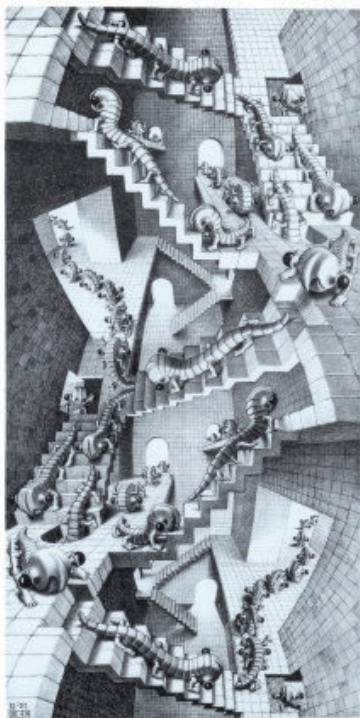


4 -Rebotando por la escalera



Atrapados en una escalera diseñada por Escher, la única forma de detenernos es relajarnos

5 -Despegándose de la Tele



Con el tiempo, aprendemos a ver lo que nos pasa como entretenimiento en la tele; luego a cambiar de canal y finalmente a apagarla

Explorando
nuestra mente:
los cinco versos



Palden Sakya
Budismo Tibetano

<http://www.sakya.com.ar>
actividades@sakya.com.ar

1 - Un mono en una piñata



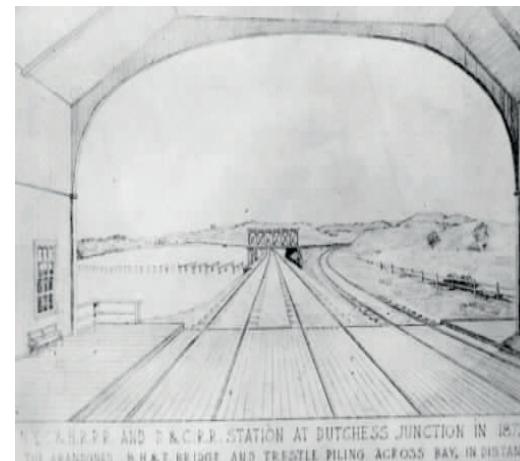
Nuestra mente es como un mono escondido en una piñata: reaccionamos frente a los golpes, escuchando los gritos y temiendo el final

2 - Un epléptico en una rabe



Al intentar observar nuestra mente, vemos que se mueve para todos lados, sin quedarse quieta; no podemos saber a priori si realmente estamos en control o es una convulsión involuntaria.

3 - Corriendo en un túnel oscuro



Como si estuviésemos siendo perseguido en un túnel oscuro dónde vemos la salida, no podemos detener nuestra mente, pero podemos encauzarla para que corramos en la dirección correcta