: Llevar a cabo la práctica de tener presente el tong len explicada en el cuaderno de prácticas *La motivación para vivir*.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

Continuar con cualquiera de los servicios asignados previamente para este módulo:

- 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

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.

- Recite o escriba el verso que ha memorizado para esta sesión y describa brevemente qué sucedió cuando intentó llevarlo a la práctica.
- Rememore alguna ocasión en la que «de verdad» deseó tomar el sufrimiento de otro ser.
- ¿Cuál de los versos de las *Lecturas* le ha conmovido más?

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Quinta sesión – Meditación 1

La *Meditación 1* para la quinta sesión corresponde a la *Motivación 1* que podemos encontrar en las páginas 2-4 del *Cuaderno de prácticas* para el módulo 1, *La motivación para vivir*.

El cuaderno de prácticas se puede descargar desde la web del *Centro de aprendizaje en línea*.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Quinta sesión – Meditación 2

La *Meditación 2* para la quinta sesión corresponde a la *Motivación 2* que podemos encontrar en las páginas 5-8 del *Cuaderno de prácticas* para el módulo 1, *La motivación para vivir*.

El cuaderno de prácticas se puede descargar desde la web del *Centro de aprendizaje en línea*.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Quinta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Abandona la sensación de pérdida.»

Ejercicio de atención 1

Se trata de memorizar el siguiente verso del *Bodhisattvacaryavattara* y recitárnoslo a nosotros mismos al despertar y en diversas ocasiones a lo largo del día, reflexionando en su significado y aplicándolo a nuestra vida en todo momento.

Sin ninguna sensación de pérdida entregaré mi cuerpo y mis bienes, así
como todas las virtudes de los tres tiempos, para beneficiar a todos.

Bodhisattvacaryavattara, Capítulo 3, verso 11

Ejercicio de atención 2

Llevar a cabo la práctica de tener presente el tong len que podemos encontrar en las páginas 9-10 del *Cuaderno de prácticas* para el módulo 1, *La motivación para vivir*.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Quinta sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

Continuar con cualquiera de los servicios asignados previamente para este módulo:

- 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.

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir

Quinta sesión – Cuestiones

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.

- Recite o escriba el verso que ha memorizado para esta sesión y describa brevemente qué sucedió cuando intentó llevarlo a la práctica.
- Rememore alguna ocasión en la que «de verdad» deseó tomar el sufrimiento de otro ser.
- ¿Cuál de los versos de las Lecturas le ha conmovido más?

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir Cuaderno de prácticas

En este texto se presentan dos métodos que podemos utilizar para sentar la motivación para el día, de la forma en que los enseñó Lama Zopa Rimpoché durante el retiro *Una luz en el camino* que tuvo lugar en septiembre de 2009. La primera motivación, *Dar sentido a cada segundo mediante el tong len*, empieza con una reflexión acerca de la muerte y la transitoriedad, pasa por la libertad en la vida y acaba con el reconocimiento de que debemos dar sentido a cada segundo que vivimos, lo que nos lleva a sentar la motivación para el resto del día. Esta se establece mediante la generación de la bodichita, que se practica usando el método de intercambiarse uno mismo con los demás y se potencia mediante la práctica del tong len.

La segunda motivación, *¡Sacúdete la pereza de encima! Los demás son los creadores del despertar*, se basa en el comentario de Rimpoché de un verso que aprendió de S.S. Serkong Tsenshab Rimpoché y que fue transmitido por Heruka al Mahasiddha Luipa, junto con un verso proveniente de las enseñanzas kadampa acerca del lo jong. Esta motivación se centra en la renuncia a la mente que siente pereza para practicar el dharma, en la reflexión acerca de los sufrimientos del samsara y finalmente en la generación de la bodichita mediante el percatarnos de que el «yo» es la raíz de todo dolor, de que los «otros» son la causa del despertar, y de la necesidad imperiosa de alcanzar la budeidad tan rápidamente como sea posible para poder ayudar a los innumerables seres.

