



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

## Práctica “Metta - Bondad Amorosa”

### Propósito

Cultivar las cualidades incondicionales y expansivas del corazón

 <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

#### Primer Momento

Adoptar la postura habitual para la práctica de meditación... sentir el cuerpo donde hace contacto con el soporte que hay debajo de ti, y acomodar la postura... quizás centrarte haciendo que la respiración sea el centro de tu atención... ralentizando el ritmo. Haciendo más profunda cada exhalación..... inhala.... Exhalaaaaaaaaa.

Sentir la respiración en movimiento y el cuerpo sentado...



## Segundo Momento

Y cuando estés preparado, trae a la mente a alguien con quien se te sea fácil poder sentir bondad amorosa... alguien del pasado o del presente, quizás un niño, o una mascota... una relación que fluya, que te resulte cotidiana liviana y sencilla puede ser lo mejor...

Permítete tenerlo en tu consciencia... quizás viéndolo en tu mente o sintiéndolo en tu corazón... ¿puedes sentir una sensación de bondad amorosa hacia él?

Mientras los mantienes en tu consciencia, comienza a enviarles deseos de bondad amorosa a ellos... Repite en silencio estas frases... (2 veces) a veces puede ayudar hacer la modulación de estas frases para poder poner mayor énfasis en los deseos de nuestro corazón amable y bondadoso.

- Que puedan estar en paz
- Que puedan estar a salvo de cualquier daño
- Que puedan estar tan sanos y fuertes como puedan
- Que puedan vivir en bienestar...

Cuando estés listo, permite que la imagen o sensación sentida de tu elegido se desvanezca ... y hacemos un ciclo de respiración inhalando y exhalando para hacer una transición.

## Tercer Momento

La bondad amorosa dirigida hacia nosotros mismos, suele ser un desafío para muchos de nosotros. Vamos en esta oportunidad a dirigir deliberadamente nuestra atención hacia nosotros mismos, con el permiso de sentir lo que sea que se sienta.

Sé el que recibe estos deseos de bondad amorosa... descansando aquí en tu propia consideración amable, enviándote estos



buenos deseos... permitiéndote recibir estas frases... decirlas en silencio para ti mismo...

- Que puedan estar en paz
- Que puedan estar a salvo de cualquier daño
- Que puedan estar tan sanos y fuertes como puedan
- Que puedan vivir en bienestar...

Tal vez parezca artificial y rebuscado decirse esas cosas a uno mismo, para uno mismo... tal vez no estés sintiendo bondad amorosa en este momento - y eso está bien - sea lo que sea que sientas, puedes mantener la intención de bondad amorosa... ofreciéndola desde donde sea que estés... como sea que estés ahora...

Así que practica una vez más... notando cómo puedes sentirte atraído hacia esta práctica o alejado de ella...

- Que puedan estar en paz
- Que puedan estar a salvo de cualquier daño
- Que puedan estar tan sanos y fuertes como puedan
- Que puedan vivir en bienestar...

Pausar....., y hacer un ciclo de inhalación y exhalación para hacer una transición.

### **Cuarto Momento**

Y ahora explora la experiencia de mover estos deseos de bondad amorosa hacia fuera, trayendo a tu corazón y a tu mente a alguien a quien te desafía emocionalmente pero aun así te gustaría enviar deseos de bondad amorosa... y con la misma intención que has estado dirigiendo hacia ti mismo, ofrece estos deseos...



- Que puedan estar en paz
- Que puedan estar a salvo de cualquier daño
- Que puedan estar tan sanos y fuertes como puedan
- Que puedan vivir en bienestar...

Pausar.....

Mantenlos en tu consciencia y continúa enviándole deseos de bondad amorosa con estas frases... o frases propias...

- Que puedan estar en paz
- Que puedan estar a salvo de cualquier daño
- Que puedan estar tan sanos y fuertes como puedan
- Que puedan vivir en bienestar...

Se consciente de la cualidad o cualidades que están surgiendo en el momento, e intenta no juzgarte... Ya que puedes o no estar sintiendo bondad amorosa... y eso es simplemente como es en este momento - recordando que el corazón tiene sus estaciones, y los sentimientos no pueden ser forzados... dándote permiso para ser tal como eres...

Tal como eres, puedes seguir manteniendo la intención de la bondad amorosa... así que ahora, expandiendo tu consciencia para incluir a otros...intentando la paz y el bienestar para aquellos que conoces bien...

Y a los que conoces menos bien... A los que amas...

Y a los que amas menos...

Y quizás dar un paso más y desear que todo el mundo esté en paz y sea feliz

- Que todo el mundo esté a salvo de cualquier daño
- Que todo el mundo esté tan sano y fuerte como pueda estar
- Que todos vivamos en bienestar... (Pausa larga).



Consciente de cómo estás en este momento... notando lo que está surgiendo mientras ofreces estos deseos...

- Que puedan estar en paz
- Que puedan estar a salvo de cualquier daño
- Que puedan estar tan sanos y fuertes como puedan
- Que puedan vivir en bienestar...

(Pausa larga).

Y cuando estés listo, vuelve a llevar tu atención a la respiración moviéndose en el cuerpo... Sentir el cuerpo sentado aquí, respirando, en este momento... notando los pensamientos y emociones, permitiéndote ser exactamente como eres - lo que en sí mismo es un acto de bondad amorosa.



**Práctica inspirada en:**  
Sharon Salzberg