

Metta para el 2015



Que pueda yo sentirme en paz y ser amable. Que todos los seres estén en paz y sean amables.

Que pueda yo estar bien con mi cuerpo, sintiendo la tierra bajo mis pies, dejando que la espalda se estire, y disfrutando de cada respiración.

Que pueda yo saber y tener intimidad con el cuerpo y la mente; que cualquier sentimiento o estado de animo sea de calma.

Que pueda respirar dentro y fuera de mi, consciente momento a momento, de las entradas y las salidas.

Que pueda estar atento y ser amable hacia mi propio malestar y sufrimiento

Que pueda estar atento y agradecido por mi propia alegría y bienestar

Que pueda yo relacionarme con los demás con franqueza y libertad

Que pueda acoger a los otros con empatía y comprensión

Que pueda avanzar hacia el sufrimiento de otros con confianza pacífica y atención

Que pueda recordar la compasión y sus 1000 brazos, antes de realizar cualquier acción.

Que cada mano y cada ojo sepa lo que hay que hacer en cada momento

Que pueda continuamente cultivar la paz en la tierra: para mí y para otros. Y persistir, consciente y dedicado en este trabajo con ecuanimidad e independientemente de los resultados mundanos.

Que pueda saber que mi paz y la paz del mundo no están separadas

Que nuestra paz sea el resultado de la justicia y la bondad.

Que todos los seres estén libres de peligro

Que todos los seres sean felices y estén en paz.

Koncha Pinós- Pey Ph.D

University Teacher & Senior Research in Compassion and Altruism

Director of Estudios Contemplativos

www.estudioscontemplativos.com

kpp@estudioscontemplativos.com