Después de las motivaciones encontramos unos versos del *Bodhisattvacaryavatara*, Una guía para el estilo de vida del bodisatva, que nos ayudarán a reafirmar la actitud a seguir durante el resto del día. El presente texto concluye con una práctica de atención mostrada por Rimpoché que se puede usar en la vida cotidiana y que está basada en el método del tong len.

Quien desee una explicación más detallada acerca de esas motivaciones puede consultar las *Lecturas requeridas* para el módulo 1, *La motivación para vivir*, del programa *Vivir el camino*.

«Ésta es una introducción resumida de cómo debemos empezar el día, cada día durante toda la vida. Contamos asimismo con una cita muy abreviada de Kyabje Serkong Tsenshab Rimpoché que también podemos evocar al iniciar la jornada. Se pueden alternar una y la otra, y asimismo, podemos relacionarlo con algunas de las citas del Bodhisattvacaryavatara referentes a como dedicar la vida, desde hoy hasta que uno muera.»

Lama Zopa Rimpoché

Motivación 1:

Dar sentido a cada segundo mediante el tong len

La vida es como una llama

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la tercera sesión)

Sentimos la sensación de la respiración, como entra y sale por la nariz, y reflexionamos acerca del hecho de que en el momento en que espiremos y a continuación dejemos de inspirar, nos habremos ido, se habrá acabado; así de simple. Así que la muerte se encuentra a tan solo un soplo de distancia. Reflexionamos acerca de las palabras de Nagarjuna «la vida es como una llama al viento», que puede apagarse en cualquier instante con un solo soplo, o acerca de que «la vida es más transitoria que una burbuja de jabón». *Sintámoslo con convicción.*

Reflexionamos en el hecho de que «la pasada noche mucha gente se fue a dormir con un montón de planes no sólo para mañana, sino también para este año y el año próximo; sin embargo, esta mañana sus cuerpos se habían convertido en cadáveres.»

Démonos cuenta de que: «Es maravilloso tener la libertad de despertarse del sueño, de inhalar y exhalar, así de simple. [...] Soy increíblemente afortunado de disfrutar de la libertad de poder despertarme y practicar el dharma.»

La libertad en la vida es alcanzar los tres grandes significados

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la tercera sesión)

Reflexionamos sobre el hecho de que la vida que disfrutamos en este mismo momento nos brinda la oportunidad de alcanzar los tres grandes significados de la vida, a saber:

- La felicidad temporal para las vidas futuras
- La felicidad última de la liberación y la budeidad
- Dar sentido a cada segundo

Pensemos: «Qué maravilla», y recitémoslo como un mantra a la par que comprendemos su gran valor, porque nos da la oportunidad de asegurarnos la felicidad en vidas futuras, de satisfacer nuestro objetivo último en la vida y además de llegar a un estado donde podremos ayudar de manera óptima a los demás para que también ellos logren hacer realidad sus aspiraciones, y todo esto en un solo segundo; en un segundo podemos lograr toda esta felicidad temporal y última. «Qué maravilla».

¿Qué hay que hacer?

¿Qué deberíamos hacer para no malgastar la vida, para poder efectivamente dar sentido a cada segundo? ¿Qué es lo que significa *practicar el dharma*?

Significa:

- Practicar los tres aspectos principales del camino, y a continuación el tantra
- Vivir manteniendo los votos del laico, los del bodhisatva y los tántricos

«De todas formas, me voy a morir hoy mismo, por lo tanto, ¿qué debería hacer? Bodichita; la respuesta es *bodichita*.» *Hagamos oraciones para no separarnos nunca de la bodichita.*

Intercambiarse uno mismo por los demás y practicar el tong len (la práctica de *tomar y dar*)

Comenzaremos esta práctica reflexionando en los defectos de la actitud egoísta y en los beneficios de apreciar a los demás. Después practicaremos el intercambiarnos con los demás y, a continuación, el tong len.⁹

Al realizar esta práctica podemos recitar OM MANI PÄDME HUM.

