

Fragmentos

Semana 18

«El sendero es la meta»



Fragmento de la introducción del libro “Cuando todo se derrumba”

“Ojalá te estimule a serenarte en tu vida y a tomar estas enseñanzas con honestidad, bondad y valentía. Si vives una vida caótica y llena de tensiones, aquí hay muchos consejos para ti. Si estás experimentando una transición, si sufres alguna pérdida o te sientes básicamente inquieto, estas enseñanzas están hechas a tu medida. El punto clave es que todos necesitamos que se nos recuerde y se nos anime a relajarnos ante cualquier cosa que surja, y que llevemos al sendero todo lo que encontramos”.



Epígrafe de la edición conmemorativa de los 20 años de la primera publicación de “Cuando todo se derrumba” escrito por la propia Pema Chödrön

“Observa tu mente.

Sé curioso.

Invita a la falta de suelo a entrar. Ilumínala y relájate.

Ofrece al caos una taza de té.

Deja ir el “nosotros y los demás”.

No mires para atrás.

Todo lo que haces y piensas afecta a todos en el planeta.

Deja que el dolor del mundo te toque y haga florecer tu compasión y nunca te rindas.”

