

# Meditación de la Bondad Amorosa

La meditación de la bondad amorosa es un ejercicio simple en el que recitas pensamientos positivos sobre ti y los demás. Recitar esta meditación en alto puede mejorar inmediatamente tu estado de ánimo porque te enfoca en las cosas positivas de tu vida y en tu sentido de propósito. Los efectos de esta práctica también pueden ser sorprendentemente duraderos. Los estudios demuestran que la práctica regular de esta meditación puede aumentar tu capacidad de recuperación y brindarle una sensación de satisfacción que quizás nunca hubiera creído posible.

Esta meditación tiene cinco sencillos pasos. Comienza expresando pensamientos positivos para ti, seguidos de pensamientos positivos para alguien que te importa. Entonces requiere algo que quizás no hayas hecho antes; envía pensamientos positivos hacia alguien con quien te sientes neutral, seguidos de pensamientos positivos hacia alguien que no te agrada. Luego diriges tus pensamientos positivos al universo.

Esta meditación toma solo unos minutos, pero es muy útil para abrir tus emociones positivas y dejar ir tus juicios negativos.

He aquí cómo hacerlo

1. Siéntese cómodamente con los ojos cerrados.
2. Imagínese en un lugar donde se siente completamente satisfecho y tiene una sensación de bienestar que lo abarca todo. Quizás esté sentado en una playa al atardecer con el cálido resplandor del sol todavía en su piel. Quizás estés en tu propia sala de estar, rodeado de personas que te quieren. Piensa en un lugar que te haga indescriptiblemente feliz.
3. Ahora diga las siguientes frases en voz alta.

**Deseo felicidad, calma y paz para mí.**

**Ahora visualice a alguien que le importa y diga: Deseo felicidad, calma y paz para usted.**

**Ahora visualice a alguien con quien se sienta neutral, alguien que no le guste ni le disguste, y diga: Deseo felicidad, calma y paz para usted.**

**Ahora piensa en alguien que no te guste y di: Te deseo felicidad, calma y paz.**

**Finalmente, dirija su bondad amorosa al universo y diga: Que todos los seres en todas partes encuentren la felicidad y la paz.**