

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Cuarta sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«¿En qué estoy enfrascado/a ahora? Mantén los preceptos.»

Ejercicio de atención

Se trata de tomar los ocho preceptos mahayana por un día y ser consciente de los preceptos tomados.