

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Primera sesión – Meditación y práctica

1. Recitar el mantra para bendecir el habla y a continuación el de Suprema Luz Inmaculada Completamente Pura y el mantra que enseñó el buda Drogen Gyälwa Chhö. (Se pueden encontrar en las págs. 10, 12 y 14 de las *Lecturas requeridas* o en el *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2, pág. 18.)
(También se pueden encontrar en el *Libro de oraciones de retiro*, págs. 7-11, y en el *Libro de oraciones de la FPMT, Volumen I*, págs. 15-19.)
2. Memorizar los mantras con los que nos hemos familiarizado en esta sesión.