Las Moradas Sublimes

Las Moradas Sublimes
Brahma Viharas

Índice

1. Introducción.....5
2. Desarrollo de Amor Universal.....7
3. Karuna-bhavana.....15
4. Mudita-bhavana.....18
5. Upekkha-bhavana.....20
6. Anexos: La comunidad budista y el Programa de estudios....22

Introducción

Las cuatro Brahma viharas, "las moradas de Brahma" o "moradas divinas". Se les conoce también como las moradas sublimes o ilimitadas (aparimana), llamadas así porque se supone que no tienen límite en su intensidad y amplitud. Esas cuatro prácticas son el desarrollo de Amor incondicional o Metta bhavaná, el desarrollo de Compasion o Karuná bhavaná, el desarrollo de regocijo empatico o Mudita bhavaná y el desarrollo de Ecuanimidad o Upekkhá bhavaná. Bhavaná significa cultivo o desarrollo.

Mettá bhavaná

Mettá es desear la felicidad de los demás, independientemente de nuestros intereses personales. Es un énfasis que se va haciendo más profundo y extenso al practicar los otros tres métodos: compasión (karuná), que es una respuesta sensible y activa ante el sufrimiento de los demás; regocijo empatico (muditá), que es esa respuesta con respecto a la felicidad y la buena fortuna de los demás (y que muy a menudo lo que nos provoca son celos o resentimientos); y ecuanimidad (upekkhá), que es una respuesta sensible, amable y perspicaz con base en la comprensión de la condicionalidad (pratityasamutpada), de modo que vemos con lucidez cómo la alegría y las congojas de los demás surgen de factores condicionantes que gobiernan a todos los seres.

DESARROLLO DE AMOR UNIVERSAL

Que todos los seres puedan vivir felices y seguros
y que se regocijen en su corazón.

Tomado del discurso del Buda sobre el amor y la bondad

(Karaniya Mettá Sutta)

En las escrituras del pali se hace referencia al Buda con mucha frecuencia como "el Feliz" y su amabilidad impactaba de inmediato a quienes se topaban con él. En ese espíritu enseñó un amplio rango de prácticas espirituales a una gran variedad de individuos, instruyéndolos de acuerdo con su respectivo temperamento y necesidad espiritual. Dos prácticas que acostumbraba recomendar eran la atención consciente a la respiración, que presentamos en el capítulo 1 y mettá bhavaná, literalmente "la meditación que cultiva una calidad de buena voluntad". Esta calidad se enfoca mucho en las relaciones. Es el deseo de ayudar, de ser un buen amigo y estar abierto, mostrando interés en las personas. Es lo contrario a la ansiedad de conseguir algo. Es un deseo de dar. Es el espíritu mismo de la generosidad. Es, asimismo, una cualidad responsable y ética. Uno no puede tolerar hacer daño ni explotar a otros.

Mettá es una emoción positiva. Su esencia es el deseo de que los demás sean de veras felices. Este deseo se encuentra también en el corazón de la meditación de mettá bhavaná, donde uno le desea la felicidad (y, muy importante, las causas de la felicidad) a cuatro tipos de personas que ocupan un lugar especial en nuestra vida: uno mismo (eso es vital), buenos amigos, personas neutrales y gente que nos parece difícil de tratar.

