

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita *Segunda sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«Así como no tiene principio, tampoco tendrá final, si no hago algo para ayudar»

Ejercicio de atención

A lo largo del día poner especial atención a nuestro sufrimiento y al de los demás, tanto si lo vemos directamente como si nos enteramos de ello por otros medios. Reflexionar cómo esta ocasión en particular no es la primera en que nosotros o los demás hemos experimentado todo esto, sino que hemos pasado por ese mismo sufrimiento incontables veces desde renacimientos sin principio. Intentemos imaginarlo: *incontables veces desde renacimientos sin principio*.

A continuación, reflexionar sobre el hecho de que cada ser vivo tendrá que experimentar este sufrimiento innumerables veces más, *sin fin*, si no completamos el camino y les ayudamos.

Repitamos a modo de mantra: «Así como este sufrimiento no tiene principio, tampoco tendrá final, si no completo el camino y hago algo para ayudar».