

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?