

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Segunda sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Al hacer esto me acerco al despertar»

Ejercicio de atención

Reflexionar en las palabras de Lama Zopa Rimpoché citadas abajo.

A lo largo del día aplicarse con consciencia en poner en práctica alguno de los consejos recibidos de alguno de nuestros maestros, recordando que los budas se manifiestan de forma ordinaria para guiarnos.

Al hacerlo alegrémonos de ello, recordando que: «Al hacer esto me acerco al despertar».

«Cada vez que el maestro nos aconseja hacer retiro o recitar un mantra por ejemplo, con cada mantra que recitamos purificamos una cantidad increíble de karma negativo, acumulamos los méritos más extensos y nos acercamos al despertar. [...] Veremos que nuestra vida es la vida más feliz, porque comprenderemos lo mucho que tenemos al alcance cada día, cada hora, cada minuto, cada segundo [que confiamos en el maestro].»

Lama Zopa Rimpoché