

Diario de práctica

¡Estamos terminando este ciclo de estudios, pero las enseñanzas repercutirán por mucho tiempo!

Para cultivar los efectos del estudio, te sugiero que esta semana comiences un pequeño diario de práctica y contemplación del dharma en tu vida. El cuaderno será un recordatorio de tu práctica diaria, un compañero de camino. Anota tus percepciones, tus insights, tus dificultades, tus cambios de visión, fragmentos del libro que más te llamaron la atención, algunas instrucciones o guiones para la práctica de shamata, o cualquier otra cosa que te pueda ayudar en el camino. Tendrás otros seis meses de acceso a la plataforma, de modo que incluso podrás rehacer todo el camino si quieres.

¡La vida está sucediendo ahora y es en esta vida donde tiene lugar nuestra práctica!

¡Disfruta el espectáculo! No pierdas ni un segundo, ni una sola oportunidad de relacionarte directamente con ella.

Relájate... y disfruta el camino.

Un beso grande y cariño

¡Seguimos!

Ana