

Tu eres el milagro y todo lo que tocas puede convertirse en milagro



Enero 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 Thầy se convierte en nube	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



*Preciosa es esta vida sobre la Tierra
cuando el río de la sangha nos sostiene.
Aceptando alegremente los dones del Dharma
nuestro corazón rebosa de gratitud*



Febrero 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



Cuando practico la meditación caminando en las noches de luna llena, elevo la vista a la luna, sonrío y le digo: «Gracias, luna, por estar ahí. Gracias, estrellas, por estar ahí». Reconozco su presencia.

 Marzo 2023						
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



En el lugar donde ahora estoy sentado otras personas se han sentado en el pasado y de aquí a mil años otros también lo harán



Abril 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Hay muchos profesionales de la sanidad y trabajadores sociales que son Ksitigarbhas vivientes. Les protege una poderosa energía de compasión y aspiración. Todos deberíamos dar nuestro apoyo a las personas que hacen el profundo voto de ayudar a los demás, para que su aspiración no se pierda, para que no se quemen en el camino. Les enviamos nuestra energía de ánimo.



Mayo 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
	1	2	3	4	5	6
7 VESAK	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



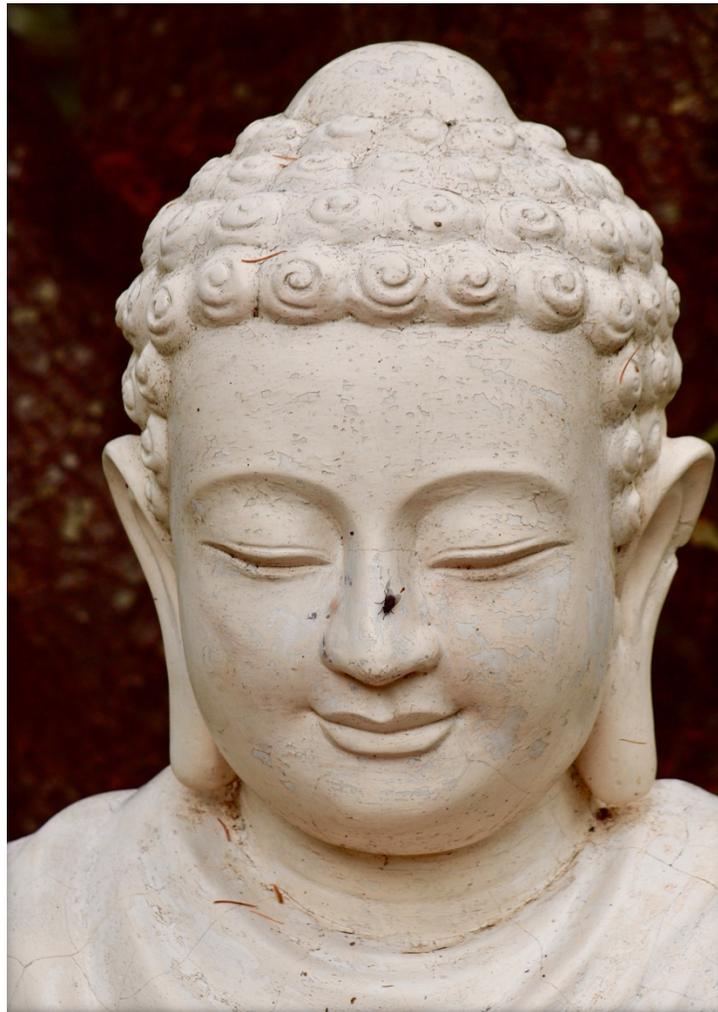
Es difícil recuperarse del agotamiento, y cada uno de nosotros debe encontrar su propio camino para hacerlo. Necesitamos pasar tiempo en la naturaleza, simplemente inmersos en el momento presente, impregnándonos de todas las maravillas. Necesitamos dormir, llorar y reír

 Junio 2023						
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Las formas del budismo deben cambiar para que la esencia del budismo permanezca inalterada. El descubrimiento de nuevas formas para el budismo es, de hecho, el modo en que el propio budismo puede perpetuarse