Pero, ¿qué es la felicidad y cuáles son sus causas? Uso las palabras "verdadera felicidad" o "auténtica felicidad" porque la idea común que tenemos de "felicidad" suele corresponder a lo que la gente piensa que sentiría si por lo menos tuviera una mejor pareja, una casa, un automóvil, una computadora o un teléfono celular. Una persona auténticamente feliz con seguridad gozaría vivir de un modo agradable pero su vida no podría consistir en placeres ininterrumpidos. La felicidad abarca también lo que el budismo llama placeres hábiles, ya que muchos placeres no entrañan la felicidad en absoluto, como por ejemplo la heroína, la revancha o la gula. Nuestra tendencia humana es perseguir la felicidad y terminar anhelando más mientras disfrutamos menos.La felicidad es cuando uno disfruta más y anhela menos, cuando nos sentimos satisfechos, plenos, independientes y fuertes. Tiene una estrecha relación con nuestro estado ético. Se relaciona con que nos sintamos bien con nosotros mismos, con el hecho de que sintamos que hemos actuado de la manera apropiada o que hayamos hecho lo que había que hacer. Cuando sabemos que hemos mentido o explotado a alguien o que de algún modo nos hemos traicionado en realidad no nos sentimos felices (aunque finjamos que sí). Actuar de forma ética nos da placer y lo disfrutamos, sintiendo una fortaleza sutil y ligera. El Buda distinguía esto de otras fuentes de placer y nos animaba a que lo cultiváramos como un modo de liberar al corazón.

Mettá, el deseo amigable de que alguien sea verdaderamente feliz, apuntala todo esto. Veamos aquí cómo podemos desarrollar esa cualidad en nuestra vida.

Meditación de mettá bhavaná

Breves instrucciones

Esta breve descripción nos da una idea de los estadios de la práctica de mettá bhavaná. Luego viene una explicación más detallada. Después de eso analizaremos algunas dificultades que tienen relación con esto.

Prepárate para meditar. Siéntate tranquilo, acomódate, ponte en contacto con tu cuerpo y con lo que estás sintiendo y pensando.

Cultiva mettá hacia ti mismo.

Considera tu vida y siente cómo es que experimentas eso como que eres tú. Siente la verdad de tu experiencia, quizá gozosa, quizá triste. Al reconocer cualquier sentimiento que se halle presente deséate que seas feliz. Puedes decirte: "que esté bien y sea feliz". Luego simplemente vuelve una y otra vez tu atención a ese deseo (durante cinco minutos más).

Cultiva mettá hacia una amigo o amiga.

Pasa ahora a la impresión que tengas en la mente de un amigo o amiga, sin importar qué forma adquiera. Puede ser que tengas una imagen visual de cómo es en realidad pero aunque sólo fuera un sentimiento está bien. Es bueno que sea más o menos de tu edad y que no sea alguien que te despierte un deseo sexual (mantenlo en un nivel sencillo). Siente cuál es tu verdadera respuesta y deséale que sea feliz, como hiciste en el primer estadio hacia tu propia persona (otros cinco minutos)

Cultiva mettá hacia una persona "neutral".

Piensa en alguien por quien no sientas especial simpatía ni antipatía. Quizá no sea muy claro lo que sientas cuando venga a tu mente esa persona pero permanece con lo que sea que te haya aparecido y anímate a manifestar una respuesta amigable, deseándole que sea feliz. Es un buen entrenamiento mantenerse de ese modo con respecto a alguien que no nos parece tan interesante, así que continúa (¡durante otros cinco minutos!)

Cultiva mettá hacia una persona difícil.

Lleva tu atención hacia alguien con quien no estás llevándote bien. Siente con sinceridad cómo es ahora tu experiencia sin que te distraigan ideas de que esa persona "siempre" te provoca algo. Cultiva una respuesta nueva, deseándole una verdadera felicidad, aunque eso vaya contra lo acostumbrado. La felicidad auténtica hace más agradable a cualquiera y tiene muy poca relación con un placer o una ventaja superficial. Suelta entonces cualquier animadversión o resentimiento que tengas guardado (cinco minutos más).

Cultiva mettá por igual hacia cada persona.

Concéntrate ahora en esas cuatro personas, tú, tu amigo o amiga, la persona neutral y la persona difícil y desarrolla mettá de un modo equitativo hacia cada una de ellas. A partir de eso cultiva mettá hacia todos los seres en todas partes. Deja que tu mettá se expanda como el calor del sol y que llegue a todos los seres en todos los sitios del mundo. Puedes hacerlo así: empieza por quienes están más cerca, en el mismo salón o edificio. Incluye después a quienes pasan por la calle, a quienes están en la ciudad, a quienes viven en esa zona. Deja que tu imaginación te guíe llevando esos buenos deseos en todas las direcciones, en círculos cada vez más amplios. Incluye a todos los que habitan el país, el continente, los otros continentes, todo el planeta y todo el universo. Recuerda cómo todos esos seres, humanos o no, están atravesando diferentes experiencias mientras tú meditas. Piensa en todos ellos con la misma firme calidad de amor y bondad.

