

# Meditação da Compaixão

escrito por Universo e Cultura



- **Texto – Gato Místico.**

Para suavizar as emoções e promover a compreensão dos outros, pegue um pedaço de casca de árvore seca, quebre em pedaços pequenos e coloque-os em uma tigela. Em seguida, escreva algumas duras decisões que você fez sobre si mesmo ou a outros em pequenos pedaços de papel e coloque os papéis em volta e sob as cascas de árvore. Seja específico com o que você escreve. Queime o papel e as casca até sobrarem somente as cinzas e visualize todos os seus julgamentos severos, presentes e futuros, transformando em cinzas. Em cima das cinzas, jogue incenso de mirra para ajudar a promover a compaixão e a abertura aos outros. Enquanto o incenso queima, respire fundo e sinta sua abertura de coração para os sentimentos mais ternos. Após o incenso ser queimado, coloque as cinzas em um vaso pequeno com terra. Em um dia ventoso, coloque a terra e as cinzas ao ar livre que se dispersa e é purificada pelos quatro ventos.