

Guión de Meditación de Compasión

00:00

Asentamiento:

Te damos la bienvenida. Pronto comenzará la sesión de meditación de compasión. Por favor, sentate en una posición cómoda y permitite relajarte.

Realizá una inhalación profunda y dejala ir (2 segundos). Por unos momentos, sólo centrate en tu respiración y dejá ir las preocupaciones. Notá cuando estás inhalando (inhalar) y cuando estás exhalando (exhalar). Permitite experimentar y ser consciente de las sensaciones de la respiración. (10 segundos)

Definición:

La compasión es una mente libre de odio. Cuando no hay emociones negativas en nuestra mente estamos automáticamente en paz. La compasión es el deseo de que los demás no sufran y el impulso de ayudar a aliviar ese sufrimiento. El cultivo de la compasión es una fuente de paz y armonía en el corazón y la mente.

01:00

Amabilidad y la compasión por un ser querido:

Visualizá a alguien cercano a vos, alguien hacia quien sentís un gran afecto. Notá cómo este amor se siente en tu corazón (*pausar entre cada pregunta*) Nota las sensaciones alrededor de tu corazón... Tal vez sientas una sensación de tibieza, apertura y sensibilidad... (10 segundos)

Continua respirando y enfócate en estos sentimientos al visualizar a tu ser querido. A medida que exhalas, imaginá que estás extendiendo una luz dorada que contiene esos sentimientos cálidos que sentís en el centro del corazón. Imagina que esta luz dorada se extiende hasta llegar a tu ser querido, llevándole paz y felicidad. Y mientras haces eso, recitá en silencio estas frases:

"Que tengas felicidad.
Que seas libre del sufrimiento.
Que puedas experimentar alegría y alivio"

"Que tengas felicidad.
Que seas libre del sufrimiento.
Que puedas experimentar alegría y alivio"

(30 segundos)

Continua recitando en silencio:

"Que tengas felicidad.
Que seas libre del sufrimiento.
Que puedas experimentar alegría y alivio"

(30 segundos)

Al repetir estas frases en silencio, recordá extender la luz dorada desde tu corazón hasta tu ser querido. Sentí con todo tu corazón que le deseás a tu ser querido felicidad y liberación del sufrimiento.

03:00

Compasión por un ser querido:

Ahora pensá o imaginá una época en la que esta persona estuvo sufriendo. Quizá experimentó una enfermedad, una herida, una época difícil en una relación... *(15 segundos)* Observa cómo te sentís cuando pensás en su sufrimiento... *(pausas entre cada pregunta)* ¿Cómo se siente tu corazón? ... cambian las sensaciones? ... Seguí sintiendo tibieza, apertura y sensibilidad? ... ¿Percibís otras sensaciones, tal vez una sensación de dolor? *(10 segundos)*

Continua visualizando a tu ser amado mientras seguí respirando. Imagina que estás extendiendo la luz dorada desde tu corazón hasta tu ser querido, y que la luz dorada está aliviando su sufrimiento. Extendé esta luz durante la exhalación, con el fuerte deseo en tu corazón de que esta persona pueda estar libre de su sufrimiento. Recitale en silencio:

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"

(30 segundos)

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"

(30 segundos)

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"

(1 minuto)

Observa cómo se siente en tu corazón... *(pausas entre cada pregunta)* ¿Qué pasó con tu corazón? ... ¿Cambiaron las sensaciones? ... ¿Seguí sintiendo tibieza, apertura y sensibilidad? ... ¿Hubo otras sensaciones, una sensación de dolor, tal vez? ... ¿Tuviste el deseo de aliviar el sufrimiento de la otra persona? *(permití silencio hasta el siguiente punto, al menos 10 segundos)*

08:30

Compasión por uno mismo

Contempla un momento en el que vos hayas sufrido. Tal vez experimentaste un conflicto con alguien que te importa, o no tuviste éxito en algo que querías, o te enfermaste

... (15 segundos) Notá cómo te sentís cuando pensás en tu sufrimiento... ¿Cómo se siente tu corazón... *(pausas entre cada pregunta)* cambian las sensaciones? ... Seguí sintiendo tibieza, apertura y sensibilidad? ... ¿Percibís otras sensaciones, tal vez una sensación de dolor? *(10 segundos)*

Tal como deseamos aliviar el sufrimiento de nuestro ser querido, así también deseamos que nuestro propio sufrimiento se alivie. Quizá podamos visualizar nuestro propio dolor y sufrimiento abandonándonos, para así poder experimentar felicidad.

Continua visualizándote mientras respiras. Imagina que la luz dorada emanando de tu corazón está aliviando tu sufrimiento. Con cada exhalación, sentí la luz emanando dentro de vos, con el fuerte deseo de que se alivie tu sufrimiento. En silencio recitá para vos:

"Que esté libre de este sufrimiento
Que tenga alegría y felicidad"

"Que esté libre de este sufrimiento
Que tenga alegría y felicidad"

(1 minuto)

Continuar recitando en silencio,

"Que esté libre de este sufrimiento
Que tenga alegría y felicidad"

(1 minuto)

"Que esté libre de este sufrimiento
Que tenga alegría y felicidad"

(1.5 minutos)

Una vez más, nota cómo se siente esto en tu corazón... ¿Qué tipo de sensaciones tuviste? ... *(pausas entre cada pregunta)* ¿Cambiaron cuando estabas imaginando *tu propio* sufrimiento?... ¿De qué manera es este sentimiento diferente de cuando deseabas el alivio del sufrimiento de tu ser querido? ... ¿Sentiste calidez, apertura y sensibilidad? ... ¿Hubo otras sensaciones tales como opresión? ¿Tuviste el deseo de aliviar tu propio sufrimiento? *(permitir silencio hasta el siguiente punto, al menos 10 segundos)*

