

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Cuarta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«¿Cuál es mi motivación en estos momentos?»

Ejercicio de atención

Memorizar alguno de los versos de las *Lecturas* donde se comparan los deseos mundanos con la felicidad del dharma (págs. 44-55), así como el maestro que lo compuso. Después, durante el día, recitar el verso para nuestros adentros y comprobar si la motivación para lo que estamos haciendo proviene de las ocho preocupaciones mundanas (el deseo de felicidad para esta vida) o si se trata de una práctica de dharma verdadera.

Las ocho preocupaciones mundanas se refieren al deseo de tener:

- (1) cosas materiales
- (2) sensaciones placenteras
- (3) elogio
- (4) buena reputación

y al deseo de evitar sus contrarios:

- (5) no tener cosas materiales
- (6) sensaciones desagradables
- (7) crítica
- (8) mala reputación

Cuando ese pensamiento puro surge en tu corazón,
con toda seguridad ningún deva, espíritu o ser humano te podrá perturbar.
En cambio, si sigues el deseo de esta vida,
tú mismo te llevas al fracaso y te infliges sufrimiento.

Gueshe kadampa Shawagon