

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Quinta sesión – Ejercicios de atención 1

Tipo de atención a cultivar

«Estoy llevando a todos los seres al despertar»

Ejercicio de atención 1

- Realizar la meditación de Milarepa al caminar combinada con los consejos de Rimpoché acerca de la meditación *por el camino*. Imaginar que estamos circunvalando todos los Budas, Dharma y Sangha y los objetos sagrados, estatuas, estupas y escrituras de las diez direcciones, mientras pensamos para los adentros que «estoy llevando a todos los seres al completo despertar».

«De acuerdo con los consejos que nos dejó Milarepa, al caminar pensamos que a nuestra derecha están presentes el Buda, el Dharma y la Sangha, todas las estupas, estatuas y textos y todos los objetos sagrados de las diez direcciones, y no sólo los de nuestro mundo sino también los que hay en todos los universos. Ésta es la descripción de la práctica de atención según Milarepa.»

«Cuando vamos en coche, caminamos por la calle o vamos en bicicleta podemos meditar pensando que estamos llevando a los seres al despertar. En estas situaciones lo que podemos recordar es: «Estoy llevando a los seres al completo despertar.»»

Lama Zopa Rimpoché