

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Segunda sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«No tienen ni idea»

Ejercicio de atención

Reflexionar en las palabras de Lama Zopa Rimpoché citadas abajo.

A lo largo del día, cuando nos encontremos con los demás, darnos cuenta de cómo, en un principio, parece que todo les va bastante bien, que simplemente se están ocupando de los quehaceres de la vida, pero a continuación, considerar cómo en realidad no piensan en absoluto en las vidas futuras, no tienen ni idea de lo que puede pasar en un futuro o del por qué puede suceder. Se trate de un renacimiento en los reinos inferiores o se trate de la posibilidad de la iluminación, no tienen ni la menor idea de todo ello.

«Si la felicidad de esta vida es tan increíblemente importante, entonces no hay ninguna duda sobre la felicidad de las vidas futuras. Hasta que te liberes del samsara, ¿cuántas veces tendrás que renacer?»

«Sin duda alguna, tendríamos que ser conscientes de ello durante todo el tiempo, pero desafortunadamente no es así. Hace ya algunos años, hicimos un viaje en avión. Después de tomar nuestro asiento el avión despegó, y creo que fue en pleno vuelo cuando los pasajeros se levantaron para acomodarse bien. Pues bien, si lo hacen sin pensar en la próxima vida, que vendrá después de ésta, entonces su modo de actuar parece aceptable —y con ello me refiero a organizar sus riquezas, pertenencias, cosas o necesidades de esta vida—. Si es éste el objetivo, uno no se ha de preocupar mucho, mientras que en el momento en que pensamos más allá de esta vida, si pensamos en la vidas futuras que tendrán esos pasajeros después de ésta, entonces surge cierta preocupación y miedo. Así es, si uno observa sus vidas —por ejemplo las de los pasajeros del avión—, con sus posesiones y todo lo demás, sin pensar más allá de esta vida, entonces está bien, pero en el momento en que vamos más allá de esta vida, surge una cierta preocupación. Sin embargo, ninguno de los pasajeros era consciente de ello, no tenían ni idea, y el pensar en que no tienen ni la más mínima idea de todo ello es escalofriante.»

Lama Zopa Rimpoché