

Serie de meditación de amor benevolente de seis semanas:

Qué es la meditación de amor benevolente o Metta:

La meditación de amor benevolente o Metta es una práctica transformadora centrada en cultivar un sentido ilimitado e incondicional del amor y la compasión. Implica dirigir intenciones positivas y buenos deseos hacia uno mismo y otros, promoviendo la paz interior y conexiones armoniosas.



Atlantic
Health System



Let's Stand Together to Raise
Mental Health Awareness

Semana 1: Autocompasión

Tema: Cultivar alegría y paz interior

- Explore los fundamentos del amor propio a través de meditaciones guiadas.
- Disfrute de momentos de quietud para descubrir su alegría interior innata.
- Desarrolle una conexión compasiva con usted mismo, fomentando una imagen positiva de usted mismo.

Práctica:

- Comience con una respiración calmada, concéntrese en la inhalación y exhalación.
- Realice una exploración corporal, comenzando por la coronilla de su cabeza, bajando hasta los dedos de sus pies prestando atención a cualquier área de tensión y suéltela suavemente.
- Imagínese ahora en una luz radiante y cálida a medida que comienza a repetir lentamente las siguientes frases: “espero llenarme de alegría y paz interior. Que mi cuerpo esté sano, mi mente clara y mi corazón abierto al amor. Podré navegar los desafíos de la vida con calma y compasión”.



Semana 2: Relaciones amorosas

Tema: Reforzar conexiones con los demás

- Extienda la práctica a sus seres queridos, mejorando sus relaciones.
- Cultive un corazón lleno de amor y compártalo con su familia y amigos.
- Aprenda las técnicas para introducir amor benevolente en interacciones cotidianas.

Práctica:

- Comience con una respiración calmada, concéntrese en la inhalación y exhalación.
- Realice una exploración corporal, comenzando por la coronilla de su cabeza, bajando hasta los dedos de sus pies prestando atención a cualquier área de tensión y suéltela suavemente.
- Visualice a alguien que le importa profundamente. Imagínelos sonrientes y contentos. Envíeles estos deseos: “deseo que experimentes una felicidad profunda y realización. Que tu salud sea fuerte, tus días estén llenos de positivismo y que tu camino sea uno de amor y abundancia”.



Semana 3: Compasión por extraños

Tema: Interiorizar la compasión para todo:

- Extienda su bondad a personas neutrales, fomentando un sentido de unidad:
- Acepte la diversidad y desarrolle compasión por persona más allá de su círculo inmediato.
- Explore las interconexiones con todos los seres a través de reflexiones guiadas.

Práctica:

- Comience con una respiración calmada, concéntrese en la inhalación y exhalación.
- Realice una exploración corporal, comenzando por la coronilla de su cabeza, bajando hasta los dedos de sus pies prestando atención a cualquier área de tensión y suéltela suavemente.
- Imagine que se encuentra con una persona por la que no tiene sentimientos fuertes. Puede ser un colega o vecino. Extienda su bondad: “deseo que tu vida se conmueva de momentos de alegría y conexiones. Que encuentres armonía en tus relaciones y que tus días estén llenos de bendiciones inesperadas”.



Semana 4: Relaciones difíciles

Tema: Desarrollar resiliencia y paz interior:

- Afronte los desafíos de la vida con un enfoque centrado en el corazón.
- Cultive la resiliencia a través del poder del amor benevolente.
- Encuentre la paz y serenidad, aún frente a dificultades.

Práctica:

- Comience con una respiración calmada, concéntrese en la inhalación y exhalación.
- Realice una exploración corporal, comenzando por la coronilla de su cabeza, bajando hasta los dedos de sus pies prestando atención a cualquier área de tensión y suéltela suavemente.
- Piense en alguien con quién tenga problemas. Cultive la empatía y comprensión: “espero que encuentres paz en medio de los desafíos de la vida. Que te liberes del sufrimiento y descubras las fuentes de la felicidad. Espero que te rodees de apoyo y bondad”.



Semana 5: Irradiar amor benevolente

Tema: Impacto transformador en el mundo:

- Explore el impacto profundo de su estado interior en el mundo externo.
- Cultive el efecto dominó de la positividad a través de prácticas diarias.
- Conéctese con la energía colectiva de los participantes, para crear un sentido compartido de bienestar.

Práctica:

- Comience con una respiración calmada, concéntrese en la inhalación y exhalación.
- Realice una exploración corporal, comenzando por la coronilla de su cabeza, bajando hasta los dedos de sus pies prestando atención a cualquier área de tensión y suéltela suavemente.
- Expanda su enfoque para abarcar a todos los seres vivos. Imagine un mundo donde la compasión prevalece: “deseo que cada ser experimente amor y aceptación. Que los animales, plantas y humanos vivan en armonía. Deseo que la tierra sea santuario de paz y que todos los corazones se conecten en el amor”.



Semana 6: Integración del amor benevolente

Tema: Impregnar la vida cotidiana con el amor benevolente:

- Integre las lecciones aprendidas en su rutina diaria.
- Cultive la abundancia y alegría a través de la continuación de las prácticas.
- Explore formas de compartir su compasión renovada con el mundo.

Práctica:

- Comience con una respiración calmada, concéntrese en la inhalación y exhalación.
- Realice una exploración corporal, comenzando por la coronilla de su cabeza, bajando hasta los dedos de sus pies prestando atención a cualquier área de tensión y suéltela suavemente.
- Devuelva el foco a sí mismo, acepte la autocompasión y las interconexiones: “deseo ser fuente de amor y luz en el mundo. Que mis acciones contribuyan al bienestar de todos. A medida que cultivo la compasión interna, deseo que esta irradie al exterior, creando un efecto dominó de bondad y comprensión”.



Atlantic Health System

atlanticealth.org

BEHA-47803-24
AH31430 (04/24) SPAN



**Atlantic
Health System**
