

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Tercera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«¿Eres un buda?»

Ejercicio de atención

A lo largo del día reflexionar en las siguientes palabras de Rimpoché. ¿Podemos saber quién es un buda y quién no lo es?

«Podemos concluir que nunca sabemos a ciencia cierta quien es un buda y quien no lo es, porque un buda no va por ahí desprendiendo rayos de luz como el sol ni nada parecido, así que no podemos saberlo. Sin embargo, de lo que no cabe ninguna duda es de que el buda nos guía aunque no sepamos la forma en que se nos presenta. Podemos encontrarlo en cualquier lugar, en la calle, en el mercado; en la vida diaria, nunca podemos saber quién es un buda.»

Lama Zopa Rimpoché