

# Vivir el camino

## PDF combinado

### Contenido

Este documento contiene los materiales de trabajo para el módulo 2 (a excepción de las *Lecturas requeridas*, el *Cuaderno de prácticas* y los extractos de videos), para facilitar su impresión y/o su lectura en libros electrónicos. Note que ni las *Lecturas requeridas* ni el *Cuaderno de prácticas* están incluidos aquí y que, por tanto, deberán descargarse y/o imprimirse por separado, y que también deberán obtenerse a parte los extractos de videos correspondientes a cada sesión. Todos los materiales se pueden encontrar en el *Centro de aprendizaje en línea*, <http://onlinelearning.fpmt.org>.

Los materiales contenidos en el presente documento son los siguientes:

- Acerca del programa
- Guía para seguir los módulos
- Temario del módulo 2
- Los materiales de cada sesión del módulo 2. Cada sesión contiene:
  - Resumen de la sesión
  - Meditación y práctica (referencias al *Cuaderno de prácticas*)
  - Ejercicios de atención
  - Servicio (o karma yoga)
  - Cuestiones para reflexionar

# Vivir el camino

## Acerca del programa

Bienvenidos a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT.

En el presente documento encontrará una explicación acerca de los objetivos y el contenido del programa, dónde situarlo dentro de los programas educativos de la FPMT, y cómo determinar si se trata de un curso adecuado a sus necesidades.

### Objetivos y contenido

El principal propósito de *Vivir el camino* es preservar las enseñanzas y el linaje de práctica de Lama Thubten Yeshe, fundador de la FPMT (*Fundación para la Preservación de la Tradición Mahayana*) y de Lama Zopa Rimpoché, director espiritual de la organización, por lo que el material que contiene proviene casi exclusivamente de las enseñanzas de estos dos grandes maestros.

*Vivir el camino* es un programa en continua evolución en el cual se irán añadiendo materiales originales de los dos lamas, si bien el currículo y los materiales iniciales provendrán de Lama Zopa Rimpoché, concretamente de las enseñanzas impartidas durante el retiro *Una luz en el camino*, un curso pensado para que tenga lugar anualmente en el centro *Kadampa Center*, en EE.UU. Los cursos iniciales se han organizado en forma de módulos y están basados en las transcripciones de las enseñanzas que Lama Zopa impartió en dicho retiro. Contienen, además, extractos cortos de los videos grabados durante el curso. Excepto en algunos pocos casos, cada módulo contiene los siguientes apartados:

- *Temario*, una introducción para cada módulo que incluye un resumen del material cubierto.
- *Lecturas requeridas*, basadas en las transcripciones de los temas tratados por Rimpoché durante las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*.
- *Extractos de videos* de los temas más relevantes explicados por Rimpoché. (También están disponibles los videos enteros traducidos con *voice over* al español).
- *Meditaciones*: prácticas y/o meditaciones guiadas.
- *Ejercicios de atención* para la vida diaria, relacionados con los temas tratados.
- Sugerencia de *Servicio social o karma yoga*.
- *Cuestiones para reflexionar* planteadas a los estudiantes.
- *Recursos útiles*, sección que incluye una lista de lecturas sugeridas y otras referencias.

Es la esperanza de los organizadores que, gracias al curso *Vivir el camino* y a los estudiantes interesados en él, se vaya formando a lo largo del tiempo una comunidad virtual de gran alcance y dinamismo formada por estudiantes procedentes de todo el mundo. De esta forma, se crearía una red de soporte e inspiración para el estudio y la práctica individuales, y así, *Vivir el camino* se convertiría en una causa para la transformación hacia el despertar en todo el mundo.

## ***Vivir el camino* en el contexto de los programas educativos de la FPMT**

Actualmente la FPMT ofrece diez programas estándar en inglés, cinco de los cuales se imparten también en español. Algunos de ellos se imparten en los centros (cursos presenciales), mientras que otros se pueden seguir desde casa (cursos en línea). Si bien algunos de los programas se pueden cursar sólo a través del centro que lo organiza (como es el caso del máster universitario del Maitripa College que se imparte en Portland, EE.UU.), la mayoría de los cursos ofrecen una amplia gamma de opciones de currículo, estilo y localización, que habrá que tener en cuenta en el momento de considerar qué programa es más indicado para las necesidades y las aspiraciones de cada persona en particular.

