

Vivir el camino

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

Tipo de atención a cultivar

«Abandona la sensación de pérdida.»

Ejercicio de atención 1

Se trata de memorizar el siguiente verso del *Bodhisattvacaryavattara* 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.

Sin ninguna sensación de pérdida entregaré mi cuerpo y mis bienes, así
como todas las virtudes de los tres tiempos, para beneficiar a todos.

Bodhisattvacaryavattara, Capítulo 3, verso 11

Ejercicio de atención 2

Llevar a cabo la práctica de tener presente el tong len que podemos encontrar en las páginas 9-10 del *Cuaderno de prácticas* para el módulo 1, *La motivación para vivir*.