

Vivir el camino

Módulo 7: Vivir la vacuidad

Segunda sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Toda realidad es completamente vacía, falsa, una alucinación»

Ejercicio de atención 1

Practicar el ser conscientes de la vacuidad con alguno de los tres métodos listados a continuación, mientras hacemos meditación caminada o en general, a lo largo del día. Con cada cosa que encontramos, pensamos:

- «Todo es completamente vacío, no existe desde su propio lado»
- «Todo esto es meramente imputado por la mente»
- «Todo esto es una alucinación de existencia verdadera»

«Toda la realidad es totalmente vacía. Existe y, no obstante, está totalmente vacía, cubierta por esa alucinación, por lo que no es real: son falso. El yo es falso, las acciones son falsas y también los objetos son falsos. Esta es una meditación increíble y muy potente, no sólo cuando se practica en una sesión sino también cuando se practica con atención plena durante el tiempo libre.»

Lama Zopa Rimpoché

Ejercicio de atención 2

Practicar la atención en la vacuidad en el día a día, y en especial en el trabajo, durante las reuniones por ejemplo. Se pueden usar las palabras de Rimpoché citadas abajo como si de un mantra se tratara, para mantener la atención. Notemos además si la práctica nos ayuda a prevenir emociones efectivas. Una situación podría ser la siguiente: estamos hablando, pero una parte de la mente se mantiene en meditación, acordándose de:

Mirarlo todo como una alucinación, aquello que *es* una alucinación. Mirarlo todo como falso, aquello que *es* falso. Mirarlo todo como vacío, aquello que *es* vacío.

«Cuando la mente está en este estado de meditación, incluso si alguien nos critica, nos desanima o nos anima —da igual lo que suceda—, la mente no se ve afectada. No tiene relevancia, ni nos anima ni nos desanima, no nos disturba porque no es causa para que surja el aferramiento.»

Lama Zopa Rimpoché