

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Segunda sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«Puedo morir hoy.»

Ejercicio de atención 1

Memorizar el verso de Nagarjuna acerca de las ocho preocupaciones mundanas:

¡Conocedor del mundo! Obtener cosas y no obtenerlas;
sentirse bien y no sentirse bien; tener fama o no tenerla;
ser alabado o criticado; estas son las ocho preocupaciones mundanas.
No dejes que se conviertan en el objeto de tu mente.
Mantén la cabeza equilibrada.

Arya Nagarjuna, Carta a un amigo (Suhrelekka)

Escoger una pareja de preocupaciones mundanas cada día y fijarnos en cuántas de nuestras actividades están motivadas por querer tener una de ellas y desear evitar la otra.

Ejercicio de atención 2

Imaginar que sabemos con total certidumbre que hoy es el último día de nuestra vida y ver cómo eso nos afecta a nosotros mismos y a nuestra relación con los demás. Ir recordando «Puedo morir hoy» todo el día, y fijarnos en qué es lo que importa de verdad.