

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Tercera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«OM AH HUM. Me postro, ofrezco y genero gozo.»

Ejercicio de atención 1

Cada vez que bebamos, ofrecerlo primero. Realizar el ofrecimiento extenso como se indica en *El yoga de ofrecer la comida* al menos una vez al día.

Ejercicio de atención 2

Al pasar el día, ser conscientes y ofrecer los objetos bellos que encontremos (como flores, luces, paisajes, etc.) al maestro raíz o a un buda o deidad, recordando que ellos son la esencia de todos los seres santos.