

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Temario

INTRODUCCIÓN

Buda enseñó a sus discípulos múltiples métodos para lograr la budeidad rápidamente, algunos de los cuales se presentan en este módulo, como los mantras para dar fuerza al habla y al cuerpo de forma que nuestra presencia sea de beneficio para los demás; una explicación acerca de cómo podemos tener presente la bodichita para realizar todas las acciones cotidianas con apertura hacia los demás; cómo acumular mérito de forma continuada gracias al yoga de comer y de realizar ofrecimientos; y finalmente también se nos propone tomar los ocho preceptos mahayana y se nos explica cómo hacerlo, para que probemos la experiencia de la fuerza que da vivir manteniendo los votos. Todos estos métodos nos ayudan a atraer bendiciones e inspiración, eliminar obstáculos y transformar todas las actividades en algo realmente beneficioso. Las enseñanzas aquí presentadas se han extraído del retiro *Una luz en el camino*, guiado por Lama Zopa Rimpoché en septiembre de 2009.

«Extraer la esencia día y noche, eso es lo que hemos de hacer esta única vez que hemos encontrado este gran cuerpo de liberación. [...] Extraer su esencia día y noche: es decir, todo el día y toda la noche; no sólo cuando estamos felices, cuando nos sentimos bien, sino que el texto dice todo el día y la noche. Hemos de prestar atención a lo que dice el texto: «Extraer su esencia durante todo el día y toda la noche»»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

Primera sesión: Mantras para la mañana

- Recordar la motivación: «Deja de vagar por el samsara»
- Mantra con el efecto de aumentar
- Mantra para bendecir el mala
- Mantra para bendecir los pies
- La importancia de recitar el mantra para bendecir los pies
- Beneficios de la bendición del habla
- Mantra para la recitación de textos
- Bendición del habla con ALI, KALI, el mantra esencial del surgir dependiente y visualizaciones
- Mantra de la Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura y sus beneficios
- Mantra que enseñó el buda Droden Gyälwa Chhö y sus beneficios

- Explicación sobre la pronunciación de mantras y cómo los beneficios se derivan de la fe
- Los mantras funcionan porque son lo que el maestro ha dicho que hagamos

Segunda sesión: Tener presente la bodichita

- Seguir los engaños nos daña, seguir la bodichita nos aporta felicidad
- Bodichita en las actividades cotidianas: caminar, vestirse, limpiar, etc.
- Las seis prácticas preparatorias
- El olor de santidad: una historia
- Otras actividades transformadas con bodichita (puertas, sentarse, etc.)
- Prácticas a la hora de ir a dormir: 35 budas, auto-iniciación, Vajrasatva
- Yoga del sueño
- Acumulación de méritos durante el baño
- El yoga del comer para el mérito continuo

Tercera sesión: Ofrecimientos como causa de despertar

- Beneficios de los ofrecimientos
- Ofrecer incluso un solo grano de arroz es causa para lograr el despertar
- Los beneficios de ser budista
- Extraer la esencia en todo momento para dar significado a la vida
- Beneficios del mantra de las nubes de ofrendas
- Expresar las palabras de la verdad
- Los diez beneficios del mantra de las nubes de ofrendas
- La práctica del yoga de ofrecer la comida

Cuarta sesión: Los ocho preceptos mahayana

- El mérito de observar un solo voto
- Cita del *Sutra del rey de la concentración* acerca de mantener los votos
- Dar significado a la vida mediante los votos
- Beneficios específicos de los preceptos individuales
- Ceremonia para tomar los ocho preceptos mahayana con Lama Zopa Rimpoché, con una motivación muy efectiva

LECTURAS REQUERIDAS: *Vivir el camino, Módulo 2: Extraer la esencia*, lecturas requeridas para este curso (PDF *Lecturas requeridas*).

EXTRACTOS DE VIDEOS ASOCIADOS AL MÓDULO

- Mantras para la mañana (10 min.) (Sesión 1)
- La importancia de bendecir los pies (4,5 min.) (Sesión 1)
- Beneficios de la bendición del habla (9 min.) (Sesión 1)

- Bendición del habla (31 min.) (Sesión 1)
- Otros mantras poderosos (26 min.) (Sesión 1)
- Tener presente la bodichita (13 min.) (Sesión 2)
- Yoga del sueño (16 min.) (Sesión 2)
- Realizar ofrecimientos es causa del despertar (19 min.) (Sesión 3)
- Mantra de las nubes de ofrendas (25 min.) (Sesión 3)
- El mérito de observar un solo voto (7 min.) (Sesión 4)
- Motivación para los preceptos (9 min.) (Sesión 4)
- Ceremonia de los preceptos (38 min.) (Sesión 4)

MEDITACIÓN Y PRÁCTICA

Todas las prácticas indicadas a continuación se pueden encontrar en el Cuaderno de prácticas para el Módulo 2, Extraer la esencia.

