

## MEDITAÇÃO Praticar a Bondade

Como sempre, começa esta prática instalando-te numa posição confortável... uma posição descontraída e, ao mesmo tempo, atenta...

Concentra-te na tua respiração... sabes que a Senhora Respiração está sempre contigo e que a podes encontrar sempre que lhe dedicares a tua atenção... Fica então, por alguns momentos, com a tua respiração... sentindo o ar a entrar e a preencher o teu corpo na inspiração... a sair e esvaziar o teu corpo na expiração... e as pausas entre cada inspiração e cada expiração... inspirando... parando... expirando...

Quando a tua atenção dispersar e deres por ti perdido(a) em pensamentos, já sabes... observa isso com curiosidade e, com gentileza, volta ao momento presente... à respiração ou ao ponto a que estavas a prestar atenção/em que te estavas a concentrar...

Agora, traz à tua mente uma pessoa de quem gostes muito... a tua mãe ou o teu pai... irmã ou irmão... um outro familiar ou um amigo... Escolhe uma pessoa e lembra-te da sua cara, do seu corpo, do seu sorriso... Pensa nela e, com carinho, deseja-lhe todo o bem, enviando-lhe mentalmente este desejo: “Que possas ser feliz”! E sente esse carinho e esse desejo de felicidade voltarem a ti... Permite-te então oferecer o mesmo desejo a ti próprio(a), repetindo, mentalmente: “Que eu possa ser feliz”!

Pode acontecer sentires que não consegues reconhecer os sentimentos de amor e bondade... pode acontecer, também, que te pareçam pouco intensos... ou, então, muito poderosos. Seja como for a tua experiência, observa-a... e fica com ela, por uns momentos, nesta prática de enviar e receber amor...

Quando estiveres preparado(a) para avançar nesta prática, escolhe um estranho – alguém que reconheces, mas de quem não sabes o nome; alguém que te seja “neutro”, ou seja, por quem não tenhas nenhum sentimento em particular. Pode ser um aluno da tua escola, alguém com quem te cruzes na rua ou no supermercado, por exemplo... e mesmo não conhecendo essa pessoa, pensa que tal como tu, também ela deseja ser feliz e sentir-se bem...

Então, com gentileza, deseja-lhe bem, repetindo a frase “Que possas ser feliz, que possas estar bem!”... E sente esse desejo de felicidade voltar a ti... repetindo, para ti próprio(a): “Que eu possa ser feliz...que possa estar bem”!



## MEDITAÇÃO Praticar a Bondade

Agora, indo um pouco mais longe nesta meditação, podes lembrar-te de alguém com quem tenhas uma relação difícil... alguém que te tenha magoado (ou que tu tenhas magoado) ou de quem não gostes muito... Traz essa pessoa à tua mente, visualizando-a e, quando te sentires preparado(a), repete a frase “Que possas ser feliz, que possas estar bem”... e deixa que esse desejo volte de novo para ti... Não te preocupes se não conseguires sentir amabilidade por essa pessoa, se te parecer exigente oferecer-lhe bondade... manifesta apenas a tua intenção de lhe desejar bem... Se deres por ti com pensamentos ou sentimentos muito intensos, repara neles e regressa à tua respiração... Fica com ela o tempo que te parecer necessário, tratando-te sempre de uma forma amável e gentil para contigo mesmo(a)...

Podes aproveitar esta prática para te lembrares de todas as pessoas a quem gostarias de enviar amor, desta forma carinhosa e gentil... das pessoas que não conheces... ou das pessoas que te são “difíceis”... sentindo, sempre, esse amor e essa amabilidade voltarem, novamente, a ti...

Também podes, sempre que precisares e onde quer que estejas, oferecer a ti próprio(a) o amor e a bondade que aprendes nesta prática, repetindo frases como “que eu possa ser feliz, que eu possa estar bem”...

Podes também, praticar a amabilidade para com partes de ti próprio(a) com as quais não estás confortável ou não gostas... Podes “brincar” com frases como “que eu possa aceitar a minha raiva e escutar aquilo de que precisa”... “que possa permitir-me sentir medo ou tristeza, quando me sinto assustado(a) ou triste”... “que eu possa ter paciência e estar em paz com o meu cabelo rebelde”... São as partes de nós que menos gostamos que, na maioria das vezes, mais precisam do nosso cuidado e da nossa bondade...

Para terminar, amplia este sentimento de bondade a todos os seres, a todas as pessoas (incluindo tu próprio(a))... todos os animais... todas as plantas... “Que todos os seres possam ser felizes e possam estar bem”... e a todas as coisas, como o sol, a lua, as estrelas, a terra... “Que todas as coisas possam estar bem e possam ser felizes”... E sente o amor de todas as pessoas e de todas as coisas voltar a ti!