Para una descripción detallada de los diferentes programas e información sobre dónde cursarlos, visite:

- FPMT hispana ([www.fpmt-hispana.org/estudios.php](http://www.fpmt-hispana.org/estudios.php))
- FPMT internacional ([www.fpmt.org/education](http://www.fpmt.org/education))

Para información y acceso a los cursos en línea, visite:

- Centro de Aprendizaje en Línea de la FPMT (*Online Learning Center*) (<http://onlinelearning.fpmt.org/>):  
Web desde donde se cursan los programas en línea.
- Cursos en línea de la FPMT en español (<http://cursos.fpmt-traduccion.org/>):  
Web con información acerca de los cursos en línea en español y donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.
- Tienda en línea de la FPMT (*Foundation Store*) (<http://shop.fpmt.org/>):  
Web donde se pueden obtener las claves de acceso necesarias para entrar en el curso desde el Centro de Aprendizaje en Línea.

Aquello que caracteriza *Vivir el camino* como un curso único y especial es el énfasis que pone en mantener el estilo del linaje de la FPMT en cuanto a la presentación, la práctica y el contenido; un estilo que se ve reflejado desde los primeros módulos del programa. Dichos módulos se han creado, como se ha mencionado anteriormente, a partir de las enseñanzas del retiro *Una luz en el camino*, planteadas para que tengan lugar en un ambiente de retiro durante dos semanas al año a lo largo de cinco años (2009-2013) y que han de ser un comentario del texto de Lama Atisha *Una luz en el camino hacia el despertar*. Durante los primeros dos encuentros (2009 y 2010), Lama Zopa Rimpoché se centró sobretodo en cómo generar una motivación para vivir, cómo hacer que cada momento sea significativo, y cómo realizar la práctica de la devoción al maestro de la manera más adecuada.

Además de esto, Rimpoché explicó las prácticas preliminares necesarias para generar una motivación adecuada, en los métodos para la purificación y la acumulación de mérito que ayudan a la maduración de la mente, y en cómo transformar cada momento de cada día en una práctica para tener presente el dharma. Y éste es precisamente el linaje de consejos de Lama Zopa Rimpoché: una enseñanza sólo puede ser una herramienta de transformación efectiva si está precedida por una preparación apropiada. Es por esta razón por la que los primeros módulos del programa se consideran como un preliminar necesario antes de poder recibir las enseñanzas del texto del gran maestro Atisha.

Rimpoché también expuso con detalle cómo llevar a cabo prácticas y rituales específicos en el marco de la FPMT, explicando cómo, y porqué, le gustaría ver a sus estudiantes realizar las diversas prácticas. Como reflejo de ello, varios módulos del programa presentarán las instrucciones básicas acerca de cómo hacer, por ejemplo, la práctica de *Lama Chöpa*, el *Guru yoga de Lama Tsongkhapa*, y otras meditaciones de gran importancia.

Teniendo esto en cuenta, cada persona se decantará por el tipo de curso que más se adapte a sus características. Así, los cursos más apropiados para aquellos que busquen el estudio de los textos filosóficos son el *Programa de maestros* (sólo en inglés e italiano), el *Programa básico* o el máster del Maitripa College (sólo en inglés); para los que prefieran estudiar el *lam rim* (los estadios del camino al despertar) de forma progresiva quizá lo más adecuado será inscribirse en el curso *Descubre el budismo*; mientras que a aquellos que estén interesados en empezar a investigar acerca de lo que la tradición del budismo tibetano nos puede ofrecer, se le aconseja comenzar con *Meditación budista* o *El budismo en pocas palabras*. Los demás cursos ofrecidos por la FPMT son: *Foundation of Buddhist Thought*, un curso impartido en inglés en el centro Jamyang de Londres; *Heart Advice for Death and Dying*, curso que actualmente se ofrece sólo en inglés pero cuyos materiales (los libros *Consejos esenciales para el momento de la muerte* y *Prácticas esenciales para el momento de la muerte*) están disponibles también en español; y el curso para traductores del tibetano *Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program*, desarrollado en Dharamsala, India.

