

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Cuarta sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- Después de reflexionar en las palabras de Rimpoché citadas abajo, intentar dedicar al menos una hora a hacer *todo* lo que hagamos con consciencia de estar haciéndolo para los demás. Si ayuda, podemos practicar la atención pensando, por ejemplo, que «estoy abriendo la puerta para los demás», «me estoy sentando para los demás», «le estoy dando esto a alguien para los demás», etc.

Incluir también una acción que ayude directamente a algún ser.

«Tenemos la posibilidad de convertir todo aquello que hacemos con el cuerpo, el habla y la mente en dharma. El dharma más puro consiste en hacerlo todo por los demás, y es entonces cuando la vida se llena de sentido, de una gran satisfacción y de mucha alegría.»

Lama Zopa Rimpoché