

## **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.

(...)