

Vivir el camino

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

Tipo de atención a cultivar

«Esto es vacío, es como una ilusión» y «¿Qué estoy haciendo?»

Ejercicio de atención 1

Tipo de atención a cultivar: «Esto es vacío, es como una ilusión»

Memorizar la última línea del octavo verso de *Ocho versos para transformar la mente* de Langri Tangpa, según la traducción de Lama Zopa Rimpoché y el significado explicado en las *Lecturas*:

«Practicaré para liberarme de las ataduras de la
concepción de existencia verdadera.»

Se trata de, basándonos en el verso anterior, esforzarnos a lo largo del día para cultivar la atención de que todo lo que encontramos en la vida cotidiana—lo que vemos, oímos, olemos, gustamos, tocamos o pensamos—es totalmente vacío.

Pensemos que «esto es totalmente vacío de existir como aparece; es como una ilusión o un sueño, que aparecen pero no son reales», o recitemos, a modo de mantra y para cualquier cosa que encontremos, «esto es vacío, es como una ilusión».

Ejercicio de atención 2

Tipo de atención a cultivar: «¿Qué estoy haciendo?»

De vez en cuando, paremos y preguntémonos: «¿Qué estoy haciendo?» Cualquiera que sea la respuesta, «estoy sentado», «escuchando», «hablando», etc., reflexionemos en por qué afirmamos tal cosa. No hay absolutamente otra razón a excepción de que el agregado del cuerpo está haciendo ésta acción y/o el de la mente ésta otra. Esto es todo, no encontraremos otra razón. Así que la mente ha etiquetado la acción como tal.

Cuando reflexionamos de este modo nos damos cuenta de que el yo real que creíamos que existía no existe en absoluto; el yo real en el que antes creíamos deviene totalmente inexistente, o por lo menos se debilita. No hay «yo» haciendo nada por o para sí mismo. Notemos si hay algún cambio en nuestra percepción del yo.