

Vivir el camino

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

Tipo de atención a cultivar

«Para beneficiar a todos los seres»

Ejercicio de atención

A lo largo del día, notar las situaciones de sufrimiento de los seres que encontramos, y reflexionar sobre el hecho de que la ignorancia es la raíz del samsara. Reconociéndolos como a nuestra madre, de vez en cuando poner las manos a la altura del corazón con la aspiración sincera: «Que logre la budeidad para beneficiar a todos los seres errantes».

Recordar también que beneficiar a los seres implica:

- (1) liberarlos de las ataduras del karma y los engaños
- (2) liberarlos de los océanos de sufrimiento samsárico, y
- (3) conducirlos al completo despertar.