

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Tercera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Cada segundo importa»

Ejercicio de atención

Intentar recordar lo valiosa que es la vida humana de que disponemos y tratar de sacar el máximo provecho de cada minuto y cada segundo, por medio de ser conscientes, tanto como podamos, de la renuncia, la bodichita o la visión correcta, y en especial, de la compasión.

Continuamente pensemos para los adentros: «cada segundo importa», para ser conscientes de ello en todo momento.

«Una vez se ha encontrado el dharma, no hay ni un minuto ni un segundo a perder, porque cada minuto, cada segundo de esta vida es lo más importante, tiene una importancia vital; son preciosos, lo más precioso, lo más increíblemente precioso. No puedes ni imaginarlo. Esta vida humana satisface todos los deseos, cada segundo cumple todos tus deseos, desde todos los tipos de felicidad hasta el despertar.

»Hay muchas cosas que puedes hacer, porque en cada minuto y segundo tienes la posibilidad de crear las causas del despertar mediante la bodichita, con compasión y bodichita; mediante los tres aspectos principales del camino: renuncia, bodichita y visión correcta.»

Lama Zopa Rimpoché