

Algunas exploraciones para llevarte contigo...

- Aleatoria: cuando notes irritación o de pronto te sientas complacido o triste por algo, pregúntate cómo el objeto de esa emoción podría ser o es un emisario de bodhicitta. Usa un objeto ordinario aleatorio y hazte la misma pregunta. Mira primero, llega más profundo, llega más amplio.

- Usando un sentido, pregúntate:
 - ✓ ¿Cómo asumo esto como una expresión de mí?
 - ✓ ¿Cómo asumo que esto es una posesión de mi yo? ¿Cómo es mío?
 - ✓ ¿Cómo asumo que esto está dentro de mí?
 - ✓ ¿Cómo asumo esto como el ambiente para mi yo?

- Con base en los “7 ejercicios de Mahayana” (la Súplica de 7 ramas), como uno/a se relaciona con la encarnación de bodhicitta,
 - ✓ ¿Qué ofrecerías? ¿Qué acto benevolente ofrecerías?
 - ✓ ¿Qué quieres compartir/reconocer con ellos acerca de tus actividades y actitudes?
 - ✓ Admira cómo expresan y comparten las cualidades y actividades de bodhicitta y regocíjate en ello, un tipo de adoración
 - ✓ Pídeles que compartan su conocimiento contigo y con otros en cualesquiera maneras que sean las mejores para la época y las circunstancias
 - ✓ Con gratitud, y desde tu corazón, desea que permanezcan aquí y en samsara
 - ✓ Desea fuertemente que cualquier introspección clara e inspiración que haya ocurrido con base en este intercambio o actividad esté disponible para todos los seres