

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Segunda sesión – Meditación y práctica

1. Dedicar unos momentos cada mañana a realizar la meditación en la cual nos imaginamos a nosotros mismos realizando con bodichita las tareas que desarrollaremos a lo largo del día, tal como explicó Lama Zopa Rimpoché.
2. Realizar la práctica del baño del *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2 (pág. 47).
3. Practicar el yoga del sueño como se indica en las *Lecturas* y en el *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2 (pág. 65), manteniendo los siguientes tres aspectos: mantener la luz, el pensamiento virtuoso y recordar la meditación.