

Vivir el camino

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

Tipo de atención a cultivar

«Sacúdete la pereza de encima.»

Ejercicio de atención

Se trata de memorizar el siguiente verso y recitárnoslo a nosotros mismos al despertar y en diversas ocasiones a lo largo del día, reflexionando en su significado y aplicándolo a nuestra vida en todo momento.

Sacúdete la pereza de encima,
deja de vagar por el samsara.
Vajrasattva, el gran rey, nos apremia una y otra vez.