

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita Tercera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Cómo los cuidan sus padres»

Ejercicio de atención

A lo largo del día, prestar especial atención al modo como los padres cuidan a sus hijos, protegiéndolos del peligro, intentando asegurar su felicidad, etc. A continuación, reflexionar sobre el hecho de que todos los seres han estado nuestro padre o madre y nos han cuidado de la misma manera, y esto ha ocurrido en incontables ocasiones.

«En general, cuando observamos vemos lo que nos explica Buda con esta enseñanza. Si observamos cómo se comportan los niños y cómo los cuidan sus padres lo comprenderemos, porque ahora no recordamos cuando fuimos niños, pero si observamos cómo se comportan las demás familias, nos daremos cuenta de los cuidados que nos prodigó nuestra madre.»

Lama Zopa Rimpoché