

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Primera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Considera así a todos los fenómenos condicionados»

Ejercicio de atención

Memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante* e imprimir las ilustraciones de las analogías (ver abajo). Después, usar uno de los métodos sugeridos a continuación para recordar la transitoriedad y/o la vacuidad. Recitar el verso y reflexionar en una de las analogías en particular, aplicándolo en el fenómeno condicionado (causado) que tengamos enfrente en este momento.

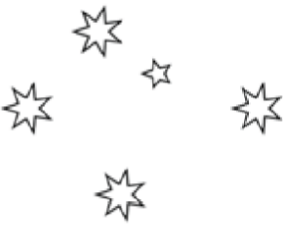
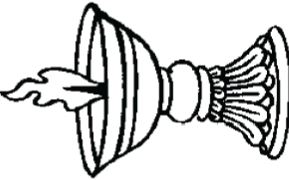
Como una estrella, una aberración visual, una lámpara de mantequilla,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube:
considera así todos los fenómenos condicionados.

Sutra del diamante

«Considera así todos los fenómenos condicionados» significa pensar en los objetos específicos que para nosotros son objeto de aferramiento, enfado o ignorancia. Es como lanzar una bomba atómica sobre el enemigo, las delusiones.»

Lama Zopa Rimpoché

- Seleccionar una de las ilustraciones (que podemos recortar en forma de cartas) y cultivar por unos minutos, una hora o un día la atención de ver que los fenómenos causados con los que nos encontramos son como la analogía.
- Llevar encima las nueve cartas y, cuando nos encontremos con un reto relacionado con un objeto de aferramiento, enfado o ignorancia, sacar una carta y de inmediato dedicar unos momentos a aplicar la analogía a la situación.

Una estrella  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una aberración visual  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una lámpara de mantequilla  Considera así todos los fenómenos condicionados
Una ilusión  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una gota de rocío  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una burbuja  Considera así todos los fenómenos condicionados
Un sueño  Considera así todos los fenómenos condicionados	Un relámpago  Considera así todos los fenómenos condicionados	Una nube  Considera así todos los fenómenos condicionados