

# *Vivir el camino*

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

### *Tipo de atención a cultivar*

«Buda hizo todo esto para mí, enseñó todo esto para mí»

### **Ejercicio de atención**

Ir a un lugar donde sea fácil hacerse consciente de la gran cantidad de enseñanzas dejadas por Buda, y reflexionar sobre los muchos métodos que explicó para lograr la felicidad, la liberación y el completo despertar. Entonces, recordando lo que Buda hizo durante tres grandes eones incontables para revelarte estas enseñanzas *a ti*, sumerge la mente en la idea de que «Buda hizo todo esto para mí, enseñó todo esto para mí» hasta que te sientas genuinamente tocado e inspirado.