Las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que sientan una conexión personal con Lama Thubten Yeshe y/o con Lama Zopa Rimpoché, así como aquellas que deseen conocerlos mejor y profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de estos dos grandes maestros.

## **Conclusión**

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

# Vivir el camino

## Guía para seguir los módulos

Bienvenido a *Vivir el camino*, el programa de estudios más reciente de la FPMT, y una nueva experiencia de aprendizaje en línea. Le recomendamos que antes de empezar lea *Acerca del programa*, un documento que describe el programa y que puede encontrar en la página de inicio de cada uno de los módulos, para asegurarse de que los objetivos del curso se corresponden con sus expectativas. En breve, las personas que más encajarán con el programa *Vivir el camino* serán aquellas que quieran profundizar en su práctica personal y en su comprensión del dharma a partir de las enseñanzas y los consejos esenciales de Lama Thubten Yeshe y Lama Zopa Rimpoché.

El nombre *Vivir el camino* es un reflejo explícito del propósito del presente programa: a través de involucrarnos en los métodos que aquí se exponen, que nos ayudarán a transformar todas las acciones de cuerpo, habla y mente en una senda de sabiduría y compasión, nuestra vida de cada día se convertirá, efectivamente, en «vivir el camino».

Usted mismo será quien gestione los materiales del programa, que son, principalmente y al menos los primeros módulos, lecturas basadas en las transcripciones de las enseñanzas de Lama Zopa Rimpoché, así como los videos correspondientes a las mismas. Además, también encontrará meditaciones y ejercicios de atención, que también provienen directamente de las explicaciones de Rimpoché. En las siguientes líneas le explicamos paso a paso cómo puede conocer y utilizar el material de la mejor forma posible para sacar el mejor provecho de esta experiencia.

### **Pasos para sacar el máximo provecho de esta experiencia de aprendizaje en línea**

1. Repasar el *Temario* del módulo correspondiente.
2. Descargar y/o imprimir las *Lecturas requeridas* para el módulo correspondiente. Así podrá almacenarlos de la forma que le parezca más apropiada.
3. En la sección de *Recursos útiles* encontrará un PDF que combina todos los documentos para el módulo correspondiente, pensado para facilitar la impresión de los materiales y/o para su uso en libros electrónicos.
4. El *Resumen de la sesión* contiene una síntesis esquemática de los materiales incluidos en cada sesión. Éstos están pensados para que nos demos un tiempo para leerlos y para reflexionar y meditar sobre ellos, para lo cual recomendamos seguir la siguiente secuencia:
  - **Repasar los temas tratados en cada sesión** usando el *Resumen de la sesión*.

- **Leer las *Lecturas requeridas* asignadas a cada sesión**, basándose en el *Resumen de la sesión* para reconocer los temas más destacados y, por lo tanto, más importantes a tener en cuenta.
  - **Mirar los *Extractos de videos* asociados a cada sesión** (tenga en cuenta que no todas las sesiones contienen videos relacionados). En las lecturas se indica a qué parte de las enseñanzas corresponden los videos, los cuales son fragmentos extraídos de la grabación entera de las enseñanzas. Hay que comentar, para los que no conozcan a Lama Zopa Rimpoché, que Rimpoché tiene un estilo único al que puede que nos cueste un poco acostumbrarnos. Por otro lado, lamentamos que la calidad de audio no es la óptima en alguno de los videos, y, si bien estamos trabajando para mejorarla, aún no hemos podido completar el proceso de mejora porque hemos dado prioridad al hecho de poder tener los videos disponibles, aunque los reemplazaremos por videos de más calidad en cuanto nos sea posible. Le recomendamos tener las lecturas a mano al visualizar los videos, para poder clarificar algunos puntos si es necesario.
  - **Realizar la *Meditación* al menos una vez**. Las meditaciones se han escrito con la intención de ayudarle a través del tema en cuestión, y están pensadas para tener una duración de 10 a 30 minutos, según su complejidad. De todas formas, lo mejor sería que repitiera varias veces cada meditación, hasta que pudiera realizarla por usted mismo sin basarse en la guía escrita. Puede ser útil escribir en un diario cualquier comprensión o duda que se le plantee como resultado de la práctica meditativa.
  - **Realizar el *Ejercicio de atención* tantas veces como sea posible** a lo largo del día. Puede escribir las observaciones que hayan surgido al realizar la práctica.
  - **Realizar la componente sugerida de *Servicio (o karma yoga)*** al menos una vez, o, preferiblemente, unas cuantas veces a lo largo del módulo correspondiente.
  - **Repasar las *Cuestiones para reflexionar***. Una buena forma para integrar mejor su experiencia y comprobar su comprensión podría ser escribir la respuesta, además de pensar en ella.
  - Si tiene alguna duda, puede mandar un correo electrónico a [education@fpmt.org](mailto:education@fpmt.org)
5. Para llevar un seguimiento de su progreso en el curso, puede consultar la lista que encontrará en la sección *Certificado de realización del curso*.
  6. Consultar la sección de *Recursos útiles*, donde encontrará material adicional que le puede ayudar a ampliar su comprensión y experiencia acerca del módulo correspondiente.

