

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Primera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Tal como viene se va»

Ejercicio de atención

Reflexionar acerca de las palabras de Rimpoché presentadas abajo. A lo largo del día, considerar cómo todas las cosas y todos los seres que vamos encontrando tarde o temprano se irán, y especialmente nuestro cuerpo y nuestra vida tal como los conocemos.

Recitar para nuestros adentros, como un mantra, la frase «tal como viene se va», para mantener la consciencia de la transitoriedad.

«La vida es muy corta, tal como viene se va; ocurre y se esfuma. Es sólo un breve periodo, pero debido al concepto de permanencia pensamos que viviremos siempre. Nunca se nos ocurre pensar que habrá un momento en que ya no viviremos en este mundo, que no volveremos a nuestra casa o que no estaremos en nuestra habitación, casa, hogar o país. Vemos la ausencia: dejamos el cuerpo atrás y nuestra conciencia va a otro lugar, puede que a otro universo o a alguno de los seis reinos.

»Y esto va a suceder muy pronto, algún día o alguna noche, y sin embargo no pensamos en ello, sino que, por el contrario, siempre albergamos el sentimiento de que vamos a vivir muchos años. La vida está completamente saturada por ese concepto, controlada por ese concepto erróneo, e incluso el día en que llega la muerte seguimos pensando del mismo modo. Al igual que la vida, el presente precioso renacimiento humano, la oportunidad de ser un ser humano, viene y se va. Ocurre, pero se va. Ocurre, pero se desvanece con la muerte. No hay nada que podamos hacer ante este hecho, no podemos sobornar a la dama de la muerte para que no venga. No podemos hacer nada para evitarla.»

Lama Zopa Rimpoché