

Vivir el camino

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

Tipo de atención a cultivar

«Ésta es mi visión, 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 es mi karma».

Podemos relacionar nuestras experiencias con lo que hemos aprendido acerca de los efectos de los karmas de matar, robar, conducta sexual incorrecta y mentir, así como con sus opuestos virtuosos. Por ejemplo, cuando sentimos un mal olor podemos hacernos conscientes de que se trata de un resultado del entorno debido a una conducta sexual incorrecta.

Ejercicio de atención 2

Se trata de memorizar el verso 5.3 del *Bodhisattvacharyavatara*:

(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.