



Meditar na Bondade Amorosa e na Compaixão

Nas próximas seis sessões, vamos explorar a prática de meditar na bondade amorosa e na compaixão, aprendendo a abrir o coração ao mundo que nos rodeia e a relaxar as tendências egocêntricas que levam à ansiedade, insatisfação e sofrimento. Cultivar bondade amorosa e compaixão ajuda-nos a ver a bondade fundamental que todos os seres compartilham. Ao nos relacionarmos com os outros de forma sincera, trazemos paz à mente e desenvolvemos um sentido de confiança e propósito. Por sua vez, isso traz naturalmente harmonia aos nossos relacionamentos e permite-nos trabalhar com situações desafiantes mais eficazmente.

Meditar na Bondade Amorosa

Todos os seres partilham do desejo básico de serem felizes e livres de sofrimento. Quando reconhecemos esses impulsos na nossa própria experiência, podemos basear-nos nesse reconhecimento para abrir o nosso coração aos outros. Cultivar o desejo de trazer felicidade para todos os seres não só aumenta a nossa vontade de enriquecer a vida dos outros, mas também instila dentro de nós uma sensação de confiança e alegria que não depende de circunstâncias transitórias ao nosso redor.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 201-207

Meditar na Compaixão

O sofrimento e a insatisfação são sintomas de estarmos desconectados da bondade fundamental da nossa própria consciência. Ao cultivarmos compaixão, aprendemos a relacionar-nos conosco com ternura e aceitação incondicional, vendo cada pensamento, sentimento e experiência como uma nova oportunidade para despertar. Com o tempo, essa atitude começará a irradiar naturalmente para fora, permitindo-nos expandir a abrangência da nossa compaixão e incluir nela todos os seres.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 207-219



~ Prática Diária de Meditação ~

Prática de meditação sentada¹

- Comece por repousar em consciência aberta.
 - Relaxe a sua mente e permaneça presente. Não tente focar-se em alguma coisa em particular nem tente controlar a sua mente, mas também não fique perdido/a em pensamentos.
 - Deixe todos os sentidos abertos, sem tentar bloquear qualquer aspeto da experiência.
- Depois, cultive bondade amorosa e compaixão para consigo:
 - Repita a frase: “Que eu seja feliz e livre de sofrimento”.
 - Depois de alguns minutos, faça uma pausa e repouse em consciência aberta.
 - Quando lhe parecer natural, cultive novamente bondade amorosa e compaixão para com todos os seres, repetindo a frase: “Que todos os seres sejam felizes e livres de sofrimento.”.
- Termine, deixando ir e repouse novamente em consciência aberta.

Meditação em ação

- Quando acordar, gere a intenção de cultivar bondade amorosa e compaixão ao longo do dia.
- Lembre-se desta intenção tantas vezes quanto puder:
 - Escolha momentos específicos para se lembrar, tais como durante pausas, refeições ou quando se levanta para fazer algo.
 - Coloque lembretes, tais como notas adesivas ou autocolantes pela sua casa e no trabalho, em locais onde os veja frequentemente ou use lembretes digitais no computador ou telemóvel.
- Quando se lembrar da sua intenção, dirija a sua atenção para as pessoas à sua volta e repita silenciosamente esta frase: “Possas ser feliz e livre de sofrimento”. Se estiver só, repita silenciosamente esta frase: “Possas eu ser feliz e livre de sofrimento”.
- Volte a esta prática tão frequentemente quanto possível, ao longo do dia.

¹ Se estiver agora a começar a meditar, recomendamos que comece por meditar 20 minutos por dia, quer numa só sessão ou em duas sessões de 10 minutos.



~ Ensinaamentos, Meditações Guiadas e Outros Recursos ~

Leitura online

- [Bondade Amorosa e Compaixão](#), por Mingyur Rinpoche

Vídeos online

- [A Minha História – Parte I](#), por Mingyur Rinpoche (legendas em espanhol)
- [A Minha História – Parte II](#), por Mingyur Rinpoche (legendas em espanhol)
- [Tudo se Torna Seu Amigo](#), por Mingyur Rinpoche (legendas em espanhol)

Meditações guiadas e outros áudios online

- [You Need Emotions](#), por Mingyur Rinpoche (inglês)
- [Guided Meditation on Emotions](#), por Mingyur Rinpoche (inglês)
- [Center of the Cyclone](#), por Myoshin Kelley (inglês)
- [How to Work with Strong Emotions Like Depression](#), por Tim Olmsted (inglês)