

# **Lembrete**

## **Instruções para a prática do Amor-Bondade e da Compaixão!**

Por favor, ouça a curta gravação de 10 minutos das instruções para impulsionar sua prática.

Transcrição editada "10 minutos de instruções de metta" encontrada online em <http://dhammasukha.org/Study/Talks/Transcripts/METTA-BASIC-UTS.htm>

**Quando você pratica a meditação do amor-bondade, primeiro você começa enviando pensamentos amorosos e bondosos para si mesmo.** Você se lembra dos tempos em que você era feliz. Quando essa sensação de felicidade surge, é uma sensação de calor no centro do seu peito; é uma sensação radiante.

**Assim que esse sentimento surgir, você faz um desejo para sua própria felicidade:** 'Que eu seja feliz'. Que a minha mente esteja tranquila e calma. Que eu possa estar cheio de alegria. Que eu possa estar alegre'. Qualquer desejo que você faça por si mesmo, sinta esse desejo sinceramente. Você sabe o que é estar em paz e calmo. Traga esse sentimento de paz e calma, coloque-o em seu coração, irradie esse sentimento para si mesmo. Você sabe o que é sentir-se feliz. Traga esse sentimento para dentro do seu coração, e irradie esse sentimento para si mesmo. Qualquer desejo que você faça para si mesmo, você quer SENTIR esse desejo. Você pode fazer o mesmo desejo uma e outra vez, desde que tenha significado para você, ou você pode mudar o desejo ocasionalmente.

**Mas não é para fazer um desejo repetindo de novo e de novo.** Então, você não diz: "Que eu seja feliz". Que eu possa ser feliz. Que eu possa ser feliz. Que eu possa ser feliz. Quando você faz um desejo como esse, ele se transforma em um mantra, como tentar memorizar algo, e você começa a pensar em outras coisas. Você quer SENTIR o desejo. Fazer o desejo. SENTIR a paz e a calma. Se é esse o seu desejo, mantenha esse sentimento no seu coração, quando esse sentimento começar a desvanecer, então você faz outro desejo.

**Enquanto você está sentado assim, sua mente vai se distrair.** Você vai pensar em outras coisas. Assim que você perceber que sua mente está pensando em outras coisas, você simplesmente deixa esses pensamentos de lado. Não continue pensando. Mesmo que você esteja no meio de uma frase, deixe isso de lado.

**Relaxe a tensão e o aperto** causados por esses pensamentos em sua cabeça, em sua mente, em seu corpo. Então, gentilmente volte ao sentimento de bondade amorosa e desejando a sua própria felicidade.

**Não importa se sua mente vagueia cinqüenta** vezes durante a sessão, as cinqüenta vezes que você perceber isso, você DEIXA PARA LÁ, você RELAXA, SORRI, e VOLTA para o seu objeto de meditação. Essa é uma boa sessão. Uma má sessão seria, notando que você está pensando em

algo, e continuar pensando sobre isso e não deixar o pensamento de lado.

**Quando você estiver sentado, você vai querer se sentar com as costas razoavelmente retas.** Por favor, não mova seu corpo de forma alguma. Não mexa os dedos dos pés, não mexa os dedos, não coce, não esfregue, não mude sua postura. Não balance para frente e para trás. Sente-se muito quieto.

**Enquanto você estiver sentado assim, pode haver algumas sensações que surgem no seu corpo.** Você quer tossir, e se coçar, você sente calor, vibração, uma sensação dolorosa. Assim que isso surgir, sua mente será atraída por ela, e então você começa a pensar sobre essa sensação: "Eu gostaria que isso parasse. Eu realmente não gosto dessa sensação quando ela acontece. Desejo que isso desapareça". Cada pensamento assim faz com que a sensação se torne maior e mais intensa.

Então, a primeira coisa que você faz é deixar de pensar na sensação. E depois, relaxar a tensão ou aperto na sua cabeça, na sua mente. O que é essa tensão?

**Você vai notar que há um punho mental apertado e enrolado em torno dessa sensação porque** você realmente não gosta dessa dela lá, você realmente quer que ela vá embora. A verdade é que quando surge uma sensação, ela está lá. Essa é a verdade. E não tem problema essa sensação estar lá. Tem que estar tudo bem, porque ela está lá. Sempre que você tenta lutar com a verdade, sempre que você tenta controlar a verdade, sempre que você tenta fazer a verdade ser qualquer outra coisa que não seja ela, essa é a causa do sofrimento.

**Permita que essa sensação esteja lá.** Faça com que ela esteja lá. **Relaxe o aperto esp. em sua cabeça. Volte gentilmente à sensação de ser feliz e deseje a sua própria felicidade. Sorria.**

Enquanto você faz essa meditação, **essa é uma meditação sorridente.** Você vai querer colocar um sorriso na sua mente. E mesmo que seus olhos estejam fechados, coloque um pequeno sorriso nos seus olhos, um sorriso nos seus lábios, apenas um pequeno sorriso, e um sorriso no seu coração. Sempre que você perceber que não está sorrindo, então comece de novo.

**Após cerca de dez minutos, então você começará a enviar pensamentos amorosos e gentis a um amigo espiritual.** Um amigo espiritual é alguém do mesmo sexo, e eles estão vivos. Um amigo espiritual é alguém, que quando você pensa neles, e nas suas boas qualidades, você realmente gosta deles.

Você vai desejar-lhes sinceramente felicidade. Você fará um desejo de felicidade: 'Que eles sejam livres do sofrimento, que a sua mente seja elevada, que a sua mente seja pacífica e calma, que a sua mente seja aberta e acolhedora, que eles tenham felicidade, que eles tenham alegria'.

Qualquer desejo que você queira fazer pelo seu amigo espiritual, **sinta esse desejo.** Pegue seu amigo espiritual e coloque-os bem no meio do seu coração, e dê a eles um grande abraço de coração. Deseje felicidades ao seu amigo. Sinta esse desejo. Interesse-se de verdade pelo seu amigo. Realmente goste deles.

Se a sensação escorregar um pouco, volte a enviá-lo para você mesmo e construa essa sensação novamente. Depois volte para o seu amigo e continue.

Usamos apenas um amigo espiritual quando começamos a treinar e depois trabalhamos com mais à medida que aprendemos a meditação. Fique apenas com o amigo espiritual e não se deixe distrair por desejar a todos os seres - apenas fique com esse amigo por enquanto.

Que todos os seres sejam felizes!  
Ven. Irmã Khema

Dhamma Sukha Meditation Center  
8218 County Road 204  
Annapolis, MO 63620  
Tel. 573-546-1214

**Centro de Meditação Dhamma Sukha**



**REFRESQUE  
SUA PRÁTICA DE TWIM**

**REVISE ESSAS INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO METTA DE 10 MINUTOS**

Que todos os seres sejam felizes!  
EMAIL: [info@dhammasukha.org](mailto:info@dhammasukha.org)

Dhamma Sukha Meditation Center  
8218 County Road 204  
Annapolis, Mo 63620  
Tel. 573-546-1214

*Um presente de Dhamma é o maior presente de todos !*