

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Primera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Cuando nos enfrentemos al sufrimiento, relacionémoslo con el karma»

Ejercicio de atención

Memorizar el verso del *Dhammapada* que se presenta en las *Lecturas* (Capítulo 31, v. 24). Después, a lo largo del día, cada vez que tengamos alguna experiencia desagradable, en primer lugar notar cómo la mente tiende a culpar alguna condición externa.

A continuación, recordar el verso y relacionar la situación con el karma. A partir de nuestra comprensión de las diez acciones no virtuosas y sus resultados, ver si podemos identificar la acción negativa específica responsable de la experiencia que estamos viviendo en aquel preciso momento.

Los fenómenos son una creación de la mente.
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.
Así, si una persona habla movida por una mala motivación,
tras ella irá el sufrimiento,
como el carro va detrás del buey.

Dhammapada, Capítulo 31, v. 24

«La gran ventaja de ser capaz de reconocer dicha relación —esto es, cuando el sufrimiento se relaciona con el karma, y en particular con las diez acciones no virtuosas—, es que querremos hacer algo para purificar. Como a nadie le gusta el resultado del sufrimiento, desearemos purificar el karma negativo. Por tanto, esto estimula a la mente a purificar el karma negativo. Entonces, buscamos qué hacer para purificarlo, y nos lleva a no volverlo a repetir.»

Lama Zopa Rimpoché