

## Amabilidad hacia un amigo

Date un momento para acomodarte en tu silla o en un almohadón en el piso. Intentá encontrar una postura erguida, pero no rígida, de manera que tu cuerpo esté alerta pero también que puedas dejar ir cualquier tensión innecesaria.... Podés mantener tus ojos abiertos o cerrados, en cualquier caso está bien. Lo que es importante es permanecer despierta y puedas practicar.

Permití que tus brazos y piernas sean sostenidas por la gravedad. Deja que tus manos reposen en tu regazo o en los brazos de la silla.... Permití que tus pies sean sostenidos por el piso....

Muy gentilmente, notando las sensaciones de la respiración en el cuerpo... conectando con el flujo rítmico de la respiración en el abdomen... el pecho.... La punta de la nariz... o el cuerpo como un todo... donde sea que te resulte más fácil percibirla ..... Tan solo permitiendo a la respiración que se mueva a su propio ritmo, mientras la seguís en tu cuerpo.

Notá el espacio a tu alrededor. El espacio físico que está frente a vos, y detrás de vos.... A tu izquierda.... A tu derecha.... Sobre vos y debajo de vos... sintiendo que tu atención llena este espacio, todo este espacio a tu alrededor. ... quizá notando los sonidos a tu alrededor en este espacio.

En esta práctica vamos a estar cultivando lovingkindness, o quizá solo quieras llamarla gentileza o amabilidad. Es una forma de practica amistad... una intención de tener el corazón dispuesto a ser cálido y gentil. Es un deseo extendido hacia otros –otras personas, o animales, o nosotros mismos, un deseo de recibir cuidado, afecto, y seguridad.

Comencemos trayendo a la mente algún momento en el cual hayas experimentado una sensación de amabilidad, calidez, o conexión estando con otra persona u otro ser.... Pudiera ser que hayas sentido amabilidad hacia otra persona, o que hayas sentido la calidez y el afecto de esa persona hacia vos, en cualquier caso está bien.... O quizá recuerdes el afecto incondicional que hayas visto en los ojos de una mascota. ...Quizá recuerdes alguien con quien compartiste un café y la forma en que te sentiste en ese momento... Quizá recuerdes un momento de calidez con un niño. O con una maestra, o con un vecino que te saludaba amablemente al verte pasar... Está bien si no sentís calidez al recordar esta persona o animal. Tan solo importa que elijas a alguien o una situación que te hizo sentir calidez en el pasado, aunque solo fuera por un momento...

Podés imaginar los ojos de esa persona o esa mascota durante el momento en que sentías calidez? ...Cómo se ve su rostro en ese momento? ...Cómo suena su voz en ese momento? ... Y, mientras recordás esa experiencia, notá como te sentís en tu cuerpo.... Fijate si puedes notar lo que está pasando en tu cuerpo con una actitud de curiosidad mientras realizás esta práctica de amabilidad. ...

A continuación, trae una imagen de alguien a quien quieras, alguien por quien tengas sentimientos de calidez, o una conexión positiva. ...Idealmente, elegí alguien con quien la relación se siente relativamente simple y no complicada, y en la cual los sentimientos de calidez surjan con facilidad, incluso si no son particularmente intensos en este momento...La idea central es encontrar alguien por quien ya tengas sentimientos cálidos...

De la mejor manera que puedas, intentá crear una imagen de esa persona en tu mente...Podés imaginar que estás con esa persona, como un ángel guardián, mientras realizan sus actividades diarias, o podés imaginar que está con vos ahora mismo...

Y en este momento, quisiera que empieces la práctica deseándole bienestar por medio de ofrecerle frases de gentileza a esa persona...Voy a sugerirte algunas, estás invitada a usar las palabras que te ofrezco o a elegir cualesquiera que expresen tus deseos de amabilidad o gentileza hacia esta persona o animal.

Y ahora, usando estas palabras o las que hayas elegido, repetí en silencio hacia esta persona:

Que estés bien

Que seas gentil con vos misma

Que tengas alegría

Que te sientas a salvo y en paz...

...Y repetilas una vez más, y mientras lo hacés, permitite conectar con la intención que expresan

Que estés bien

Que seas gentil con vos misma

Que tengas alegría

Que te sientas a salvo y en paz

...Y repetilas una vez más, extendiendo tus deseos de calidez y gentileza hasta esta persona o animal que te importa:

Que estés bien

Que seas gentil con vos misma

Que tengas alegría

Que te sientas a salvo y en paz

...Y ahora gradualmente dejá que las imágenes se desvanezcan... ...Permanecé atenta a lo que está presente para vos, sentada en este espacio en el cual estás...Apreciando los sonidos a tu alrededor, la luz, el aire tocando tu piel...Apreciando que has estado haciendo algo desafiante en los últimos minutos, que has estado deliberadamente cultivando una actitud de generosidad y amistad hacia otros...Notá una vez más el sentimiento de tu cuerpo apoyado, descansando aquí con cualquier sentimiento de calidez o gentileza que pudiera haber surgido.... Y si tus ojos están cerrados, cuando estés lista, podés abrirlos y regresar tu atención nuevamente a la habitación.