

Estos dos recursos me han ayudado mucho a medida que procedo a adaptarme a mi nueva forma de vida. Uno es un episodio de podcast y el otro un artículo.

<https://fixinghealthcarepodcast.com/2020/04/12/ep-20-siddhartha-mukherjee/>

<https://religionnews.com/2020/04/14/bending-the-covid-19-inequality-curve/>

La otra práctica que me ayuda es la bondad amorosa meditativa. Mentalmente me ofrezco a mí misma, a mis seres queridos, a mis conocidos, a la gente de mi país, a todos los países y a nuestro planeta, pensamientos de felicidad, salud, libertad del sufrimiento y la paz.

Oraciones por un tiempo turbulento de Kyla:

Dios de diminutas flores perfectas y grandes y terribles pandemias, Dios de nuestras alegrías más entusiastas y nuestros más profundos temores, Dios que estuvo y siempre estará presente, constante y cercano, cuando todo en nosotros ha sido sacudido como una nube de polvo, aquieta los vientos para que nosotros también podamos calmarnos. Que comprendemos que no tenemos control de cuando el futuro se reanude, sostén nuestras manos inquietas en tu gentil estabilidad. Cuando busquemos consuelo en los objetos y la organización y no lo encontremos, acércanos y recuérdanos que la paz se encuentra en ti, y se encuentra libremente, sin nuestro esfuerzo frenético. Cuando tengamos miedo, cuando nos sintamos en el aire y sin raíces, cuando todo sea polvo sobre polvo; recuérdanos que tú eres nuestra ancla, seguridad, bondad y que siempre nos mantienes firmes, agarrados por tu amor inquebrantable. Amén

Lisa Toomey