

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Primera sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«Dado que todo depende de la mente, debo estar atento al karma negativo y vivir en la bodichita.»

Ejercicio de atención

Se trata de abandonar las acciones motivadas por el egoísmo y actuar movidos por el deseo de ayudar a los demás, y un medio para recordárnoslo puede ser memorizar el siguiente verso y recitárnoslo a nosotros mismos en diversas ocasiones a lo largo del día.

Reflexiona en las acciones y los resultados como infalibles.
Por lo tanto, elige entre el karma blanco y el negro.
A partir de hoy, ten cuidado con el karma negativo;
desde esta misma noche, aplícate en la virtud.

Lama Tsong Khapa