Tomar

«Tong len es el nombre de la práctica de tomar y dar, y lo que hacemos es tomar el sufrimiento y las causas del sufrimiento de todos los seres que se encuentran bajo el control del karma, de las delusiones y de los engaños sutiles. Por ejemplo, si pensamos en los infiernos, tomamos todos los lugares de sufrimiento —como la tierra llena de espadas, la casa que se está quemando al rojo vivo, los bidones enormes llenos de hierro fundido muy caliente, etc.— así como todos los sufrimientos y sus causas, el karma y los engaños, e incluso los engaños sutiles de todos los seres que habitan en estos lugares. Hacemos lo mismo con los espíritus hambrientos, los animales y los seres humanos. Tomamos todo ese sufrimiento en nuestro corazón y se lo damos al pensamiento egoísta, que deja de existir por completo, ni siquiera su nombre queda; es como si le lanzáramos una bomba al enemigo.»

«A continuación tomamos los obstáculos de los maestros que se manifiestan en el aspecto de seres enfermos; después, los obstáculos de los seres ordinarios, como la visión kármica que tenemos de los budas, aquellos de quienes recibimos la felicidad hasta la budeidad. Hacemos lo mismo con los benefactores que sirven al dharma y a la sangha.»

En función del tiempo que tengamos podemos hacerlo de forma elaborada, mediana o breve (en cuyo caso, tomaremos todos los sufrimientos a la vez).

Dar

«Después generamos amor bondadoso y ofrecemos todos los méritos del pasado, del presente y del futuro y su resultado hasta el despertar. Además regalamos todas las posesiones materiales: el dinero que tenemos en el banco, el coche, la cartera, la casa..., así como las personas que nos rodean, como nuestros familiares y amigos. Todo esto se lo damos a los seres de los infiernos, espíritus hambrientos, animales, seres humanos, suras y asuras; se lo ofrecemos todo a cada uno de ellos. De este modo, pueden obtener un cuerpo humano perfecto, encontrar el dharma, un amigo virtuoso y buenas personas a su alrededor. Asimismo, el lugar donde viven todos estos seres se convierte en una tierra pura donde no hay sufrimiento; es una tierra llena de árboles que conceden todos los deseos y repleta de cosas bellas. Incluso el viento que mece los árboles, los animales y los pájaros, todos emiten el sonido del dharma.

⁹ En el listado de *Recursos útiles* (ver *Temario* para el Módulo 1, *La motivación para vivir*) se indica dónde podemos encontrar una versión más extensa de esta meditación (la cual lleva por título *Igualarnos a los demás e intercambiarnos por ellos, Tong len* y se incluye en el programa de estudios *Descubre el budismo*, Módulo 10)

»También regalamos los logros que obtenemos en el camino al despertar. Así les liberamos de océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños. Entonces, todos ellos se convierten en la deidad que estemos practicando. Se lo ofrecemos todo a todos los seres.

»Esto lo podemos hacer a cada ser de uno en uno y después en general.»

Generación de la bodichita

Después, reflexionemos así: «Lo que he hecho es tan solo una visualización; en realidad los seres siguen sufriendo, por lo que debo liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños, y llevarles al despertar por mi mismo, yo solo. Para ello voy a realizar todo tipo de acciones virtuosas, tales como sadhanas, prácticas preliminares, meditar en el lam rim, así como comer, dormir, caminar o trabajar, con esta motivación durante toda mi vida. No lo voy a hacer solamente hoy, sino que a partir de este momento, siempre voy a tener presente esta motivación».

Para concluir, es muy positivo realizar la siguiente oración:

«Que todas mis actividades de cuerpo, palabra y mente se conviertan en causas para alcanzar la budeidad, que todo ello se convierta en causa para que alcance el despertar y que pueda ayudar a todos los seres para que también lo alcancen. Que de ahora en adelante pueda ser como Lama Tsong Khapa, poseer todas sus cualidades y ofrecer cielos ilimitados de beneficio y las enseñanzas de Buda a todos los seres».

Podemos también recitar algunos versos de *Una guía para el estilo de vida del bodisatva* (ver página 8).

Motivación 2:

¡Sacúdete la pereza de encima! Los demás son los creadores del despertar

Imaginamos que por la mañana, los dakas y las dakinis nos despiertan de la luz clara del sueño, cantándonos:

Sacúdete la pereza de encima,
Deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.