Instrucciones detalladas

Empieza por sentarte en una postura cómoda. Si nos sentamos lo más quietos que nos sea posible será más fácil que nos enfoquemos en nuestros sentimientos. La atención consciente, sobre todo a los sentimientos y las emociones, es una clave importante para la mettá bhavaná. Sin embargo también se necesita estar conscientes del cuerpo para experimentar el sentimiento. La energía emocional viene de abrirnos a lo que está aquí físicamente. Hay que sentir a plenitud lo agradable, lo desagradable o la simple ausencia de sentimientos que está ahora presente. Si hay sentimientos dolorosos no hagamos como que no existen. Démonos cuenta de que no necesitamos enojarnos ni desanimarnos a causa de ellos. Sólo experimentémoslos con total conciencia.
Lo mismo ocurre con los sentimientos agradables. Hay que reconocer y gozar del placer sin involucrarnos de un modo exagerado. Y si parece que no hay sentimientos en absoluto, lo cual es muy común, miremos de frente hacia ese espacio de (aparente) nada. Experimentémoslo de manera activa. Puede ser que necesitemos restablecer el contacto con nuestra experiencia central, con el cuerpo y los sentidos, puesto que lo hemos perdido, pero es igualmente probable que, de forma muy natural, nuestra experiencia sea un tanto cuanto neutral en ese momento. Cualquiera que sea el caso, para ayudarnos con la meditación sentémonos muy quietos y nada más "escuchemos" con receptividad esa experiencia, aunque se sienta como si nada hubiera ahí. Dejemos que la atención descanse dentro del cuerpo, sobre la respiración, en la relajación o la tensión muscular y en el flujo general de la energía física.

No te preocupes si los sentimientos son débiles o difíciles de notar. Si son sutiles o inciertos eso sólo indica que hace falta darles espacio para que su significado se vuelva claro. De tal modo, el sentimiento no necesita ser potente ni fuerte antes de que podamos hacer algo con él. Si permanecemos con la experiencia tal como es podremos construir mettá de manera eficaz, aun cuando el sentimiento sea sutil y apenas perceptible.

En ocasiones sucede que tenemos que reconocer al dolor. La experiencia humana es una mezcla agridulce. Nunca es 100% placentera. Cuando los sentimientos son agradables es fácil que uno sea amable y amistoso, pero cuando son dolorosos tenemos que ser pacientes y evitar reaccionar con emociones como la negación, la malevolencia, la frustración o sentir lástima de sí mismo, que con facilidad pueden volverse habituales. De ser posible, es muy útil seguir experimentándolos, comprendiendo con paciencia que todos los sentimientos, agradables, desagradables o neutros, son temporales y que nuestras reacciones al dolor en realidad terminan haciendo que éste sea más doloroso. Dejemos entonces que haya espacio para que entre algo nuevo. Al principio la respuesta de amor y bondad quizá no sea muy fuerte pero una vez que ha comenzado ya podemos construir sobre ella.

1) En el primer estadio, cultivar mettá hacia uno mismo, podemos explorar y usar cualquier método que nos parezca útil. Puede servir que nos digamos la frase tradicional, "que sea feliz, que esté bien, que me libere del sufrimiento", pero evitemos repetirla de forma automática. Consideremos el verdadero significado de la felicidad (es esencial en la meditación que nos lo aclaremos) y permitamos un tiempo para que brote una respuesta de algún tipo. Mettá bhavaná funciona sobre el principio de que los deseos y las intenciones se vuelven más fuertes, claros y efectivos cuando nos concentramos en ellos. Así que si ya contactamos con la necesidad de ser felices y con la benevolencia más genuina que se deriva de percibir eso pongamos nuestra más sincera energía en ello.

