



### **Meditación de bondad amorosa (9 mins)**

Para comenzar esta practica  
Permítete estar relajado y en una posición cómoda,  
Vamos a llevar a cabo  
La practicar de cultivar emociones positivas  
En esta caso algo llamado  
Bondad amorosa.  
La cual tiene como propósito tener el deseo de que alguien más sea feliz,  
o, incluso uno mismo ser feliz.  
No depende de nada en particular,  
No es condicional  
Sino que más bien es abrir naturalmente el corazón  
Hacia alguien mas,  
O hacia ti mismo o hacia ti misma,  
Checa cómo te sientes en tu cuerpo,  
Las sensaciones de tu cuerpo  
En este momento  
Permitiendo cualquier cosa  
Cualquier sensación que se encuentra presente  
Simplemente déjala estar.  
Y ahora trae tu mente alguien que al pensar en él o en ella  
Te hagas sentir feliz.  
Checa a quien puedas traer a tu mente,  
Puede ser un familiar,  
Un amigo cercano,  
Incluso alguien con quien no tengas una relación complicada  
Sino una persona con la que puedes experimentar una sentimiento de felicidad  
Al pensar en él o en ella  
Como un niño por ejemplo.  
O también puedes escoger una mascota  
Un perro un gato  
Porque es muy fácil también  
Sentir amor por una criatura.  
Así que permite que esta persona o mascota venga a tu mente  
Y ve como si estuviera sentado o sentada frente a ti  
Como si los pudieras ver y sentir.  
Preguntate, checa. como estas sintiendo por dentro

Al imaginarlos,  
Tal vez sientes un poco de calor  
Un poco de calor en la cara  
Incluso a lo mejor  
Una sonrisa.  
Esto es bondad amorosa  
Es un sentimiento natural  
Que en realidad está accesible  
Para todos nosotros  
En cualquier momento.  
Entonces al tener esta persona quien amas  
A quien estimas frente a ti.  
Te invito a que empieces a desearle  
Quizás que se sienta seguro  
Protegido, protegida, del peligro  
Tal vez que se sienta feliz,  
En paz,  
Que este saludable y fuerte,  
Que tenga alivio y bienestar  
Y mientras digo estas palabras  
Pues puedes seguir utilizando estas mismas palabras  
O utilizar las que tu escojas.  
Permite que esta sensación de bondad amorosa surja dentro de ti,  
Y comience a llegar a esta persona que amas.  
Tal vez pienses en imágenes,  
Que a lo mejor tengan un cierto color o luces.  
A lo mejor mas bien es una sensación, un sentimiento.  
Incluso las palabras pueden ayudar A que este sentimiento vaya creciendo  
Simplemente te invito a que digas cualquier cosa que tenga sentido para ti,  
Puedes desear que por ejemplo  
Que la persona se libere del estrés  
Y de la ansiedad,  
O que puede liberarse del miedo o alguna otra emoción negativa.  
Y mientras estás enviando estas palabras y este sentimiento de bondad amorosa  
Toma conciencia de cómo te sientes,  
Observa como estas  
Al llevar al cabo esta practica.  
Ahora imagina que este amor  
Llega alrededor tuyo  
Y comienza a ser regresado hacia a ti.

Checa si pueda recibir esta bondad amorosa  
Tomarlo para ti.  
Que ellos te estén deseando que puedas estar mejor  
Que puedas sentirte feliz, estar en paz  
Comodo, comoda,  
Que te sientas seguro, segura,  
Protegido del peligro,  
Que puedes tener alegría, bienestar.  
Permite que tu ser  
Tome esta intención bondadosa para ti  
Y si no estas sintiendo nada  
En este momento  
O en algún momento anterior  
De esta practica  
No hay ningún problema,  
En realidad en esta práctica también lo que hacemos es sembrar una semilla,  
Si te das cuenta que hay algo distinto a esta bondad amorosa en tu propia experiencia  
Simple y sencillamente notalo  
Y pregúntate “qué es lo que estoy sintiendo?”  
Tal vez incluso al hacerte este pregunta  
Puede ser que haya algo para aprender  
Acerca de ti mismo o de ti misma.  
Ahora si te resulta posible,  
Y es importante notar que, pues a veces esto no es algo fácil de hacer,  
Checa si puedes enviar esta bondad amorosa  
Hacia ti mismo o hacia ti misma,  
Puedes imaginar que todo tu cuerpo se va llenando  
Desde tu corazón  
O desde cualquier otra zona  
Que yo puede estar seguro, segura,  
Protegido de peligro,  
Que este saludable y fuerte,  
Que pueda estar feliz en paz,  
Que pueda aceptarme a mi mismo o mi misma  
Tal y como soy.  
Incluso puedes preguntarte  
“Qué es lo que yo necesito para ser feliz?”  
Observa que es lo que surge en tu mente,  
Y puedes desearte a ti mismo o a ti misma esto  
Que surge en tu mente

Una vida alegre, amigos cercanos, familia.  
Simplemente checa tu propia experiencia y nota que es lo que surge  
Y como te sientes mientras llevas a cabo esta práctica.  
Y ahora te invito a que traigas a tu mente  
A una persona o tal vez un grupo de personas  
A quienes te gustaría enviarles esta bondad amorosa.  
Puedes imaginarlas frente a ti,  
Siéntelas,  
Enviales esta felicidad, esta paz  
Que pueden estar libres de estrés, de ansiedad  
De miedo, preocupaciones  
Que puedan tener alegría,  
Felicidad,  
Bienestar.  
Y permite que este amor bondadoso se expanda.  
Que se propague y que llegue quienes quieres que llegue  
En este momento,  
En todas direcciones  
A los persona que conoces a quienes no conoces.  
Toda la gente que tiene a tu misma edad,  
Personas con quienes has tenido dificultades,  
Personas a las que amas,  
Solo imagina que se extiende,  
Que este bondad amorosa se extiende  
Y toca a cada persona, a cada animal  
Cada persona ha cambiado por esta bondad amorosa que envías.  
Checa si puedes imaginar esto  
Todas ellas en cualquier lugar  
Estando felices en paz,  
Con un cierto alivio.  
Quizás incluso todos están experimentando alegría en este momento.