

# *Vivir el camino*

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

### *Tipo de atención a cultivar*

«Elige ser feliz»

#### **Ejercicio de atención 1**

Hagamos un esfuerzo consciente para escoger la felicidad, aplicando el querer a los demás cuando nos encontremos con la gente a lo largo del día. Podemos hacerles contentos eligiendo su felicidad antes que la nuestra, cosa que en realidad tiene un doble efecto positivo: no sólo se consigue la felicidad de los demás sino también la nuestra propia.

#### **Ejercicio de atención 2**

Se trata de memorizar el siguiente verso de *Una canción del camino al despertar* del V Dalái Lama para que nos acordemos de recordar la vacuidad al menos una vez al día.

Las cataratas de la densa oscuridad de la confusión  
ocultan el conocimiento de la naturaleza del yo;  
por error emplazamos «yo» en algún lugar del cuerpo y la mente,  
como una cuerda en la oscuridad que vemos como una serpiente.  
Y toda la miseria y el sufrimiento que existen  
aparecen a causa de este colosal error.