

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante *Primera sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«La ignorancia me ha hechizado»

Ejercicio de atención

Memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante*:

Como una estrella, una aberración visual, una lámpara,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube:
considera así todos los fenómenos condicionados.

Sutra del diamante

Dedicar un tiempo a familiarizarse con las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché acerca de cómo hacer la meditación caminada practicando la atención de que todo es como la ilusión creada por un mago (págs. 13-15 del PDF *Lecturas requeridas*). La ignorancia es como el conjuro que el mago nos ha echado para que lo veamos todo como real, cuando es totalmente vacío.