

# *Vivir el camino*

## *Módulo 8: El secreto de la mente*

### *Tercera sesión – Ejercicios de atención*

#### *Tipo de atención a cultivar*

«Éste es el secreto de la mente»

#### **Ejercicio de atención**

Memorizar el verso del *Bodhisattvacaryavatara* que se presenta en las *Lecturas* (Capítulo 5, v. 17). Después, a lo largo del día, cada vez que tengamos alguna experiencia agradable o desagradable, recordar el verso y su significado.

A continuación, relacionar la experiencia con el karma, y en particular con motivaciones positivas o negativas, y determinarse a confiar en el secreto de la mente y en la motivación de un buen corazón para lograr la felicidad y erradicar todo el sufrimiento, tanto para uno mismo como para los demás.

Los que no entienden este secreto de la mente,  
que es el gran principio del dharma,  
vagan sin ningún propósito [por el samsara]  
aunque deseen lograr la felicidad y superar el sufrimiento.

*Bodhisattvacaryavatara*, Capítulo 5, v. 17