

# *As Qualidades do Coração*

*Bondade Amorosa*

*Compaixão*

*Alegria Empática*

*Equanimidade*





# Bondade Amorosa

*“A realidade é composta daquilo que já se tornou fato e daquilo que ainda existe apenas no reino das possibilidades.”*

“A prática de bondade amorosa é **oferecer um sonho de felicidade** a si mesmo e ao outro e **convidar esse sonho para passar do reino das possibilidades para o reino dos fatos.**”

~ Alan Wallace- Toscana 2016

“A diferença entre amor e compaixão é bem simples e direta. O amor, em certo sentido, lida com potencialidades. **O amor tem uma visão. Não está apenas reportando experiências.** Ele foca a realidade, mas com a visão daquilo que é **possível**: que você possa ser feliz, ainda que neste momento você não se sinta assim. O amor nos faz imaginar a pessoa florescendo como uma flor de lótus, experienciando uma felicidade diferente de tudo que se experienciou no passado.

A compaixão testemunha as pessoas em sofrimento. Reconhecer o sofrimento leva ao desejo que de que a pessoa se livre daquele sofrimento. **Ainda há uma visão presente**; a compaixão foca no fato de que ninguém precisa sofrer desse jeito. É sempre possível encontrar serenidade, equanimidade, tranquilidade e o equilíbrio da liberdade. A compaixão deseja: que você possa superar o sofrimento e as causas do sofrimento. Ela observa o sofrimento e, ainda assim, sustenta a visão de que esse sofrimento não está indelevelmente entretido com a existência.”

~ *B. Alan Wallace – As Quatro Incomensuráveis*