

Vivir el camino

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

Tipo de atención a cultivar

«La ignorancia me ha hechizado»

Ejercicio de atención 1

Se trata de memorizar el siguiente verso del *Sutra del diamante*, con el pequeño ajuste de Lama Zopa Rimpoché:

Considera así todos los fenómenos condicionados:
como una estrella, una aberración visual, la llama de una vela,
una ilusión, una gota de rocío, una burbuja,
un sueño, un relámpago o una nube.

Ejercicio de atención 2

Al ir desarrollando las actividades de cada día, recordar el verso anterior y practicar el ver todo lo que aparezca ante nosotros de esa forma—como una estrella, una aberración visual, etc.—Utilizar una analogía cada día.

Dedicar también un tiempo a familiarizarse con las instrucciones de Lama Zopa Rimpoché acerca de cómo hacer meditación caminada practicando la atención de que todo es como la ilusión creada por un mago. La ignorancia es como el conjuro que el mago nos ha echado para que lo veamos todo como real, cuando es totalmente vacío.