



MEDITACIÓN BUDISTA

ZEN

禅

# LA MEDITACIÓN DEL CORAZÓN DE AMOR BENEVOLENTE

Uno Mismo (3X)

Que yo viva en el corazón abierto,  
Que yo atienda a cualquier cosa que nuble el corazón.  
Que yo me despierte en este momento justo como es,  
Que el corazón despierto se extienda a todos los seres.

Para Otro Amado (1X cada uno, 2X total)

Que vivas en el corazón abierto,  
Que tu sufrimiento se cure.  
Que te despiertes en este momento, justo como es.  
Que el corazón despierto se extienda a todos los seres.

Para Todos Los Seres

Que los corazones de todos los seres se despierten,  
Que el sufrimiento de todos los seres se curen,  
Que todos los seres despierten en este momento, justo como es.  
Que todos los seres se despierten sus corazones el uno al otro.