

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Segunda sesión – Resumen de la sesión

Tener presente la bodichita

INTRODUCCIÓN

En el *Sutra de las nubes de los sublimes y preciosos (Dö de Könchhog Trin)* Buda describió maneras muy específicas para cultivar la mente de la bodichita en cada una de las acciones de la vida cotidiana, métodos que se basan en practicar la atención en la bodichita con cariño en todas las actividades realizadas, con lo que creamos la causa para lograr la bodichita, una mente feliz y llena de joya. En esta sesión se presentan además técnicas para acumular gran cantidad de méritos al lavarnos, vestirnos y demás, incluyendo una explicación acerca de cómo ir a dormir de la forma más hábil.

«Ésta es la forma de dedicar todas las actividades a la felicidad del resto de los seres.»

Lama Zopa Rimpoché

TEMAS

- 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

LECTURAS REQUERIDAS: VC 2: Extraer la esencia, *Tener presente la bodichita*, págs. 18-30 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas*, *Apéndice 1: Dharma cotidiano* (págs. 67-70).

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

- Tener presente la bodichita (13 min.)

- Yoga del sueño (16 min.)

MEDITACIÓN Y PRÁCTICA

- Cada mañana dedicar un tiempo a meditar imaginándonos a nosotros mismos realizando todas las tareas del día con atención en la bodichita, de la forma que explicó Rimpoché.
- Realizar la práctica del baño del *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2 (pág. 47).
- Practicar el yoga del sueño como se indica en el texto, manteniendo los siguientes tres aspectos: mantener la luz, el pensamiento virtuoso y recordar la meditación.

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «Para el beneficio de los otros.»

- Ejercicio de atención: Se trata de dedicar al menos una hora entera a practicar el ejercicio de atención en la bodichita explicado en la presente sesión, 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.

Si nos resulta de utilidad, podemos escribir algunas de las frases en trozos de papel y colgarlas en diferentes sitios para recordarnos cómo pensar del molo más hábil durante las actividades del día a día.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

Continuar con alguno de los servicios asignados previamente para este módulo:

- 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 Chhö 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.

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.

- ¿Cuál de las prácticas de atención en la bodichita ha encontrado más interesante o más adecuada para aplicar en la vida cotidiana?
- ¿Qué es el yoga del baño?
- Describa el yoga del sueño y sus experiencias al practicarlo.