

Vivir el camino

Módulo 4: El maestro es buda

Primera sesión – Ejercicios de atención

Tipo de atención a cultivar

«Los budas me guían»

Ejercicio de atención

Memorizar la cita que se presenta a continuación y recitarla a lo largo del día. Considerar en qué modo los budas nos están guiando hoy mismo. ¿Qué forma pueden haber tomado, y por qué?

«Yo, que me llamo Vajrasattva, permaneceré en una forma ordinaria para beneficiar a los seres.»

Tantra de Hevajra