Y reflexionamos en el significado de estos versos de la siguiente forma:

Sacúdete la pereza de encima

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la cuarta sesión)

Entendemos que esto significa: «Deja de aferrarte a la vida y no seas perezoso a la hora de practicar el dharma; déjalo ya».

A continuación reflexionemos en las siguientes palabras de Lama Zopa Rimpoché:

«La razón fundamental para abandonar la pereza es que tenemos la muerte asegurada. Ésta puede suceder en cualquier momento, incluso hoy, y sólo hay dos posibilidades: o bien renacemos en un reino inferior, o bien obtenemos el cuerpo de una transmigración afortunada. Depende del karma: el migrar a los reinos inferiores es debido al karma negativo, mientras que obtener un renacimiento afortunado es debido al karma positivo, a la práctica del dharma.»

Deja de vagar por el samsara

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la cuarta sesión)

Comprendemos que el verso se refiere a nuestra forma de pensar acerca de la belleza de la existencia cíclica y de lo buenos que son los placeres samsáricos, sin darnos cuenta de que el sufrimiento es sufrimiento y viéndolo, en cambio, como si fuera felicidad pura, con esa mente aferrada que nos retiene en el samsara. Es a esto a lo que se refieren los dakas y dakinis: nos advierten de que lo dejemos ya.

Realizamos esta meditación pensando en cómo todo en samsara es de la naturaleza del sufrimiento, recordando lo que sepamos acerca de los tres tipos de sufrimiento de la existencia cíclica, citados a continuación:

- El sufrimiento del dolor
- El sufrimiento del cambio
- El sufrimiento de composición que todo lo abarca

Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez

(Podemos encontrar esta meditación más detallada en los materiales para la cuarta sesión)

Finalmente imaginamos que los dakas y dakinis nos cantan: «Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez», por lo que entendemos que nos están infundiendo el coraje necesario para que nosotros mismos podamos sostener la bandera de la liberación. Y es más, nos hacen recordar a Vajrasattva, Aquél cuyo Heroico Objetivo es Alcanzar el Vajra (la unión de la mente y el cuerpo sagrados que es el pleno despertar). Al escucharlo, nos acordamos de nuestro más sincero y profundo deseo de alcanzar el estado de la budeidad para poder ser de beneficio para los demás.

Generar la bodichita

En las enseñanzas kadampa se menciona:

El «yo» es la raíz de todo karma negativo,
así que es un fenómeno al que hay que renunciar instantáneamente

Es de los infinitos seres, sin dejar aparte ni uno solo, de quienes hemos recibido las incontables vidas del pasado, del presente y del futuro, de quienes recibimos la felicidad de las vidas futuras, la liberación y el despertar, e incluso las comodidades de un sueño. Así que mi felicidad la he obtenido gracias a cada uno de los seres.

Los demás son los creadores del despertar,
y por lo tanto son un fenómeno que hay que abrazar y cuidar de inmediato

«En mi vida no hay nada que sea tan importante como querer a todos los seres, liberarles de todos los sufrimientos y de sus causas y llevarles al despertar por mí mismo, yo solo. Por eso debo alcanzar la budeidad.»

Reflexionamos en ello con el objetivo de generar la bodichita.

«Para beneficiar a todos y cada uno de los seres y llevarles al despertar, no importa si tenemos que nacer en el reino de los infiernos tantas vidas y tanto tiempo como sea necesario, aunque sea durante tantos eones como gotas hay en el océano, o como átomos en la tierra. Podemos hacerlo aunque tengamos que sufrir para iluminarnos. No importa, si el objetivo es beneficiar a los demás.

»Por su parte, los seres tienen que sufrir lo inimaginable durante eones, por lo que necesitan que les liberemos de los océanos de sufrimiento samsárico y que les llevemos al despertar rápidamente. Para eso nosotros tenemos que alcanzar la budeidad tan deprisa como nos sea posible.»

Para lograr el estado unificado de Vajradhara, la forma más veloz es gyälpo chen (el gran rey), el camino del tantra del yoga supremo.