El presente programa se encuentra en fase de desarrollo, por lo que le agradeceremos que nos dé su opinión o aporte observaciones constructivas, de forma que podamos ayudar al mayor número de estudiantes posible a utilizar el material de *Vivir el camino* del modo más significativo. Le agradecemos enormemente el esfuerzo que está realizando para lograr el despertar para ayudar a otros seres, y deseamos que lo pase lo mejor posible con este curso. Y ahora, ¡a disfrutar!

Servicio de Educación de la FPMT: [education@fpmt.org](mailto:education@fpmt.org)

# 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 Drodén

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](http://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.

# 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 (4,5min.)
- 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 Drogen Gyälwa Chhö. (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).<sup>1</sup>
- 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 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.

---

<sup>1</sup> 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?

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Primera sesión – Meditación y práctica*

1. Recitar el mantra para bendecir el habla y a continuación el de Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura y el mantra que enseñó el buda Drogen Gyälwa Chhö. (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.)

(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.)

2. Memorizar los mantras con los que nos hemos familiarizado en esta sesión.

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Primera sesión – Ejercicios de atención*

#### *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.

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Primera sesión – Servicio*

#### *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.

- 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.



# Vivir el camino

## Módulo 2: Extraer la esencia

### Primera sesión – Cuestiones

#### 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?

# 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, vestarnos 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**

- 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.
- 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 Drodén 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.

## **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.

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Segunda sesión – Meditación y práctica*

1. 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.
2. Realizar la práctica del baño del *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2 (pág. 47).
3. Practicar el yoga del sueño como se indica en las *Lecturas* y en el *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2 (pág. 65), manteniendo los siguientes tres aspectos: mantener la luz, el pensamiento virtuoso y recordar la meditación.

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Segunda sesión – Ejercicios de atención*

#### *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.

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Segunda sesión – Servicio*

#### *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 Drodén 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.

# Vivir el camino

## Módulo 2: Extraer la esencia

### Segunda sesión – Cuestiones

#### 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.

# 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](http://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.

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Tercera sesión – Meditación y práctica*

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

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Tercera sesión – Ejercicios de atención*

#### *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.

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Tercera sesión – Servicio*

#### *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](http://www.fpmt.org/centers) hay una lista de los centros de la FPMT).

# Vivir el camino

## Módulo 2: Extraer la esencia

### Tercera sesión – Cuestiones

#### *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.

# Vivir el camino

## Módulo 2: Extraer la esencia

### Cuarta sesión – Resumen de la sesión

#### Los ocho preceptos mahayana

##### INTRODUCCIÓN

En la presente sesión se muestra cómo tomar y mantener por un día los votos de la conducta ética con la motivación de la bodichita, a partir de la práctica de los ocho preceptos mahayana. Primero Lama Zopa Rimpoché expone un modo muy efectivo para motivarnos para llevar a cabo dicha práctica, y a continuación da los preceptos en una ceremonia propiamente dicha y también la transmisión oral del mantra de la moralidad pura. Una vez uno ha tomado los votos por primera vez de un maestro (aunque sea a partir de un video) ya los puede tomar por su propia cuenta siempre que se sienta inspirado para ello.

