

Vivir el camino

Instrucción 1: Meditación en el Sutra del diamante Segunda sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- Con medios hábiles, ayudar a un compañero de dharma a aplicar alguna de las nueve analogías del verso del *Sutra del diamante* para superar una emoción negativa, como enfado o aferramiento, para que experimente lo que son unas vacaciones libres de ellos.

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

«De este modo conseguimos la liberación de los océanos de sufrimientos samsáricos, y con bodichita y la comprensión de la vacuidad, la verdad última, logramos el completo despertar para todos los seres y somos capaz de liberar incontables seres de los océanos de sufrimientos samsáricos y conducirlos al completo despertar. Llegados a este punto podemos comprender en qué modo constituye las mejores vacaciones, las auténticas vacaciones.»

Lama Zopa Rimpoché