



[VOZ **LUCÍA TODD** CON PROPÓSITO]

Meditación de Bondad Amorosa



Meditación de Bondad Amorosa



Duración sugerida: 10–15 minutos



Objetivo: Cultivar sentimientos de conexión, compasión y bienestar.

Esta meditación cultiva conexión y bienestar al dirigir sentimientos de benevolencia hacia otros y hacia ti mismo. Desprograma el autodesprecio y entrena la autocompasión, con beneficios comprobados para la ansiedad y la depresión.

1.

Encuentra tu postura



Siéntate de forma estable y cómoda.



Cierra los ojos y toma tres respiraciones profundas.



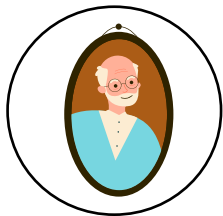
Relaja la expresión del rostro.

2.

Imagina a alguien que te quiere mucho



Visualiza a tu derecha a una persona que te ama sinceramente.



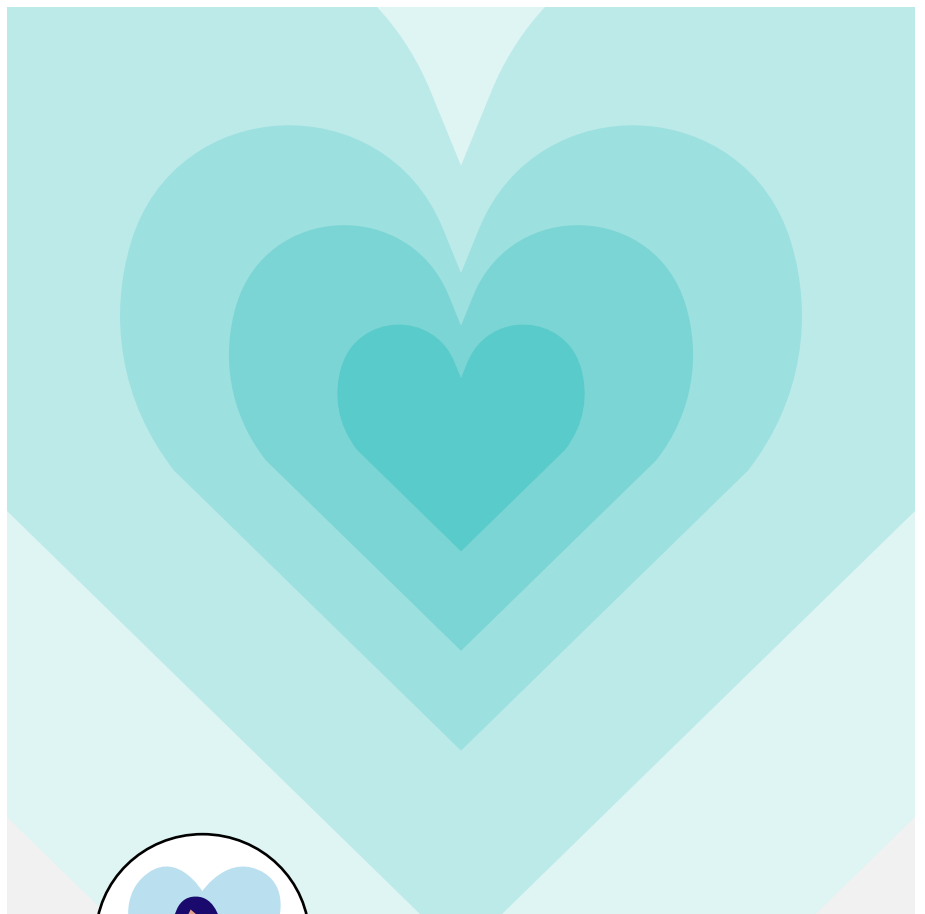
Puede ser alguien real, alguien del pasado o una figura espiritual.



Quédate aquí 1–2 minutos, sintiendo su apoyo.

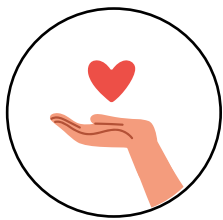


Permite que su presencia te envuelva con cariño.



3.

Añade una segunda presencia amorosa



Ahora imagina a otra persona —o la misma— a tu izquierda.



Siente cómo también te envía amor, aceptación y buenos deseos.



Permite que estas dos presencias formen un espacio seguro alrededor de ti.



4.

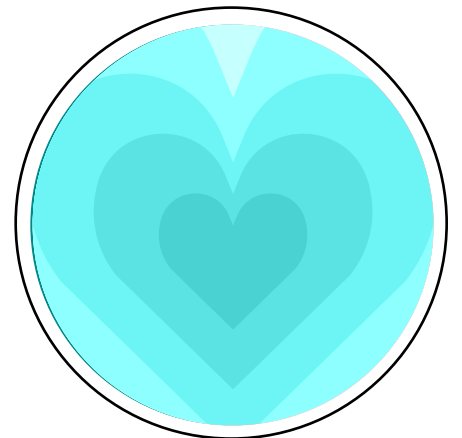
Rodéate de personas que te quieren



Extiende la visualización: Imagina que más personas que te aman te rodean en un círculo amplio.



