

Vivir el camino

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

Tipo de atención a cultivar

«Considera así todos los fenómenos condicionados»

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.

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, centrándonos especialmente en las analogías para la transitoriedad y haciéndonos conscientes de la transitoriedad en todos los aspectos de la vida.

«Aquél cuya mente mora con constancia en la transitoriedad se siente en paz y feliz, se siente satisfecho [...] Se trata de un gran ejercicio de atención, algo increíble para hacer en la vida.»

Lama Zopa Rimpoché

Ejercicio de atención 2

«Ésta es mi visión, mi karma»

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».

«La cuestión básica es: provino de la mente, del karma. Ésta es la primera cosa en la que hay que pensar. Incluso si nos dedicáramos sólo a esto durante años, haciendo retiro en ello, sería de una profundidad inconcebible.»

Lama Zopa Rimpoché