Si miras, descubrirás en tu mente una imagen de lo que estás tratando de hacer. No es fácil de describir esto pero se trata de una sensación o sentimiento bastante tangible que puedes confiar en que es tu verdadero deseo de ser feliz. Es algo muy sencillo. Si puedes permanecer plenamente en eso el sentimiento de mettá se hará más profundo y se estabilizará. Luego, a medida que la práctica avance, en lugar de perdernos en pensamientos acerca de lo que estamos haciendo podemos mantenernos con ese simple centro y seguir volviendo a él. Es aquí donde la práctica puede ir más profundo.

Hacia el final del primer estadio es probable que te sientas un poco mejor contigo o que por lo menos estés más asentado en la práctica, pero no te desalientes si no parece haber pasado gran cosa. Por lo regular así es. Cuando termine el tiempo lo mejor es que prosigas con el segundo estadio sin dilatarte con la esperanza de obtener un resultado más tangible. El sentimiento de que "no está pasando gran cosa" es común en el primer estadio de cualquier tipo de meditación, ya que apenas estamos calentando. Por lo general, en la práctica de la meditación lo más adecuado es abordar cada estadio como viene, sin gastar mucha energía en juzgar cómo

lo hicimos. En la mettá bhavaná estamos aprendiendo a afinarnos en nuestra experiencia y a tratarnos con amabilidad y aprecio. Es un proyecto a largo plazo y podemos relajarnos dentro de ello.

2) A continuación, manteniendo el contacto con el sentimiento que ya tenemos, generamos mettá hacia una buena amiga o amigo, alguien por quien ya tenemos sentimientos de amistad de manera natural. Elige pronto quién será, sin titubear y deja reposar tu atención en su imagen. Una vez más, puede ser una impresión visual, una noción sensorial, una serie de pensamientos o alguna otra cosa. Como quiera que imagines a esa persona mantente lo más estable que puedas con esa imagen, confía en ella y vuelve a ella cada vez que notes que la mente divaga. Usando los métodos antes descritos deséale una verdadera felicidad. Si te sirve puedes utilizar la frase tradicional ya mencionada o cualquier otro método que evoque, profundice y refine tu deseo. En esto tienes que ser emocionalmente sincero y sentir la respuesta auténtica que ha brotado. Tus respuestas cambian todo el tiempo, así que quizás esta vez, a pesar de que son amigos, la imagen no evoque en realidad una firme amistad en absoluto (nuestros mejores amigos suelen ser las personas a las que más damos por hecho). Reconoce esa situación como tu terreno de práctica. En mettá bhavaná el arte está siempre en crear algo nuevo a partir de cómo te sientes ahora en realidad. Puedes aprender algo acerca de ti cada vez, así como de tus relaciones con los demás.

3) Luego, sin perder contacto con los sentimientos que van cambiando, transferimos la mettá hacia nuestra imagen interna de una persona neutral. Es alguien que no te provoca ningún sentimiento en particular por el momento. Ni te agrada ni te desagrada. Puede ser alguien a quien apenas si conoces. Quizás alguien a quien vez con frecuencia pero con quien nunca hablas y, sin embargo, tienes alguna impresión de ella. Puede ser el cartero o un vecino o alguien a quien conoces bien y que no te disgusta pero que no te parece interesante. Igual que antes, desarrolla mettá en respuesta a la forma en que de verdad te sientes con respecto a ella en este instante. Habrá una imagen de cierto tipo. Lo más probable es que sientas muy poco, de manera similar a cuando (al parecer) no sentías nada en el primer estadio, pero si confías en el proceso de dar atención , con el tiempo te encontrarás sintiendo más y eso empezará a revelar sentimientos más sutiles de placer o dolor y te sentirás más capaz de responder a ellos con mettá.

