



Práctica para la vida diaria

Semana 12





Vuelve a leer, siguiendo el método PCR, sin prisa, los capítulos CRECER, EL AMOR QUE NO MORIRÁ e IR CONTRA EL MIEDO.

Trata de hacer Tonglen informalmente, en la intimidad de tu mente, para algún ser que encuentres, así sea por un breve instante.