A continuación pensemos:

«Lo que he hecho es tan solo una visualización; en realidad los seres siguen sufriendo, por lo que debo liberarles de los océanos de sufrimiento samsárico y de sus causas, que son el karma y los engaños, y llevarles al despertar por mí mismo, yo solo. Para ello voy a realizar todo tipo de acciones virtuosas, tales como sadhanas, prácticas preliminares, meditar en el lam rim, así como comer, dormir, caminar o trabajar, con esta motivación durante toda mi vida. No lo voy a hacer solamente hoy, sino que a partir de este momento, siempre voy a tener presente esta motivación.»

Y aspiremos:

«Que todas mis actividades de cuerpo, palabra y mente se conviertan en causas para alcanzar la budeidad, que todo ello se convierta en causa para que alcance el despertar y que pueda ayudar a todos los seres para que también lo alcancen.

»Que de ahora en adelante pueda ser como Lama Tsong Khapa, poseer todas sus cualidades y ofrecer cielos ilimitados de beneficio y las enseñanzas de Buda a todos los seres.»

Ahora podemos recitar los versos de *Una guía para el estilo de vida del bodisatva (Bodhisattvacharyavatara)* que se muestran a continuación. Si no disponemos de mucho tiempo, podemos recitar la esencia, expresada en los versos 3.21-22. Así es como vamos a dedicar nuestra vida a los demás.

Versos de *Una guía para el estilo de vida del bodisatva*

- 3.11 Sin ninguna sensación de pérdida entregaré mi cuerpo y mis bienes, así como todas las virtudes de los tres tiempos, para beneficiar a todos.
- 3.12 Al entregarlo todo se trasciende la pena y mi mente logrará el estado sin sufrimiento. Es mejor que dé (ahora) a todos los seres, ya que de todos modos lo haré (a la hora de la muerte).
- 3.13 Al haber entregado este cuerpo para el placer de todos los seres vivos, que puedan matarlo, abusar de él y golpearlo, que siempre hagan lo que les complazca.
- 3.14 Aunque jueguen con mi cuerpo y lo conviertan en objeto de chanzas y censuras, como se lo he entregado ¿para qué sirve considerarlo querido?
- 3.15 Por lo tanto, dejaré que le hagan lo que quieran y que eso no les cause ningún daño. Cuando alguien se encuentre conmigo que esto nunca carezca de significado para ellos.
- 3.16 Si en los que se encuentran conmigo surge un pensamiento de fe o de enfado, que se convierta eternamente en causa para que se cumplan todos sus deseos.
- 3.17 Que todos los que me hablen mal o me causen cualquier otro daño, y los que se burlen y me insulten, tengan la fortuna del total despertar.
- 3.18 Que pueda ser un protector para los que carezcan de él, una guía para los viajeros en el camino; que pueda ser un puente, una barca y un navío para los que desean cruzar (las aguas).
- 3.19 Que pueda ser una isla para los que buscan una, y una lámpara para los que desean luz; que pueda ser una cama para los que desean descansar y un esclavo para los que quieren uno.
- 3.20 Que pueda ser una joya que concede los deseos, una vasija mágica, mantras poderosos y gran medicina; que me pueda convertir en el árbol que concede los deseos y en una vaca de la abundancia para el mundo.
- 3.21 Como el espacio y los grandes elementos como la tierra, que siempre sostenga la vida de las criaturas ilimitadas.
- 3.22 Y hasta que pasen más allá del sufrimiento que pueda también ser fuente de vida para todos los seres de los distintos reinos que alcanzan hasta los confines del espacio.

Tener presente la bodichita, con el tong len

Instrucciones generales acerca de la atención

«Podemos practicar la atención al caminar para familiarizarnos así con el ser conscientes, y no sólo de un modo general sino con especial atención a la bodichita, porque todo tiene que ver con los seres vivos. Debemos practicar ahora mismo la atención, al caminar por ejemplo, pero incluso también si estuviéramos robando. Y es que alguien que atraca un banco, por poner un caso, lo hace con gran atención y técnica, siendo plenamente consciente de lo que hace (al menos esto vemos en la televisión, donde nos enseñan todos los detalles que un atracador que se precie debe poseer; con todas las aptitudes y nuevas tecnologías para robar y timar a los demás).

