

# Vivir el camino

## Módulo 8: El secreto de la mente

### Segunda sesión – Ejercicios de atención

#### *Tipo de atención a cultivar*

«Las experiencias agradables y desagradables, relacionémoslas con el karma»

#### **Ejercicio de atención**

Memorizar el primer y el segundo verso del *Dhammapada* que se presenta en las *Lecturas* (Capítulo 31, vv. 24, 25). Después, a lo largo del día, cada vez que tengamos alguna experiencia agradable o desagradable, en primer lugar notar cómo la mente tiende a atribuirla a alguna condición externa.

A continuación, recordar el verso más relevante y relacionar la situación con el karma. A partir de nuestra comprensión de las diez acciones no virtuosas y de las de abstenerse de ellas, ver si podemos identificar la acción específica, positiva o negativa, 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.

Los fenómenos son una creación de la mente.  
La mente es lo principal, está allí antes de la acción.  
Si alguien habla movido por un buen corazón,  
la felicidad irá tras él, como la sombra sigue al cuerpo.

*Dhammapada*, Capítulo 31, vv. 24, 25

*«La conclusión es que todo durante las veinticuatro horas del día, el sufrimiento y la felicidad —las cosas positivas y las desagradables—, todo, proviene de la propia mente. Desde el nacimiento hasta la muerte, todo se originó en la mente. Así es: todo proviene de la mente. Por lo tanto, mantengamos la atención consciente en dos cosas: el karma y también la mente, puesto que provino de la propia mente.»*

*Lama Zopa Rimpoché*