

*“RECIBO MUCHAS CARTAS de la «peor persona del mundo». A veces son de una persona que envejece y siente que ha perdido su vida. Otras veces se trata de una adolescente suicida que está pidiendo ayuda. Las personas que lo pasan así de mal pueden tener cualquier edad, forma o color, y lo que todas ellas tienen en común es que no sienten amor compasivo por sí mismas”*

ana costa



caminhar por dentro

*“La gente suele confundir este proceso con la construcción o la mejora de uno mismo. Podemos estar tan pillados en ser buenos con nosotros mismos que no prestemos ninguna atención al impacto que ejercemos en los demás.*

*Podemos pensar erróneamente que maitri es una forma de encontrar una felicidad duradera; como suelen prometer seductoramente los anuncios publicitarios, con maitri podríamos sentirnos bien durante el resto de nuestra vida. Maitri tampoco es darnos una palmada en la espalda y decirnos, «eres el mejor», o «no te preocupes, cariño, que todo se va a resolver». Más bien es un proceso que expone el autoengaño tan cuidadosa y compasivamente que ya no hay máscara que nos pueda ocultar”*

ana costa



caminhar por dentro

*"Practicar el amor compasivo hacia nosotros mismos parece una buena forma de empezar a iluminar la oscuridad de los tiempos difíciles."*

ana costa



caminhar por dentro

*"En todas las naciones, en todas partes, hay mucho resentimiento y mucha resistencia a la vida; es como una plaga fuera de control que está envenenando la atmósfera del mundo. Llegados a este punto, puede ser sabio reflexionar sobre lo que estamos comentando y empezar a pillarle el truco al amor compasivo."*

ana costa



caminhar por dentro