

Tarjeta de evaluación de la descripción del trabajo interior

Actitud de Bodhichitta

Fecha: _____

ACTITUD	REGOCIJO	LO LAMENTO	¿PURIFICADO? NOTAS
Pensaré en los demás más que en mí mismo.			
Yo solo marcaré la diferencia.			
Proporcionaré a los demás lo que necesitan.			
Respetaré las normas del centro y los 5 preceptos.			
Nunca me daré por vencido.			
Recordaré que en el samsara hay problemas. Incluso cuando las cosas parecen ir bien!			

Las seis perfecciones

ACCION	REGOCIJO	LO LAMENTO	¿PURIFICADO? NOTAS
<u>Generosidad</u> : Dar lo que tenemos a los demás incluyendo comida, posesiones, comodidad, tiempo, cuidados, protección, Dharma y méritos.			
<u>Moralidad</u> : Abandonar las acciones de cuerpo, palabra y mente que dañan a los demás.			
<u>Paciencia</u> : Abandonar el enfado cuando surgen los problemas y mantener un estado mental pacífico hacia aquellos que nos dañan o nos desagradan.			
<u>Esfuerzo gozoso</u> : Deleitarse en el buen trabajo que hacemos por otros y perseverar a pesar de obstáculos o pereza.			
<u>Concentración</u> : Mantener la atención consciente tanto en meditación como en el día a día.			
<u>Sabiduría</u> : Investigar la naturaleza última y convencional de los fenómenos.			

Desarrollar la comunicación hábil

ACTITUD	REGOCIJO	LO LAMENTO	¿PURIFICADO? NOTAS
Hablar siendo fiel a la verdad con la intención de ayudar.			
Hablar con palabras amables.			
Alabar a los demás.			
Promover la armonía, paz, y unidad a través de tus palabras.			
Guardar los secretos.			
Escuchar de manera imparcial.			
Escuchar pacientemente.			
Escuchar con interés.			

Como utilizar la herramienta de práctica de atención de la descripción del trabajo interior

La herramienta de práctica de atención de la descripción del trabajo interior (DTI) fue creada para ayudarte a hacer un seguimiento de tu progreso durante el día mientras intentas desarrollar tu profesional interior y superar tus expresiones externas de ignorancia, ira, aferramiento, motivación egoísta, etc. Como explica Lama Zopa Rinpoche: "Tienes todas estas profesiones externas, aprendes en la escuela, el instituto, la universidad cómo hacer esto, cómo hacer lo otro, pero sin profesionalidad interior: cómo vivir la vida, cómo hacerlo todo mentalmente, cómo hacer todo, negocios, actividad profesional, hagas lo que hagas, con actitud pura, mente positiva, no ignorancia, no ira, no aferramiento, especialmente con la mente no egoísta".

A medida que sigues tu propio progreso, quizás veas que eres tan hábil que estás creando la causa de regocijo más a menudo de lo que pensabas. Tal vez veas que hay un área donde habitualmente te equivocas, y esta herramienta te ayudará a llevar algo de atención ahí, recordándote que arrepentirte, purificar y seguir adelante.

En tarjeta de práctica de la atención de la DTI encontrarás tres listas diferentes de actitudes a tener en cuenta durante el día. La primera, la actitud de bodhichitta, enumera seis actitudes que fueron mencionadas por Lama Zopa Rinpoche en su charla sobre el desarrollo de nuestro profesional interior:

fpmt.org/images/stories/teachers/zopa/advice/pdf/HowtoBeaRealProfessional.pdf

En la segunda lista, se muestran las seis perfecciones. Estas perfecciones son necesarias para entrenarse de acuerdo con las acciones de un Bodhisattva.

En la lista final, desarrollar la comunicación hábil, reconocemos la importancia de la comunicación hablada y no hablada. Reconociendo que nuestras palabras tienen un gran poder, tenemos mucho cuidado en cómo las usamos, cuándo las usamos, y la manera en que las usamos. También prestamos atención a cómo escuchamos, tratando siempre de escuchar de manera imparcial a todos los lados de una historia con paciencia, sinceridad, y el deseo de ser útil, recordando que la opinión de nadie no es en última instancia correcta. Recordamos comprobar si lo que hemos oído es lo que otro ha querido comunicar.

Mediante el seguimiento de nuestro comportamiento a lo largo del tiempo utilizando estos tres conjuntos de actitudes aprendemos cómo transformar cada día en que ofrecemos servicio en una profunda práctica interior. Esto ayudará a disminuir cualquier dualidad que podamos sentir sobre el valor de ofrecer servicio. Llegaremos a entender lo que Lama Zopa Rinpoche llama, "el servicio como camino a la iluminación".

Como elegir las diversas actitudes de la atención depende de ti. Lo importante es cultivar una forma de revisar nuestras mentes y hacer correcciones en nuestras actitudes según sea necesario.

Las actitudes que se enumeran aquí se han elegido porque reflejan los valores de FPMT y los seminarios de servicio de la FPMT y hemos encontrado este formato útil para crear el hábito de revisar nuestras actitudes. A lo largo del día tómate un momento para revisar las actitudes, marca "lo lamento" o "regocijo" de acuerdo a tu experiencia. Al final del día, al mirar hacia atrás y ver las actitudes que lamentamos podemos ver qué queremos purificar con los 4 poderes oponentes. Tal vez te des cuenta de algo que puedes añadir a las notas, o un plan de acción para desarraigar o al menos reducir una actitud específica poco útil.

Para ayudar a analizar los beneficios y desventajas de las actitudes mentales que motivan nuestras acciones de cuerpo y habla podemos preguntarnos:

1. ¿Qué actitudes fueron las más difíciles de observar a lo largo del día?
2. ¿Qué actitudes fueron las más fáciles de observar a lo largo del día?
3. ¿Cuáles son mis mejores excusas para caer en una actitud negativa?
4. ¿Qué cosas son las que más me ayudan para no caer en una actitud negativa?
5. Cuando me involucre en una actitud negativa, ¿alguna vez es útil? ¿Beneficia a otros?

Por supuesto, esto es sólo un esbozo para involucrarse con estas actitudes. Por favor, siéntete libre de usar esta herramienta de cualquier manera que puedas encontrar útil