

Vivir el camino

Módulo 6: La felicidad del dharma

Quinta sesión – Ejercicios de atención 2

Tipo de atención a cultivar

«Cualquier sufrimiento que los seres padezcan, pueda madurar en mí. Cualquier felicidad que yo tenga, pueda madurar en los demás seres.»

Ejercicio de atención 2

- Durante el día, recitar continuamente el verso de la transformación del pensamiento de Nagarjuna:

Cualquier sufrimiento que los seres padezcan, pueda madurar en mí.
Cualquier felicidad que yo tenga, pueda madurar en los demás seres.

Nagarjuna

Intentemos generar un deseo sincero de que esto suceda, pero sin olvidar que incluso sólo pensar en el verso o recitarlo es muy potente.

Sobretudo si estamos enfermos o estamos experimentando algún tipo de sufrimiento, o si lo propio le está ocurriendo a otra persona, hacer que éste sea el primer pensamiento que venga en mente.

«Aunque de momento este entrenamiento se quede al nivel de una oración, es importante que recemos de este modo. No sólo es importante, sino que debemos hacerlo, si lo que queremos es ayudar a los seres. Si queremos llevar a los seres a la felicidad, incluyendo el despertar, es vital hacer la práctica de intercambiarse uno mismo con los demás, método que consiste por una parte en ofrecer nuestra felicidad a los demás y por la otra en tomar su sufrimiento. Es fundamental entrenar la mente en este intercambio, de manera que orientemos toda nuestra vida hacia ello, aunque sea sólo a nivel de oración.

»Es esencial entrenar la mente en este sentido, debemos intentar hacer aunque sea sólo la oración. De forma gradual, primero nos familiarizamos con una práctica sencilla [como puede ser la oración mencionada arriba], y después, paso a paso nos ejercitamos más y más, hasta que finalmente nuestra vida se convierte en ello. Al conseguir el logro de la bodichita, de forma natural, al experimentar cualquier tipo de problema uno es feliz porque ha recibido el sufrimiento de los demás. Nos sentimos felices porque estamos experimentando los problemas de los demás, y ésta es la felicidad más alta que podemos experimentar, hemos conseguido nuestro objetivo de felicidad.»

Lama Zopa Rimpoché