- Mantra para bendecir el habla y otros poderosos mantras para la mañana (Sesión 1)
- Tener presente la bodichita: Dedicar unos momentos cada mañana a realizar la meditación en la cual nos imaginamos a nosotros mismos realizando con bodichita las tareas que desarrollaremos a lo largo del día, tal como explicó Lama Zopa Rimpoché. (Sesión 2)
- Realizar la práctica del baño (Sesión 2)
- Realizar el yoga del sueño (Sesión 2)
- Realizar la práctica del yoga de ofrecer la comida al comer o beber (Sesión 3)
- Tomar los ocho preceptos mahayana por un día (Sesión 4)

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

- Recitar los mantras para la mañana y ser conscientes del efecto de nuestra habla sobre otros (Sesión 1)
- Dedicar al menos una hora entera a practicar el ejercicio de atención en la bodichita, intentando llevar a cabo tantas actividades como nos sea posible con dicha atención y recordando las frases que nos evocan la mente de la bodichita. Podemos escribir algunas frases en papel y poner-las en diversos sitios para recordarlas. (Sesión 2)
- Cada vez que bebamos, ofrecerlo primero. Realizar el ofrecimiento extenso como se indica en *El yoga de ofrecer la comida* al menos una vez al día. (Sesión 3)
- Al pasar el día, ser conscientes y ofrecer los objetos bellos que encontremos (como flores, luces, paisajes, etc.) al maestro raíz o a un buda o deidad, recordando que ellos son la esencia de todos los seres santos. (Sesión 3)
- Tomar los ocho preceptos mahayana por un día y ser conscientes de ello. (Sesión 4)

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Interaccionar con los demás, en la medida de lo posible, con la fuerza que nos han proporcionado los mantras de Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura y el mantra que enseñó el buda Drogen

Gyälwa Chhō como base, y recordando el deseo de que «por el mero hecho de haberme visto, oído, tocado o hablado conmigo este ser logre el despertar lo más rápidamente posible». Ser como una estupa para los seres. (Sesión 1, 2)

- Recitar el mantra para bendecir los pies para bendecir los zapatos, las ruedas del coche o de la bicicleta o cualquier cosa semejante que pueda aplastar insectos u otras criaturas. (Sesión 1, 2)
- La próxima vez que realicemos una práctica de ofrecimientos, recordar las vastas ofrendas dispuestas en los diversos centros de la FPMT. Podemos contribuir con alguno de éstos aportando nuestro tiempo, dinero o algún ofrecimiento. (Sesión 3)
- Tomar los ocho preceptos mahayana por un día, manteniendo una atención especial en el hecho de que lo estamos haciendo para eliminar el hambre, la guerra, detener el daño de los cuatro elementos y eliminar la enfermedad del mundo. (Sesión 4)

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuál de los temas tratados en estas enseñanzas se ha revelado como el más importante para su vida?
- Ver las cuestiones para cada sesión en el *Resumen de la sesión* correspondiente.

LECTURAS ADICIONALES SUGERIDAS

- *La esencia del budismo tibetano*, Thubten Yeshe (Lama Yeshe), Ediciones Dharma

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.

- *Libro de oraciones de retiro de la FPMT*, Ediciones Mahayana
- *Libro de oraciones de la FPMT (Oraciones budistas esenciales), Volumen I*, Ediciones Mahayana
- *Preparación del altar y ofrecimiento de agua*, Ediciones Mahayana
- *Práctica extensa de ofrecimientos*, del *Libro de oraciones de la FPMT (Oraciones budistas esenciales), Volumen II*, Ediciones Mahayana
- *Práctica preliminar de las postraciones a los 35 budas*, Ediciones Mahayana
- *Práctica preliminar de Vajrasattva*, Ediciones Mahayana
- *The Direct and Unmistaken Method: the Practice and Benefit of the 8 Mahayana Precepts* (actualmente sólo disponible en inglés)

En la página de inicio del correspondiente módulo, bajo la sección *Recursos útiles*, se encontrarán enlaces para acceder a los diversos materiales.