

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 bodisatva (Bodhisattvacaryavatara, también conocido como La práctica de las acciones del bodisatva)

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.