

Vivir el camino

Módulo 5: Introducción al texto de Atisha *Primera sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«¿Es esta acción dharma?»

Ejercicio de atención

Al ir desarrollando las diversas actividades del día, ir comprobando la motivación que nos lleva a ellas. Utilizando las explicaciones acerca de los tres seres capaces y del cuarto, el ser capaz ordinario, evaluar el posible resultado de la acción: despertar, liberación, felicidad para las vidas futuras, o sufrimiento en los reinos inferiores.

A continuación, intentar ajustarla si es necesario.

Podemos también ayudarnos del siguiente verso:

«Las acciones nacidas de la ignorancia, el enfado o el aferramiento son no virtuosas, y de ello surgen todos los seres de los reinos inferiores. Las acciones nacidas de la no ignorancia, el no enfado y el no aferramiento son virtuosas, y de ello surgen todos los seres transmigrantes felices.»

Arya Nagarjuna