



Versos de práctica para 2014

Estos son los versos o coplas de práctica que Thay ha compuesto para el año 2014, como una ofrenda a la comunidad mundial Plum Village para el año nuevo 2014 y el año nuevo lunar del caballo (a partir del 31 de enero):

*New Year,
New Me*

Nuevo Año,
Nuevo Yo

*Joy within,
Joy all around*

Alegría en mí,
Alegría en todo

Estos versos nos ayudan a practicar la plena consciencia. Podemos inspirar mientras contemplamos el primer verso, *Joy within* – Alegría en mí, y espiramos con el segundo verso mientras lo ofrecemos al mundo: *Joy all around* – Alegría en todo. Si practicamos con el corazón, no serán meras palabras, sino una realización auténtica. Tocamos la semilla de la alegría que todos llevamos dentro y la compartimos con el mundo.

En los centros de práctica de Plum Village, se imprimen estas caligrafías en forma de diamante (puedes hacerlo en papel de colores) y se colocan en comedores, salas de meditación y viviendas. En Oriente, la tradición es colgarlos con ayuda de un hilo de algodón de las ramas de las primeras flores de ciruelos y camelias.

Te invitamos a imprimir, recortar y pegar estos versos en tu casa en lugares visibles para así recordar la práctica y ser consciente de su mensaje en la vida diaria. En Plum Village siempre los colocamos en pareja, uno cerca del otro, en puertas, ventanas o paredes.

Esperamos que estos versos te traigan alegría a ti y a todos tus seres queridos, y frescura y paz durante todos los días de este año.

¡Disfrútalos!

New
Year
New
Me



Joy
within,
Joy
all
around

