

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Tercera sesión – Resumen de la sesión

Ofrecimientos como causa de despertar

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión Lama Zopa Rimpoché expone la importancia de aprovechar todas las oportunidades que se presenten para realizar ofrecimientos, puesto que, si el mero hecho de ofrecer un diminuto grano a un objeto sagrado crea un sinfín de méritos ilimitados como el espacio, ni que decir tiene los méritos acumulados cuando se conoce cómo realizar numerosos ofrecimientos utilizando el poder del mantra y la visualización. En concreto, Rimpoché explicó varias herramientas para hacer de cada ocasión en que comemos o bebemos una fuente inagotable de felicidad y una causa que tendrá efecto hasta que el último ser alcance el despertar.

TEMAS

- 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

LECTURAS REQUERIDAS: VC 2: Extraer la esencia, *Ofrecimientos como causa de despertar*, págs. 31-44 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: *Lecturas requeridas*, Apéndice 3: *El yoga de ofrecer la comida* (págs. 73-80).

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

- Realizar ofrecimientos es causa del despertar (19 min.)
- Mantra de las nubes de ofrendas (25 min.)

MEDITACIÓN Y PRÁCTICA

- Realizar la práctica del yoga de ofrecer la comida al comer o beber, como se explica en las *Lecturas* y en el *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2 (pág. 51).

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «OM AH HUM. Me postro, ofrezco y genero gozo.»

- Ejercicio de atención 1: 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.
- Ejercicio de atención 2: 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.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- 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. (En www.fpmt.org/centers hay una lista de los centros de la FPMT).

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.

- ¿Por qué realizar ofrecimientos es una causa para el despertar?
- Nombre alguna otra actividad que no dependa de la motivación para devenir una causa para todo tipo de felicidad, desde la actualidad hasta la budeidad.
- ¿Cuáles son algunos de los beneficios del mantra de las nubes de ofrendas?
- Comente alguna cosa que notara cuando realizó la práctica del yoga de ofrecer la comida.