

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 bodisatva*, 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?