4) Esa extensión de nuestra capacidad emocional da un paso hacia un reto más grande, pues en el cuarto estadio dirigimos mettá hacia alguien que no nos gusta o que parece detestarnos. Puedes escoger a alguien con quien no estás llevándote bien, con quien tienes un malentendido en este momento o una mala comunicación desde hace tiempo. Puedes, de hecho, elegir a un enemigo acérrimo, alguien a quien de veras odias. Sin embargo, mejor será que no nos hagamos imposible la práctica. Recordemos que el objetivo del ejercicio es generar amor y bondad hacia todos los seres. Si nuestros sentimientos negativos son demasiado poderosos es posible que terminemos fortaleciéndolos.

Al igual que en los estadios anteriores, permanezcamos conscientes del verdadero sentimiento que surge. Siempre que te distraigas regresa a tu experiencia central (cuerpo, sensación y sentimiento) junto con la impresión real, la imagen que estás sosteniendo de esa persona. Contempla que aunque ahora te parece difícil llevarte bien con ella las cosas pueden cambiar y, en efecto, cambian. Reflexiona en que su experiencia será diferente a tu percepción y que, como tú, ella muchas veces siente frustración y verdadero sufrimiento. Si puedes ver esto podrás relajar tus percepciones (y quizás un pequeño orgullo), para de verdad desearle que sea feliz y esté bien. Si de veras fuera feliz lo más seguro es que la percibirías diferente. Lo cierto es que podría incluso parecerte simpática.

5) El último estadio comienza imaginándonos a cada una de las cuatro personas que pusimos en la práctica: a uno mismo, a nuestra buena amiga o amigo, a la persona neutral y a la persona difícil, los cuatro juntos. Permaneciendo en la experiencia central y con el sentimiento de mettá que hemos construido nos dedicamos a ecualizar la mettá entre estas cuatro personas. Dirige mettá con la misma intensidad hacia tu amiga o amigo y la persona neutral, hacia ti y hacia la persona difícil y hacia la persona difícil y tu amiga o amigo. Utiliza imágenes como lo hemos descrito antes. Se necesita mucha práctica y concentración para hacer bien esto y entregarse de lleno. El método es una forma efectiva para afilar la conciencia de todos los sentimientos que tenemos acerca de la gente que conocemos. Si estamos limitados de tiempo o si apenas estamos empezando a hacer esta práctica, una manera más básica de abordarla es dejar que mettá fluya de un modo equitativo hacia cada persona sin hacer análisis o comparaciones. Sólo imaginemos que mettá es igual para todos.

Después extendemos la práctica hacia todos los seres. Al hacer equitativa la mettá iniciamos un proceso en el que la abrimos y la universalizamos. La abres para incluir a todo el mundo, mucho más allá de ti y de tus tres compañeros.

Cuando hagas esto usa tu imaginación libremente. Puedes empezar, por ejemplo, intentando desarrollar amor y bondad hacia ti y hacia cualquiera de los que están en la misma sala en la que te encuentras. Luego empieza a abrir más, para incluir a quienes están en la casa, el edificio o el lugar en el que estás. Ya que estableciste eso extiéndete a toda la zona y continúa con todo el pueblo o ciudad. Sigue después con todo el condado o el estado y el país y expande tu disposición amistosa para incluir a todo el continente. Abarca también a los otros continentes, hasta que a todo el mundo le llegue tu deseo de que sean felices, estén bien y que se liberen del sufrimiento. A todos los seres, humanos o no, conéctate con sus vidas y deséales la felicidad. Dice la tradición budista que hay muchas formas de vida en el universo, así que no te detengas y ve más allá de la Tierra. Deséale el bienestar a todos los seres. Por último, desarrolla mettá no sólo hacia toda la vida presente sino también hacia los seres que habrá en el futuro. Mientras meditas trata de tener un sentido de la totalidad, la plenitud de todos los seres. Déjate ir por completo y expande esa actitud, emoción y sentimiento más allá de los límites concebibles.

