

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Segunda sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Para el beneficio de los otros.»

Ejercicio de atención

Se trata de dedicar al menos una hora entera a practicar el ejercicio de atención en la bodichita explicado en la presente sesión, intentando llevar a cabo tantas actividades como nos sea posible con dicha atención y recordando las frases que nos evocan la mente de la bodichita.

Si nos resulta de utilidad, podemos escribir algunas de las frases en trozos de papel y colgarlas en diferentes sitios para recordarnos cómo pensar del molo más hábil durante las actividades del día a día.