15:00

Compasión por una persona neutral:

Ahora visualiza a alguien que no te guste ni te disguste, quizás alguien neutral que veas en tu vida cotidiana, como por ejemplo un compañero de clase con el que no estás familiarizado, un chofer de colectivo, o un extraño que pasa por la calle. *(5 segundos)* Aunque no estés familiarizado con esta persona, pensá en cómo esta persona puede sufrir en su propia vida. Quizás esta persona también tenga conflictos con seres queridos, o haya luchado con una

adicción, o puede haber tenido una enfermedad. Imagina una situación en la que esta persona haya sufrido. *(30 segundos)*

Nota el centro de tu corazón... ¿se siente diferente? ... *(pausas entre cada pregunta)* ¿Sentís más calor, apertura y sensibilidad? ... ¿Hay otras sensaciones, tal vez una sensación de dolor? ... ¿De qué manera tu corazón se siente diferente de cuando visualizabas tu propio sufrimiento o el de un ser querido?... *(10 segundos)*

Continua visualizando a esta persona mientras respiras. Imagina que estás extendiendo la luz dorada de tu corazón hasta esta persona, y que la luz dorada está aliviando su sufrimiento. Extendé esta luz hasta esta persona durante tu exhalación, con el fuerte deseo de que pueda aliviarse del sufrimiento. Intentá que este deseo sea tan intenso como lo fue el deseo de que se aliviara tu propio sufrimiento o el de un ser querido. Silenciosamente recitá a esta persona:

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"

(1 minuto)

Continua recitando en silencio,
"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"

(1 minuto)

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"

(1,5 minutos)

Una vez más, nota cómo se siente en tu corazón ... *(pausas entre cada pregunta)* ¿Cambiaron las sensaciones cuando estabas imaginando el sufrimiento de esta persona? ... ¿Continuas sintiendo calidez, apertura y sensibilidad? ... ¿Hubo otras sensaciones? ... ¿Tuviste el deseo de aliviar el sufrimiento de esta persona? ... ¿De qué manera eran estos sentimientos distintos de cuando estabas deseando aliviar tu propio sufrimiento o el de un ser querido?
(permitir silencio hasta el siguiente punto, al menos 10 segundos)

21:30

Compasión por un enemigo:

Ahora visualizá a alguien en tu vida con quien tengas alguna dificultad. Quizá un familiar con quien estás en desacuerdo, una ex novia o novio, un compañero de habitación con el que hayas discutido, o un compañero de trabajo con el que no te llevás bien *(5 segundos)* Aunque

tengas sentimientos negativos hacia esta persona, pensá en cómo esta persona puede haber sufrido en su propia vida.

Esta persona también puede haber tenido conflictos con sus seres queridos, o haber experimentado fracasos, o puede haber sufrido una enfermedad. Pensá en una situación en la cual esta persona puede haber sufrido. *(30 segundos)*

Nota el centro de tu corazón ... se siente diferente? ... *(pausas entre cada pregunta)* ¿Sentís más calor, apertura y sensibilidad? ... ¿Hay otras sensaciones, tal vez una sensación de dolor?... ¿De qué manera tu corazón se siente diferente de cuando visualizabas tu propio sufrimiento el de un ser querido?... *(10 segundos)*

Continua visualizando a esta persona mientras respiras. Imagina que estás extendiendo la luz dorada de su corazón hasta esta persona, y que la luz dorada está aliviando su sufrimiento. Extendé esta luz hasta esta persona durante tu exhalación, con el fuerte deseo de que pueda aliviarse del sufrimiento. Intentá que este deseo sea tan intenso como el deseo de que tu propio sufrimiento o el de un ser querido sea aliviado. Silenciosamente recitale a esta persona:

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"
(1 minuto)

Si tenés dificultad deseando aliviar el sufrimiento de esta persona, podés pensar en una interacción positiva que hayan tenido que te pueda ayudar a desearle alegría y felicidad. Quizás hubo momentos en los cuales se llevaron bien, se rieron juntos, o trabajaron bien juntos. Continua recitando en silencio,

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"
(1 minuto)

"Que te puedas liberar de este sufrimiento...
Que puedas tener alegría y felicidad"
(1.5 minutos)

Una vez más, nota cómo se siente en tu corazón... ¿Cambiaron las sensaciones? ... *(pausas entre cada pregunta)* ¿Sentiste calidez, apertura y sensibilidad? ... ¿De qué manera estos sentimientos fueron distintos de cuando estabas deseando aliviar tu propio sufrimiento o el de un ser querido?... ¿Hubo otras sensaciones, quizá una opresión en el pecho? ... ¿Tuviste el deseo de aliviar el sufrimiento de esta persona? *(permitir silencio hasta el siguiente punto, al menos 10 segundos)*

29:00

Compasión por todos los seres:

Ahora que estamos casi al final de esta meditación, cerremos con el deseo de que se alivie el sufrimiento de todos los seres. Así como es nuestro el deseo de tener paz, felicidad y liberarnos del sufrimiento, también es ese el deseo de todos los seres ... *(10 segundos)*

29:30

Descansando en la alegría del corazón abierto:

Ahora experimenta el goce de este deseo sincero de aliviar el sufrimiento de todas las personas y cómo este deseo trae dicha, felicidad y compasión a tu corazón en este mismo momento.

30:00

Hemos terminado con la sesión de meditación de compasión. Con la práctica, esta meditación puede ayudar a traer paz y alegría a tu vida y la de los que te rodean.