

Vivir el camino

Módulo 8: El secreto de la mente

Cuarta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Proteger la mente»

Ejercicio de atención

Memorizar alguno de los versos del *Bodhisattvacaryavatara* acerca de proteger la mente. Después, a lo largo del día, practicar la memoria y la atención consciente para cultivar una actitud virtuosa específica o para evitar una negativa durante un período determinado de tiempo.

Por ejemplo, decidir que «no me voy a enfadar o agitar durante los siguientes diez minutos», y a continuación ponerlo en práctica. Tomar este tipo de determinaciones es especialmente útil cuando estamos a punto de entrar en una situación potencialmente difícil o de encontrarnos con alguien que suele poner a prueba nuestra paciencia.

Por lo tanto,
controlaré y protegeré bien mi mente.
Porque si he abandonado el voto de proteger la mente,
¿para qué me servirán todos los demás votos?

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, v. 18

Los que desean proteger su práctica
deben cuidar sus mentes con mucha atención,
porque los que no protegen sus mentes
serán incapaces de proteger su práctica.

En este [mundo] los elefantes incontrolados y enloquecidos
son incapaces de causar tantos daños
como los sufrimientos del infierno más profundo
que pueden ser causados por el elefante desatado de mi mente.

Pero si el elefante de mi mente
está firmemente contenido por la cuerda de la atención,
todos los miedos desaparecerán
y se obtendrá el completo bienestar.

Bodhisattvacaryavatara, Capítulo 5, vv. 1-3