

Práctica para la vida diaria

Semana 5



CONSCIENCIA Y MOTIVACIÓN

Esta semana vamos a investigar los impulsos que surgen en la vida diaria. Cuando notes un impulso de acción, ten en cuenta que, de alguna manera, pequeña o grande, sutil o grosera, él tiene un impacto sobre otros (humanos y no humanos), ya sea positivo o negativo.

De este modo, antes de que actúes llevado por cualquier impulso, recuerda y renueva tu voto de no hacer daño y aumentar los beneficios a los seres.



No tienes que reprimir tus acciones, juzgarlas o juzgarte a ti mismo. La invitación es mantener curiosidad, interés y apertura, dejando que tu consciencia y tu motivación se hagan más presentes y claras en tu vida cotidiana.

Los invitamos a que nos cuenten en los comentarios de la semana 5, cuáles han sido tus percepciones al hacer esta práctica.

