

Introdução

Olá! Como é bom ter você aqui de novo!

Ainda que as nossas intenções estejam frescas na memória, nos impulsionando na direção dos nossos propósitos, é bom lembrar que o medo e a dúvida também são parte da jornada.

Se eles encontram uma mente distraída, acabam criando uma contra força, que nos mantém paralisados. Essa é a etapa da ‘Recusa do Chamado’...

Prática

Para começar, procure se sentar em um lugar silencioso, onde você possa se acomodar de maneira confortável.

(...)

Mantenha sua presença receptiva ao que se apresenta neste instante, seja o que for.

(...)

Contemple objetos, paisagens e formas de vida que estejam diante de você.

(...)

Esteja presente para perceber os sons que estão próximos ou distantes.

(...)