Queridos amigos:

**Somos**, por naturaleza, **seres vulnerables**. Nos resistimos a lo que nos incomoda y, cuando nos enfrentamos a sentimientos de vulnerabilidad, ya sea por pérdida, miedo o autocrítica, automáticamente **levantamos barreras**. Pero nunca podemos evitar realmente sentirnos vulnerables: forma parte de la experiencia humana.

Sin embargo, si nos sentimos cómodos con el sentirnos incómodos, podemos trabajar para domar **lo que causa más sufrimiento: la mente**.

En la tradición budista contemplativa, se nos enseña que nuestro estado fundamental es aquel en el que estamos **completamente abiertos, despiertos y poseemos una inmensa capacidad de amar**.

*¿Y si pudieras aprender a abrazar todo el espectro de tu experiencia con calidez, apertura y amabilidad incondicionales?*

*¿Y si ya no "odiaras" ser vulnerable y, en lugar de abrumarte, tus emociones se convirtieran en tus maestras?*

*¿Y si eligieras la aceptación amable de ti mismo y de los demás en lugar del duro juicio?*

Si te mantienes presente ante cualquier cosa que surja en tu mente, puedes empezar a **cambiar** tu forma de pensar.

Mi deseo más profundo es que aprendas a tratar tu propia experiencia vital **con el mismo amor y apoyo que ofreces a tus amigos más sinceros**.

Y que a medida que empieces a **desenredar tus patrones habituales** -miedo a la vulnerabilidad, aversión a la incomodidad, autocrítica persistente- te abras y experimentes tu verdadera naturaleza llena de potencial ilimitado.

Pema Chödrön