

# Vivir el camino

## Módulo 4: El maestro es buda

### Cuarta sesión – Ejercicios de atención

#### Tipo de atención a cultivar

«No puedo dar nada por asegurado; en realidad no es así»

#### Ejercicio de atención

Reflexionar en las palabras de Rimpoché citadas abajo. A lo largo del día repetirse mentalmente la frase para cultivar la atención: «No puedo dar nada por asegurado; en realidad no es así». Intentemos darnos cuenta de los momentos en los que creemos que algo es de una determinada manera y consideremos esa realidad en particular desde otro punto de vista. Para ello, podemos utilizar algunos de los ejemplos presentados a continuación.

*«El hecho de que veamos a una persona como alguien corriente no significa necesariamente que lo sea. Lo mismo se puede aplicar a muchos otros aspectos de la vida. Por ejemplo, los fenómenos causados de la vida, como los amigos, enemigos, extraños, las posesiones materiales, etc., son transitorios por naturaleza y cambian a cada segundo, pero sin embargo tenemos la alucinación de que son permanentes, tenemos la percepción de que van a durar para siempre. Aunque tenemos esta visión, ello no es prueba de que en realidad se trate de fenómenos permanentes.*

*»Por otro lado, los fenómenos están vacíos de existencia verdadera, pero aparecen como si existieran verdaderamente, y creemos a ciencia cierta que esto es verdad. Pero el hecho de que tengamos esta percepción no prueba que los fenómenos sean verdaderamente existentes. Podríamos encontrar muchos otros ejemplos al respecto, y todos ellos probarían que no podemos afirmar simplemente que: «Como es mi visión, es correcto», porque en general tenemos muchas percepciones erróneas y sin embargo estamos convencidos de que son verdad, aunque en realidad no lo sean. Tener esto en cuenta nos ayudará a desarrollar la devoción al maestro. Aunque nuestra percepción del maestro sea la de una persona corriente, como nada es cierto, podemos también pensar que en realidad no lo es. Ésta sería el primer aspecto a cultivar para los occidentales.»*

*Lama Zopa Rimpoché*