

Paso 6: Cultivar el corazón

Amor, compasión y gratitud como práctica

Desarrollar amor, compasión y gratitud no es un adorno: es lo que nos saca del bucle de reacciones automáticas y abre la libertad de elegir como responder.

Despierta de las 3Ms

El amor como eleccion

Solemos amar como reaccion: alguien tiene ciertas cualidades y entonces lo quieres. Hay un amor mas maduro que nace de adentro, como una decision de sumar esa energia al mundo.

Amar es querer crear felicidad

El amor es el deseo de crear felicidad a tu alrededor: que tu paso por la vida sea bueno para los demas. Esa capacidad, aunque hoy sea limitada, puede crecer.

La compasion empieza por casa

Tratate con la misma ternura que le darias a un buen amigo que sufre. La compasion empieza por vos, y desde ahi se desborda hacia los demas.

Fijarte en las cualidades del otro

Un ejercicio simple: ante cada persona, entrenar la mirada para ver sus cualidades en lugar de sus defectos. Cambia por completo como te afecta el vinculo.

Imagen para recordar: El amor, como ropa en remojo

Antes, la ropa muy sucia se dejaba en remojo toda la noche. Meditar en el amor es parecido: te quedas un rato empapadote de ese sentimiento, dejando que te ablande por dentro.

PARA LLEVARTE HOY

"Tratate con la misma ternura que le darias a un buen amigo."

"La compasion empieza por casa: por vos."

"Detras de cada persona dificil hay un dolor que no ves."

Este es el paso 6 de 9 del camino al despertar. Encuentra los demas pasos y las meditaciones guiadas en la app Despierta de las 3Ms.