



American Heart Association.

Healthy for Good™

# Meditación del amor benevolente



La meditación del amor benevolente es un método para practicar el poder sentir compasión incondicional hacia nosotros mismos y hacia todos los seres. Algunos estudios sugieren que puede ayudar a promover la empatía y los sentimientos de conexión, mientras que reduce los prejuicios, el enojo, la depresión y la ansiedad.

## ¿Cómo funciona?

Siéntate en silencio y dirige la bondad y el amor hacia ti; luego, expande esos sentimientos en círculos de compasión hacia el exterior para que lleguen a otras personas.

1



**Tú:**

Para dirigir la bondad y la compasión hacia ti, repite un pensamiento del tipo "deseo ser feliz".

2



**Familiares y amigos:**

Para dirigir tu bondad hacia alguien que quieres o que te importa, repite algo como "deseo que (nombre de la persona) sea feliz".

3



**Una persona neutra:**

Piensa en una persona por la que tengas un sentimiento neutro, como un compañero de trabajo, un vecino o un conocido, y dirige tu compasión hacia esa persona diciendo su nombre.

4



**Una persona difícil:**

Piensa en una persona que no te agrada o de quien te resulta difícil estar cerca. Dirige tu bondad hacia esta persona diciendo su nombre.

5



**Un grupo:**

Piensa en todas esas personas juntas y dirige tu bondad de forma equitativa hacia todos; repite algo como "deseo que todos ellos sean felices".

6



**Todos:**

Por último, dirige tu bondad hacia todas partes y repite: "Deseo que todos los seres sean felices".

Puedes cambiar el pensamiento o la frase, o combinar palabras, por ejemplo:

- Deseo estar en paz.
- Deseo que me amen.
- Deseo estar saludable y ser fuerte.



Comienza con solo unos minutos y extiende el tiempo de manera gradual. Inténtalo hoy mismo y descubre si la meditación del amor benevolente puede entregarle más felicidad y bienestar a tu vida.