

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Primera sesión – Resumen de la sesión

Mantras para la mañana

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión encontraremos mantras muy efectivos para maximizar la potencia de la palabra y de la recitación de mantras; un mantra para bendecir los pies y las ruedas del coche o de cualquier otro medio de transporte para que otras pequeñas criaturas, como los insectos, puedan beneficiarse de ello; y finalmente unos mantras especiales sacados de los sutras, de los que nos habla Rimpoché, que harán que nuestra presencia sea como la de una estupa: de gran beneficio para los demás.

«Aunque el texto incluye este mantra, puede ocurrir que lo ignoremos y nunca lo recitemos, y eso no está bien. Hay que aprovechar que Buda nos ayuda a alcanzar el despertar, a purificar nuestro karma negativo y a alcanzar los logros rápidamente: no debemos dejar los mantras en el libro de oraciones y morir sin aprovechar esta oportunidad.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- 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 Drogen 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

LECTURAS REQUERIDAS: VC 2: Extraer la esencia, *Mantras para la mañana*, págs. 5-17 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

EXTRACTO(S) DE VIDEOS ASOCIADO(S) AL MÓDULO

- Mantras para la mañana (10 min.)
- La importancia de bendecir los pies (4,5 min.)
- Beneficios de la bendición del habla (9 min.)
- Bendición del habla (31 min.)
- Otros mantras poderosos (26 min.)

MEDITACIÓN Y PRÁCTICA

- Recitar el mantra para bendecir el habla y a continuación el de Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura y el mantra que enseñó el buda Droden Gyälwa Chhō. (Se pueden encontrar en las págs. 10, 12 y 14 de las *Lecturas requeridas* o en el *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2, pág. 18).¹
- Memorizar los mantras presentados en la presente sesión.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Soy como una estupa para los seres.»

- Ejercicio de atención: Por la mañana hacer la práctica para bendecir el habla y recitar los mantras que dan fuerza a nuestra presencia, y durante el resto del día cultivar la atención y la motivación de beneficiar a los demás como si fuéramos un objeto sagrado, es decir, interaccionando con los otros con la consciencia de que realmente les estamos guiando hacia el despertar.

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 Droden 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.
- 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.

¹ También se pueden encontrar en el *Libro de oraciones de retiro*, págs. 7-11, y en el *Libro de oraciones de la FPMT, Volumen I*, págs. 15-19.

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.

- Describa su experiencia al usar los mantras para la mañana, y en particular:
 - El mantra con el efecto de aumentar y el mantra para bendecir el mala
 - El mantra para bendecir los pies
 - El mantra para bendecir el habla
 - El mantra de Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura
 - El mantra que enseñó el buda Drogen Gyälwa Chhö
- ¿Cuál cree que es el mecanismo por el cual funcionan los mantras?