*«Si durante diez mil millones de eones que igualan el número de granos de arena del Océano Pacífico, uno ofreciera parasoles, estandartes, guirnaldas de ofrendas de luces, alimentos y bebidas con una mente en calma, u ofreciese sus servicios a cien mil millones de veces diez millones de budas; cuando el santo dharma esté a punto de extinguirse y se detengan las enseñanzas del que ha ido al gozo, el mérito de alguien que mantuviese un solo voto durante un día o una noche sería mayor que el de haber realizado todas esos ofrecimientos.»*

*Sutra del rey de la concentración*

##### TEMAS

- 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
  - Recordar la práctica antes de morir
  - Tomar los ocho preceptos mahayana en Kopan
  - La historia de los cuatro hermanos armoniosos
- Beneficios específicos de los preceptos individuales
- Ceremonia para tomar los ocho preceptos mahayana
  - Meditación preliminar:
    - Vacuidad, el objeto a refutar, los tres yos
    - La raíz del samsara
    - La ignorancia y el karma crean el sufrimiento en los reinos inferiores

- Sufrimientos de los reinos de los humanos, de los suras y de los asuras
- Cuatro conceptos erróneos: la propia identidad, la felicidad samsárica, que el cuerpo es puro y que las cosas son permanentes
  - Motivación: El sufrimiento proviene del egoísmo; la felicidad viene de querer a los otros
- Tomar los ocho preceptos mahayana de Lama Zopa Rimpoché

**LECTURAS REQUERIDAS:** VC 2: Extraer la esencia, *Los ocho preceptos mahayana*, págs. 45-66 del PDF *Lecturas requeridas*.

**LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS:** Ninguna.

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

- El mérito de observar un solo voto (7 min.)
- Motivación para los preceptos (9 min.)
- Ceremonia de los preceptos (38 min.)

### MEDITACIÓN Y PRÁCTICA

- Realizar la práctica *Tomar los ocho preceptos mahayana*, del *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2 (pág. 25).<sup>2</sup>

### EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

**Tipo de atención a cultivar:** «¿En qué estoy enfrascado/a ahora? Mantén los preceptos.»

- Ejercicio de atención: Se trata de tomar los ocho preceptos mahayana por un día y ser consciente de los preceptos tomados.

### SERVICIO (O KARMA YOGA)

- 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.

---

<sup>2</sup> También se puede encontrar en el *Libro de oraciones de retiro*, págs. 13-23, y en el *Libro de oraciones de la FPMT, Volumen I*, págs. 24-33.

## 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.*

- ¿Qué cita de los sutras ilustra el mérito de mantener los votos?
- Nombrar algunos de los beneficios de mantener los ocho preceptos mahayana
- Comparta algunas de sus observaciones en relación a la experiencia de tomar los ocho preceptos mahayana.

## RECURSOS ÚTILES

- Aquellos que no estén familiarizados con la práctica de tomar los ocho preceptos mahayana pueden leer *The Direct and Unmistaken Method: the Practice and Benefit of the 8 Mahayana Precepts* (actualmente sólo disponible en inglés), un comentario breve sobre dicha práctica (disponible en [www.fpmt.org/shop](http://www.fpmt.org/shop)).



# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Cuarta sesión – Meditación y práctica*

1. Realizar la práctica *Tomar los ocho preceptos mahayana*, indicada en el *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2 (pág. 25).

(También se puede encontrar en el *Libro de oraciones de retiro*, págs. 13-23, y en el *Libro de oraciones de la FPMT, Volumen I*, págs. 24-33.)

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Cuarta sesión – Ejercicios de atención*

#### *Tipo de atención a cultivar*

«¿En qué estoy enfrascado/a ahora? Mantén los preceptos.»

#### **Ejercicio de atención**

Se trata de tomar los ocho preceptos mahayana por un día y ser consciente de los preceptos tomados.

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Cuarta sesión – Servicio*

#### *Servicio (o karma yoga)*

- 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.

# *Vivir el camino*

## *Módulo 2: Extraer la esencia*

### *Cuarta sesión – Cuestiones*

#### *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.*

- ¿Qué cita de los sutras ilustra el mérito de mantener los votos?
- Nombrar algunos de los beneficios de mantener los ocho preceptos mahayana.
- Comparta algunas de sus observaciones en relación a la experiencia de tomar los ocho preceptos mahayana.