 Julio 2023						
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

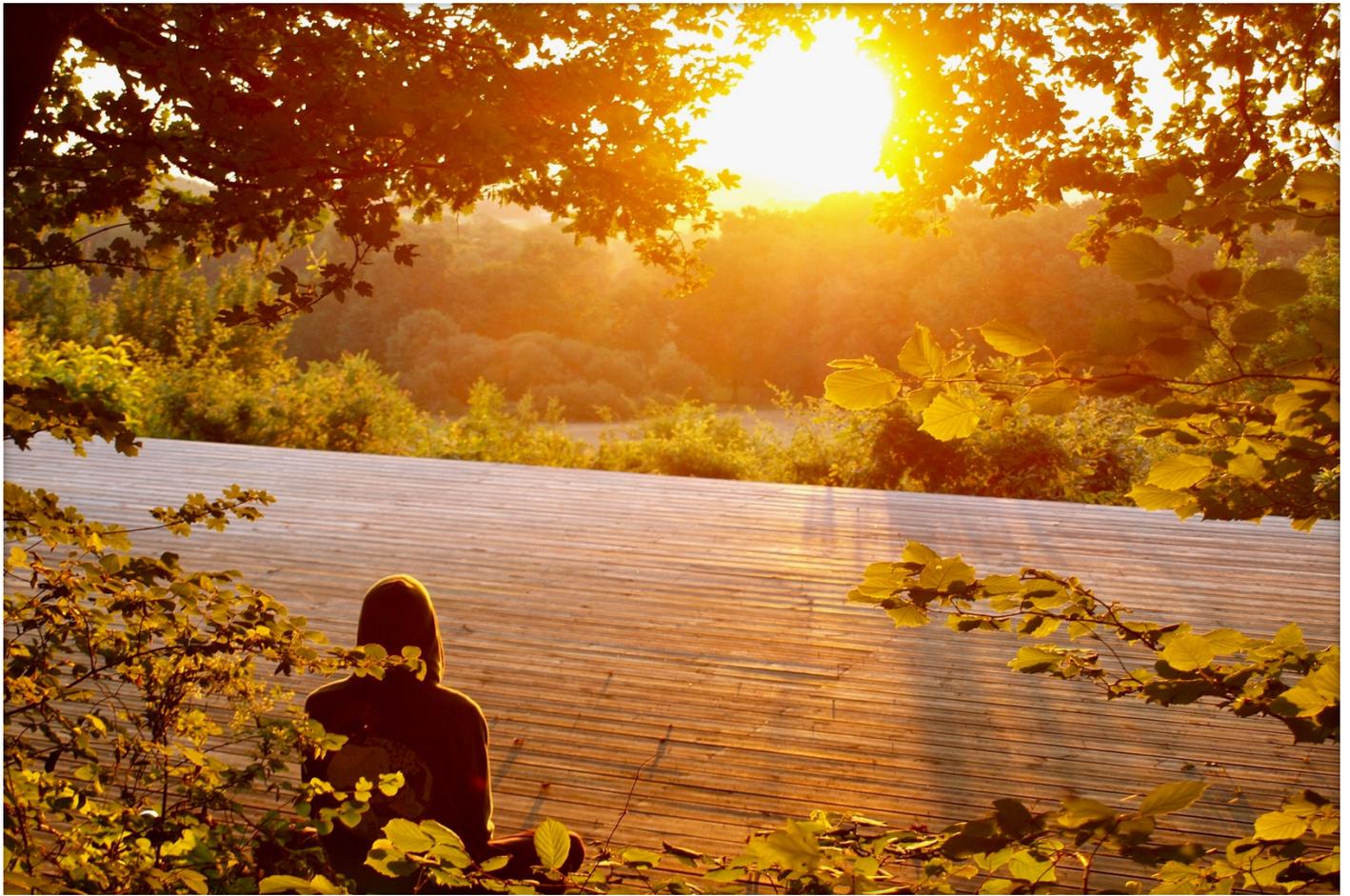


Al inspirar, veo a Buda sonreír y la frontera entre Buda y yo desaparece



Agosto 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



El Dharma es el camino de la luz. Nos saca del mundo del olvido y nos lleva a la vida en plena conciencia



Septiembre 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Al inspirar, veo los elementos en mí: la tierra, el agua, la lluvia. Al espirar, sonrío a estos elementos en mí

 Octubre 2023						
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Cuando dejamos de hablar y de pensar y disfrutamos profundamente de nuestra inspiración y espiración, estamos disfrutando de estar en nuestro verdadero hogar y podemos tocar profundamente las maravillas de la vida. Este es el camino que nos mostró Buda



Noviembre 2023

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Hay una voz en cada época que nos habla a través de las rojas nieblas del partidismo y la ira, y por encima de las realidades de la injusticia y la crueldad, recordándonos la herencia común que es nuestra única esperanza. La de Thích Nhất Hạnh es una voz así.

 Diciembre 2023						
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						