

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Primera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Soy como una estupa para los seres.»

Ejercicio de atención

Por la mañana hacer la práctica para bendecir el habla y recitar los mantras que dan fuerza a nuestra presencia, y durante el resto del día cultivar la atención y la motivación de beneficiar a los demás como si fuéramos un objeto sagrado, es decir, interaccionando con los otros con la consciencia de que realmente les estamos guiando hacia el despertar.