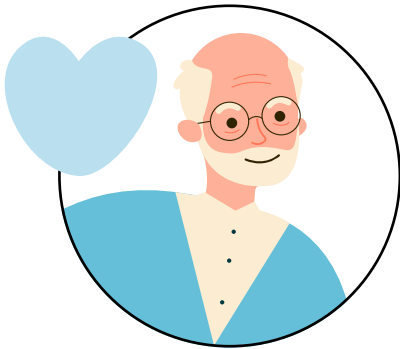
Siente cómo te envían bienestar, calidez, tranquilidad.



Permite que esa sensación llene tu cuerpo por completo.

5.

Cuando te sientas
lleno de amor,
empieza a devolverlo



Dirige primero estos buenos deseos a la persona que estaba a tu derecha.

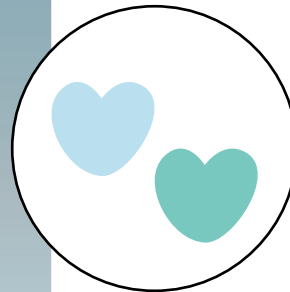
Si te ayuda, repite
mentalmente:

Que seas feliz

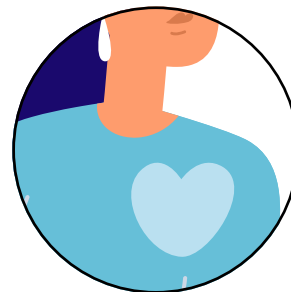
Que tengas salud

Que vivas con tranquilidad

6. Envía amor a la persona de tu izquierda



Repite la misma intención hacia esta segunda figura.

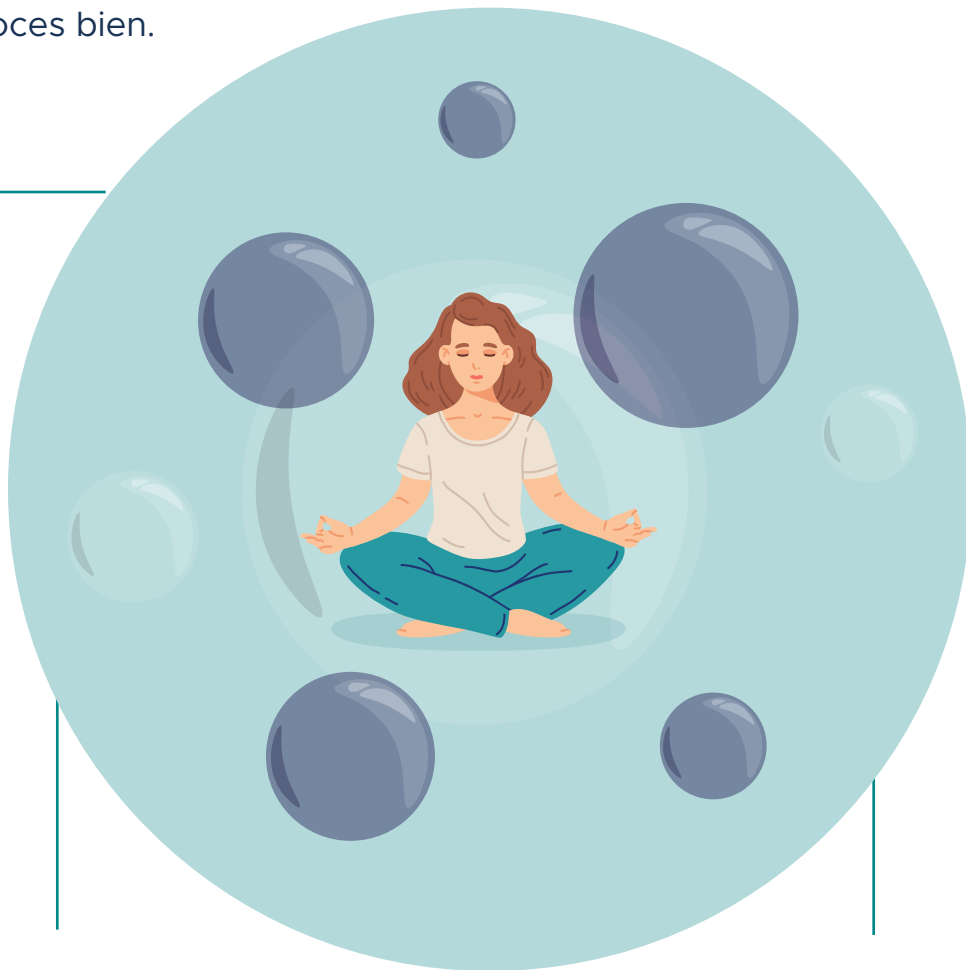


Observa cómo se expande el sentimiento de amabilidad en tu pecho.

7.

Amplía el círculo

Ahora imagina a personas conocidas, incluso a quienes no conoces bien.



No necesitas forzar nada; basta con la intención.

Envíales deseos de bienestar, salud y felicidad.

8.

Envía bondad al mundo entero



Visualiza el planeta
frente a ti.

Proyecta hacia él tus
deseos de paz, equilibrio
y bienestar global.

Toma tres respiraciones
profundas para integrar
esta sensación.

9.

Cierra la meditación



Lleva la atención de vuelta a tu cuerpo.

Nota cómo te sientes ahora.

Abre lentamente los ojos.



Aprende esta y muchas más técnicas
para desbloquear tranquilidad y
compasión en tu ser.

Compra en casaeditoraluciatodd.com | También disponible en Amazon | Kindle

Síguenos en:    Yo Soy Soberanía