

## Breve Instruções sobre Amor-Bondade (Metta)

**Lembre-se de um tempo quando você estava feliz** - quando você sentiu aquele sentimento quente, brilhante de bondade amorosa, contentamento ou felicidade. Talvez você estivesse segurando um bebê e olhando em seus olhos, e você sentiu esse sentimento radiante de bondade-amorosa em seu coração. Ou talvez um filhote de cachorro ou um gatinho.

Pegue essa sensação e irradie para si mesmo. Apoie esse sentimento com frases como "Que eu seja feliz", "Que eu fique satisfeito", "Que eu seja pacífico", ou qualquer sentimento saudável que surja.

Sente-se por 30 minutos no mínimo e não se mexa - sem se contrair ou mudar sua postura.

Esta é uma meditação sorridente. Coloque um pequeno sorriso de *Buda* em seus lábios e sinta-o. Também, sorria pelos seus olhos e pela sua mente. Sorria pela sessão inteira. Quando você perder seu sorriso, você provavelmente perderá aquela sensação de calor, então Re-sorria e sinta aquele sorriso de novo, e de novo.

Radie esta sensação para si mesmo durante **os primeiros 10 minutos** da sessão. **Não se mexa - de jeito nenhum!**

**Nos próximos 20 minutos** da sessão (ou balanço da mesma) escolha um Amigo Espiritual. Essa pessoa é alguém que você gosta e respeita, do mesmo sexo, e que está viva Alguém que você gosta.

Para o equilíbrio da sessão envie bondade amorosa para o Amigo Espiritual. Coloque-os em seu coração e irradie esta sensação de bondade-amorosa e iluminação para eles usando frases apropriadas como "Que John/Mary seja feliz"; "Assim como eu sinto esta bondade amorosa e calorosa, que eles mesmos sintam este sentimento". "Que eles possam ser seguros/conteúdo/pazios."

**Agora, sua mente vai vaguear para longe.** No começo, você pode estar no objeto de meditação por apenas 5 segundos ou, no máximo, um minuto. Os obstáculos do desejo sensual, aversão, dúvida, inquietude ou preguiça e torpor virão para distrair sua mente de irradiar esse sentimento feliz para o seu Amigo.

### **Utilize os 6Rs!**

Utilize os 6Rs nas histórias e pensamentos e distúrbios/distrações que surgem. Use os 6Rs na mente que começa a explodir e a pensar, e a contar mais histórias. **Então, o que são os 6Rs?**

**Reconheça** que você foi tirado do seu objeto do sentimento de Amor-bondade,

**Resvaleça/Libere** sua atenção para esses pensamentos - apenas pare de pensar neles,

**Relaxe** qualquer tensão e aperto que ainda exista, e que continue puxando você de volta para pensar esses pensamentos ou culpando você mesmo por tê-los. Apenas relaxe, especialmente a cabeça!

**Re-Sorria** - coloque esse sorriso de volta em seus lábios, olhos e mente, volte ao sentimento de bondade amorosa, e fique com isso até que surja a próxima distração.

**Repita:** Fique com a bondade amorosa e seu Amigo Espiritual. Utilize os 6Rs se você divagar. Seu objetivo é ficar com seu amigo espiritual o máximo de tempo possível. Não empurre ou tente demais, apenas faça isso. Faça de conta que você está de férias e que está apenas relaxando confortavelmente, sem nenhuma outra preocupação. Compartilhe este contentamento com o seu Amigo e sorria. Não tente demais – sinta como quando você segura um bebê que não *tenta* sentir amor - você simplesmente sente.

### **Meditação Caminhada:**

Escolha um lugar para caminhar que seja tranquilo e longe de interrupções. Caminhe em um ritmo moderado. Radie benevolência ao seu amigo espiritual. Mantenha-os em seu coração enquanto caminha e deseje-lhes uma sensação de felicidade. Use os 6Rs sempre que houver uma distração. Isto é o mesmo que estar sentado só que agora é enquanto você caminha.