



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

## Práctica "Metta compasiva"



### Propósito

Cultivar nuestra capacidad natural de tener un corazón abierto y amoroso. Calmar la mente y reducir los sentimientos subjetivos de sufrimiento.

 <b>Modalidad</b>	Presencial / Virtual
 <b>Destinatarios</b>	Adultos / Jóvenes / Niños y niñas
 <b>Tipo</b>	Individual
 <b>Duración</b>	20 minutos
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

El facilitador invita a los participantes a realizar (en seis momentos), la siguiente práctica guiada:

1. Buscar la postura para la práctica
2. Registrar las sensaciones
3. Recordar una experiencia difícil
4. Traer a la mente una persona querida
5. Traer a la mente una persona neutra
6. Traer a la mente una persona que genere sentimientos intensos

7. Traer a la mente al Planeta

8. Cierre y reflexión

### **Primer momento: postura**

Se invita a los participantes a poner el cuerpo a gusto, encontrando un espacio físicamente cómodo. Se les pide que se sienten en una silla, o se acuesten, si les resulta mejor. Se puede utilizar algún cojín de meditación.

La idea es encontrar una postura que le permita al cuerpo estar lo más cómodo posible, con la sensación de estar sostenido y apoyado. Cerrar los ojos puede ayudar, pero para quienes no resulta una buena opción, se sugiere permitir que los ojos se abran y miren suavemente a un punto singular. Se requiere suavizar el vientre y el pecho. Esto se puede realizar intencionalmente. El vientre se expande y contrae a medida que cada respiración llena el área. La respiración debe abrir espacio en el abdomen y el pecho. Habrá que tomarse el tiempo necesario para lograr este estado.

### **Segundo momento: registro de sensaciones**

Con la mente apoyada en el cuerpo, con cada inhalación y exhalación, vamos encontrándonos con las sensación de mi cuerpo esté como esté. El cuerpo se expande con cada inhalación y con cada exhalación la mente comienza ralentizarse, aquietarse...

Desde esta posibilidad de encuentro con la mente y el cuerpo vamos a dirigir la atención hacia las frases se dirán a ustedes mismos:

Sólo vamos a recitarlas y a percibir qué surge en el campo de la experiencia interna.

La primera vez, lo dice el facilitador en voz alta:

*"Que pueda encontrar coraje" ( pausa)*

*"Que pueda encontrar sabiduría" (pausa)*

*"Que pueda encontrar la fuerza y el compromiso" (pausa)*

Si es necesario, puede repetir las.

### **Tercer momento: recordar una experiencia difícil**

Se invita a los participantes a traer a la mente el recuerdo de una experiencia difícil. Se les dan ejemplos: alguna situación en el trabajo, la enfermedad de un ser querido, la pérdida de una mascota... una vez que se haya logrado, se indica:

"Vamos a decir unas palabras desde nuestro corazón bondadoso, desde el centro de nuestro pecho vamos a repetirnos:

*"Que Yo pueda encontrar coraje " (pausa unos 10 segundos)*

*"Que Yo pueda encontrar sabiduría" (pausa unos 10 segundos)*

*"Que Yo pueda encontrar la fuerza y el compromiso" (pausa unos 10 segundos)*

Hay que aclarar que, si surge algún gesto como una leve sonrisa en la cara, alguna sensación de calidez en el pecho (o quizás una sensación de opresión, tensión en los hombros o en algún otro sector del cuerpo), se sugiere *observarlo* y nada más.

### **Cuarto momento: traer a la mente una persona querida**

El facilitador podrá coordinar este momento diciendo:

"Ahora, vamos a traer a la mente a una persona **a quien le tengamos afecto**. Puede ser un amigo/a. Y una vez que lo tengamos presente y podamos reconocerla con nuestros sentidos, vamos a dedicarle estos deseos bondadosos desde nuestro corazón, desde el centro de nuestro pecho":

*"Que él/ella (o el nombre) pueda encontrar coraje "...(pausa de unos 7 segundos)*

*"Que él/ella (o el nombre) pueda encontrar sabiduría" (pausa de unos 7 segundos)*

*"Que él/ella (o el nombre) pueda encontrar la fuerza y el compromiso" (pausa de unos 7 segundos)*

### **Quinto momento: traer a la mente una persona neutral**

Se repite la secuencia anterior, con la variante del destinatario:

"Ahora, vamos a traer a la mente a una persona a quien no le tengamos ningún afecto en particular. A esto llamamos "una persona neutral", para nosotros. Quizá sea el amigo de un amigo, el señor que vende diarios en el barrio, un vecino que barre la vereda. Una vez que lo tengamos presente y podamos reconocerla con nuestros sentidos, vamos a dedicarle estos deseos bondadosos desde nuestro corazón, desde el centro de nuestro pecho":

*"Que él/ella (o el nombre) pueda encontrar coraje "...(pausa de unos 7 segundos)*

*"Que él/ella (o el nombre) pueda encontrar sabiduría" (pausa de unos 7 segundos)*

*"Que él/ella (o el nombre) pueda encontrar la fuerza y el compromiso" (pausa de unos 7 segundos)*

### **Sexto momento: traer a la mente una persona que te genere sentimientos intensos**

Se repite en este y el siguiente momento, la consigna con variantes:

