

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita Quinta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«No tienen ni idea»

Ejercicio de atención

A lo largo del día, observar a la gente que nos rodea y notar cómo *no tienen ni idea*, no tienen ni idea de la vidas pasadas y futuras, ni idea del sufrimiento del samsara que tendrán que experimentar, ni idea acerca de la posibilidad de la liberación o del despertar. Solamente trabajan para la felicidad de esta vida, y no tienen ni idea en absoluto de lo que está por venir en el momento de la muerte. Generamos compasión y el deseo de querer ayudarlos, reflexionando, una y otra vez, sobre el hecho de que:

«No tienen idea *en absoluto*».

«La gente no tiene ni la más mínima idea de lo que pasa en la vida, de adónde va, de la causa del sufrimiento y del sufrimiento resultante. Es insoportable. No tienen ni la menor idea del sufrimiento que tendrán que experimentar en el futuro, pero aún así tendrán que pasar por él, y es que una vez el karma ha sido creado, no importa si uno es un gran negociante, o si se tiene un éxito tremendo en cualquier cosa que se haga, ni que se consiga ganar un billón de dólares cada año o cada día, porque se haga lo que se haga, la vida vivida así no presenta un buen futuro. Es muy triste.»

Lama Zopa Rimpoché