

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 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

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?