

# *Vivir el camino*

## *Módulo 3: En qué creen los budistas* *Primera sesión – Ejercicios de atención*

### *Tipo de atención a cultivar*

«Esto proviene de mi mente, de mi karma»

#### **Ejercicio de atención 1**

A lo largo del día, practicar el ser conscientes de que todo lo que experimentamos—las cosas que vemos, sonidos, olores, gustos, objetos táctiles—proviene de la mente; estamos viendo la película de nuestro karma. Para ayudarnos a mantener la atención, podemos recitar, a modo de mantra, «esto proviene de mi mente».

#### **Ejercicio de atención 2**

Cultivar el hacernos conscientes de que todo—sujeto, objeto y acción—es meramente etiquetado por la mente, por medio de añadir «meramente etiquetado» (o imputado) detrás de cada nombre, verbo, adjetivo y demás que se cruce en nuestra experiencia. Por ejemplo, podemos pensar algo como: «El yo meramente etiquetado está caminando, lo cual es meramente etiquetado, hacia el bar meramente etiquetado a tomar un café meramente etiquetado», cultivando así la visión de que todo lo que aparece en el marco de nuestra experiencia y consciencia existe sólo en mero nombre.