"Ahora, vamos a traer a la mente a una persona que despierte sentimientos intensos en nuestro interior. Puede ser alguien que me genere enojo o ira cuando está presente. Quizá un familiar, un amigo/a, un jefe, un colega.... Noten especialmente la sensación que nos produce su presencia, y traten de reconocerla con los sentidos. Vamos a dedicarle estos deseos bondadosos desde nuestro corazón, desde el centro de nuestro pecho":

Vamos a dedicarle estos deseos bondadosos desde nuestro corazón, desde el centro de nuestro pecho":

*"Que, al igual que yo, (nombre) puedas encontrar coraje "...(pausa de unos 7 segundos)*

*"Que, al igual que yo, (nombre) puedas encontrar sabiduría" (pausa de unos 7 segundos)*

*"Que, al igual que yo, (nombre) puedas encontrar la fuerza y el compromiso" (pausa de unos 7 segundos)*

### **Séptimo momento: traer a la mente al Planeta**

"Ahora, vamos a traer a la mente al **Planeta completo**, con toda su humanidad, con todos los seres que podamos imaginar, independientemente de su condición, razón, familiaridad o enemistad. Todos los animales de todas las especies, los ríos, los valles, las montañas, los bosques, las playas, quizás también hasta otros planetas. Imaginemos que nuestra atención llega hasta allí donde la existencia se exprese sin importarnos la forma, sin discriminación. A todo este sentir, vamos a dedicarle estos deseos bondadosos desde nuestro corazón, desde el centro de nuestro pecho":

*"Que puedas encontrar coraje "...(pausa de unos 10 segundos)*

*"Que puedas encontrar sabiduría" (pausa de unos 10 segundos)*

*"Que puedas encontrar la fuerza y el compromiso" (pausa de unos 10 segundos)*

### **Octavo momento: cierre y reflexión**

Muy lentamente, a medida que nuestra respiración sigue siendo nuestro punto de contacto con la tierra y el universo, se propone ir abriendo los ojos y hacer un recorrido visual por el espacio en el que nos encontramos; estirar el cuerpo, bostezar, realizar todos los movimientos que necesitemos en este momento.

Se invita a los participantes a reflexionar sobre la actividad



## **Recomendaciones para el facilitador (información de beneficios de la práctica)**

Durante la meditación de la bondad amorosa, todo lo que necesitamos hacer es dedicar algunos momentos de apreciación, gratitud y aliento, primero a nosotros mismos y luego a los demás. La práctica tiene un impacto duradero en nuestra mente y en nuestro cuerpo y provoca un efecto dominó de positivismo que es realmente fortalecedor. Algunos de los beneficios probados de la meditación de la bondad amorosa incluyen:

### **1. Menos autocrítica**

Apenas queda espacio para la autocrítica y el daño, una vez que nos comprometemos en la meditación de la bondad amorosa. El método calma nuestro juicio interior y nos hace aceptarnos más que nunca (Frederickson, 2001).

### **2. Más emociones agradables**

Los estudios han demostrado que la práctica regular de la meditación de la bondad amorosa aumenta el tono vago, un marcador fisiológico del bienestar subjetivo. La meditación de la bondad amorosa genera positividad en el interior, atrae energía positiva del exterior y mejora la calidad de vida y la satisfacción en forma permanente (Kok et al., 2013).

### **3. Pensamientos autodestructivos menores**

Las investigaciones han demostrado que siete semanas de práctica de esta meditación induce alegría, gratitud, cuidado y esperanza. Los individuos con tendencias suicidas y rasgos de personalidad limítrofes mostraron una marcada reducción de sus impulsos autodestructivos y una disminución general de los síntomas negativos (Fredrickson, Coffey, Finkel, Cohn, Pek, 2008).

### **4. Reducción de los síntomas de dolor**

Estudios piloto en pacientes con dolor de espalda crónico y migraña mostraron que cuando practicaban la meditación de bondad amorosa durante breves períodos (de dos a cinco minutos al día), mostraban una notable reducción de los síntomas del dolor y podían realizar sus tareas diarias con más facilidad y comodidad (Tonelli y otros, 2014, Carson y otros, 2005).

### **5. Más resistencia**

Un estudio sobre personas con TEPT (Trastorno de estrés posttraumático) mostró que participar en meditaciones de compasión profunda y significativa y de amor propio reduce el trauma y los episodios de flashback. Los estudios de control mostraron que los grupos que recibieron guiones de meditación de amor y bondad durante sus sesiones pudieron reanudar el trabajo antes que los

participantes que recibieron otras formas de instrucciones guiadas (Kearney et al., 2013).

#### **6. Beneficios a largo plazo**

Los estudios sobre las secuelas de la meditación de la bondad amorosa mostraron que los individuos que asistieron a las sesiones se sintieron positivos y motivados hasta 15 meses después de la intervención. En comparación con otras prácticas de meditación y herramientas de autoayuda, la reflexión sobre la bondad amorosa creó más afecto y empatía con los extraños y las conexiones sociales en el trabajo (Seppala y Gross, 2008).

#### **7. Recuperación más rápida**

La población clínica, como las personas con esquizofrenia y trastornos bipolares, manifestó una marcada reducción de los síntomas negativos, como las alucinaciones y los delirios, la practicar la meditación de la bondad amorosa individualmente o en grupo. Además de la reducción de los síntomas, la práctica también mejoró su juicio hacia otras personas con las que viven o trabajan (Johnson et al., 2011).



#### **Práctica inspirada en:**

Sharon Salzberg, Loving kindness meditation, James Kirby, Paul Gilbert.