

Vivir el camino

Instrucción 2: Refugio y bodichita

Primera sesión – Servicio

Servicio (o karma yoga)

- Recordando cómo Buda practicó cada una de las seis perfecciones durante tres grandes eones incontables *para ti*, practicar con esmero una de las seis perfecciones (generosidad, moralidad, paciencia, perseverancia entusiasta, concentración firme, sabiduría), mientras piensas en un ser en particular para ayudar al cual quieras alcanzar el despertar.