

Meditação da bondade-amorosa para impulsionar a compaixão

A compaixão nos ajuda a fazer as pazes e a seguir em frente ao mesmo tempo em que gera inteligência emocional e bem-estar. Aproveite os benefícios da bondade-amorosa com esse guia de meditação. Por Greater Good Science Center | 31 de março de 2016 Tempo necessário: 15 minutos diários. Como fazer Esse exercício baseia-se em uma meditação guiada criada pela pesquisadora Emma Seppala, que é diretora de ciências do Centro para Educação e Pesquisa de Compaixão e Altruísmo da Universidade de Stanford, além de autora do livro *The Happiness Track* (“A rota da felicidade”). Recomendamos ouvir o áudio da meditação guiada que pode ser encontrado no site da Dr. Seppala. Nós fizemos um roteiro para que você mesmo possa fazer a meditação ou ensiná-la aos outros. Posição do Corpo Feche os olhos. Sente-se confortavelmente com seus pés apoiados no chão e a coluna ereta. Relaxe o corpo todo. Mantenha os olhos fechados durante todo o exercício de visualização e traga sua atenção para dentro de si. Sem fazer força, nem esforço de concentração; apenas relaxe e gentilmente siga as instruções. Inspire profundamente. E expire. Recebendo Bondade-Amorosa Mantendo os olhos fechados, pense em uma pessoa próxima que te ama muito. Pode ser uma pessoa do passado ou do presente; alguém que ainda esteja na sua vida ou que já se foi; pode ser um mestre ou professor espiritual. Imagine que essa pessoa está ao seu lado direito, enviando amor para você. Essa pessoa está lhe enviando desejos de que você tenha segurança, bem-estar e felicidade. Sinta os desejos calorosos e o amor que vem dessa pessoa em direção a você. Agora, visualize mentalmente essa mesma pessoa ou uma outra pessoa que tenha uma consideração profunda por você. Imagine que essa pessoa está ao seu lado esquerdo, enviando-lhe desejos de que você esteja bem, com saúde e feliz. Sinta a bondade e o calor daquela pessoa vindo para você. Agora, imagine que você está rodeado, por todos os lados, por todas as pessoas que te amam e que te amaram. Visualize todos os seus amigos e pessoas queridas a sua volta. Eles estão lhe enviando desejos de que você tenha felicidade, bem-estar e saúde. Delicie-se nesses calorosos desejos e no amor que vem de todos os lados. Você está cheio, transbordando, de amor e carinho. Enviando Bondade-Amorosa para Pessoas Queridas. Agora, traga sua atenção de volta para a pessoa que está ao seu lado direito. Comece a enviar o amor que você

Carolina Nalon