»La idea es que tenemos que practicar ahora el tener presente la bodichita, para que ello se convierta en un hábito cotidiano, para que lo podamos hacer incluso en la vida diaria; algo que sería verdaderamente increíble; todo lo que hagamos entonces será realizado con refugio y bodichita. Tenemos que familiarizarnos con la atención y con la bodichita; tenemos que hacerlo todo por y para los demás, dedicar todo lo que hagamos para ellos; no sólo para nuestros amigos, familia o para la gente que nos gusta, sino para todos los seres, que son infinitos. La bodichita, la mente que ayuda a todos los seres, es el auténtico retiro, y es lo que da sentido a la vida.»

Transformar los problemas mediante el tong len

«Si podemos practicar cuando no nos traten con respeto, o bien cuando nos critiquen o pongan de relieve nuestros defectos y errores, entonces nuestra vida será una vida feliz. Es en esos momentos cuando debemos utilizar la transformación del pensamiento para desarrollar compasión, bondad, bodichita y paciencia.

»Esta práctica es especialmente importante. Cuando en nosotros surjan el enfado o el apego, podemos tomar el enfado y el apego de todos los seres: de los seres infernales, los espíritus hambrientos, los animales, los humanos, los suras y los asuras, y utilizarlos en el camino al despertar. La manera de hacerlo es tomar todos los sufrimientos de todos estos seres y dárselos al ego, a la mente egoísta. Esto la destruye por completo, y así todo el sufrimiento que se deriva de dichas emociones se absorbe en el pensamiento egoísta en nuestro corazón. Esta mente egoísta ha sido la causante de obstáculos muy potentes y nos ha impedido conseguir el despertar y la liberación del samsara desde renacimientos sin principio y, asimismo, ha sido el mayor obstáculo para la felicidad tanto de esta vida como de las vidas futuras. El enemigo principal no se encuentra en el exterior, sino en nuestros corazones, por lo que si conseguimos destruir la mente egoísta destruiremos a su vez al enemigo de la bodichita, lo cual permitirá que ésta arraigue en nuestro corazón. El poder de la bodichita no tiene límites.

»Si lo encontramos más beneficioso también podemos visualizar que las negatividades que tomamos de otros seres se absorben en nuestro apego y que éste se destruye. De este modo, utilizamos el apego, una de las tres mentes venenosas, en el camino al despertar.»

Tener presente la práctica del tong len

«En la obra de Nagarjuna *La guirnalda preciosa*, hay unos versos que hacen referencia a la práctica de tong len: «Que cualquier sufrimiento que experimenten los seres pueda madurar en mí, y que toda la felicidad que yo experimente pueda madurar en ellos». Podemos utilizar este consejo en todas las actividades que hagamos, como trabajar o caminar, y para este fin nos puede ser útil recitar palabras del tong len como las aquí citadas.»

A continuación observamos el siguiente verso del *Yoga del maestro*:

LC 95 DE NA JE TSÜN LA MA THUG JE CHÄN

Y así, maestro perfecto, puro y compasivo,
MA GYUR DRO WÄI DIG DRIB DUG NGÄL KÜN
solicito tus bendiciones para que todas las negatividades, oscurecimientos y
sufrimientos de los seres transmigrantes, mis madres,
MA LÜ DA TA DAG LA MIN PA DANG
maduren sin excepción en mí, ahora mismo,
DAG GI DE GE ZHÄN LA TANG WA YI
y que, por entregar mi felicidad y virtud a los demás,
DRO KÜN DE DANG DÄN PAR JIN GYI LOB
puedan todos estos seres experimentar la felicidad.

«Podemos recitar oraciones de tong len o de transformación del pensamiento como si de un mantra se tratara, mientras realizamos cualquier actividad de la vida cotidiana. El mero hecho de recitar estas palabras, de hacer este entrenamiento, tiene un poder increíble.»

Extraído de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché en el retiro Una luz en el camino (2009).