

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Quinta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

Lama kyen

Ejercicio de atención

- Memorizar el siguiente verso. De vez en cuando visualizar el maestro encima de nuestra coronilla y pensar tres veces *Lama kyen* («maestro, piensa en mí»). A continuación recitar el verso y generar confianza en que el maestro nos está guiando en todo momento, llevándonos al dharmakaya.

La sabiduría del gran gozo de todos los budas, de un sabor
con el dharmakaya,
es en sí misma la naturaleza última de todos los bondadosos
lamas.

Te lo ruego, lama, dharmakaya,
por favor, guíame siempre, sin separarte nunca de mí, en esta
vida, en las vidas futuras y en el bardo.

Llamando al lama en la distancia, v.1

«Este es el verdadero y último significado de «maestro», y el que debemos guardar en el corazón. Al pensar «maestro» esto es lo que debemos recordar: su verdadero significado, un solo sabor en el gran gozo del dharmakaya. Sólo esto es el maestro bondadoso: la naturaleza última de todos los maestros y todos los budas. Al pensar en él esto es lo que debemos recordar. Y esto hace que cualquier problema o dificultad se resuelva. [...] El significado de «guiar», es que nos conduzca al dharmakaya, el despertar del maestro, lo que significa que nos convertimos en uno con el maestro.»

Lama Zopa Rimpoché