

La meditación caminando es una manera de extender nuestra atención consciente y nuestra amabilidad a nuestra vida cotidiana, a nuestra interacción con los demás.

La amabilidad, la bondad o metta, a veces conocida también como “amor incondicional”, es una cualidad expansiva y radiante que comienza con la transformación del individuo, pero su objetivo a largo plazo es la transformación global de la sociedad y de todos los seres.

¿Mientras caminas por qué no reemplazar las divagaciones de la mente por actividades mentales simples que aumentan capacidad de conectar con los demás, ya sea compasivamente hacia su sufrimiento o celebrando su bienestar?

Cualquiera que pase junto a ti puede ser un excelente blanco de tu práctica informal (si no hay nadie, incluso tu mismo). Observa sus signos no verbales y detalles corporales por sutiles que sean y comienza a sintonizar con los demás, con el mundo, desde la amabilidad y la humanidad compartida.

Cuando hayas concluido con la práctica nota tu estado mental y emocional ¿puedes observar algún cambio?

Por último, te invito a recordar, como dice el neuropsicólogo R. Davidson "La base de un cerebro sano es la bondad y se puede entrenar".

Meditación ofrecida por Dharmakirti