Estadios de la meditación de mettá bhavaná

Preparación	Nos sentamos para estar cómodos y quietos. Nos sintonizamos con nuestra experiencia.
Primer estadio	Desarrollamos una disposición amable y sensible hacia nosotros mismos.
Segundo estadio	Desarrollamos una disposición amable y sensible hacia una buena amiga o amigo.
Tercer estadio	Desarrollamos una disposición amable y sensible hacia una persona neutral.
Cuarto estadio	Desarrollamos una disposición amable y sensible hacia una persona difícil.
Quinto estadio	Desarrollamos una disposición amable y sensible hacia cada persona por igual. Extendemos esa disposición amistosa hacia todos los seres en todas partes.

Profundizando en mettá

El Buda irradiaba benevolencia. Él dijo una vez que "la amistad espiritual es toda la vida budista" y justo antes de su muerte fue la inminente pérdida de su bondad lo que más pena le causaba a su asistente y compañero de tanto tiempo, Ánanda.

La amistad es una capacidad que se puede desarrollar. Desde el punto de vista del desarrollo espiritual de la mayoría de las personas es, por lo menos, tan importante como la concentración y muchas veces una forma más efectiva de realizar cambios personales. Alguien que está dominado por el odio jamás se convertirá en un sabio. Ya sabes que cuando estás malhumorado e irritable tu comprensión se halla de lo más limitada y que cuando estás feliz es mucho más fácil que sientas simpatía por los demás. El método de la mettá bhavaná muestra esto en el primer estadio, en el que parece indicar que si de veras quieres hacer amistad con otra persona, esa amistad puede resultar defectuosa si no procuras antes hacer amistad contigo.

Ése es un sabio principio pero puede ser difícil ponerlo en práctica. Conozco personas que sienten un auténtico aprecio por los méritos de los demás pero que tienen una sorprendente y firme renuencia a aceptar que en ellas también hay algo de bueno. Esto puede deberse a una modestia, ya sea verdadera o falsa, pero en lo más fundamental parece provenir de una falta de confianza en sí mismo. Si uno practica mettá bhavaná con regularidad fortalecerá su autoestima y hará más profunda su fe en su propio potencial.

En ocasiones he escuchado que a alguien le preocupa que mettá pueda ocasionar que uno se vuelva arrogante o egocéntrico por estar dirigiéndola hacia sí mismo. Les parece que afirma demasiado al ego. Se trata de una incomprensión básica de la naturaleza de mettá. Desearnos a nosotros mismos la verdadera felicidad nos anima a ser amables con nosotros y a dejar que surja el espacio de nuestras buenas cualidades. El hecho

de que con frecuencia nos tratamos con dureza difícilmente es afirmar al ego. ¡Es un reto! Si lo vemos de otra forma, el primer estadio de mettá bhavaná sí afirma al ego, en el sentido positivo que nos hace falta. Obtenemos el beneficio de animarnos a hacer lo que necesitamos hacer. Siempre hay alguna capacidad de efectuar cambios positivos.

También es bueno tener una perspectiva más amplia y apreciar nuestra existencia en sí. Si lo vemos bien notaremos la valiosa y misteriosa calidad que hay en estar vivos y ser humanos. Quizá tengamos muchos problemas pero también hay mucho de qué regocijarnos.

> *Se dice que [la existencia humana] es muy valiosa porque es similar a la Gema que Satisface Todos los Deseos, tan difícil de obtener y de tanta utilidad. Este cuerpo humano tiene el poder de rechazar el mal y hacer el bien, de atravesar el océano de la existencia condicionada, de seguir el camino hacia la iluminación y de obtener la perfecta budeidad. Es, por lo tanto, superior a otras formas de vida, como las de los dioses y los demonios serpientes y es mejor que la Gema que Satisface Todos los Deseos. Se dice que es "valiosa" porque es difícil obtener este cuerpo humano y porque éste es muy útil. No obstante, aunque es difícil de obtener y de gran utilidad también se descompone fácilmente, pues hay muchas causas de muerte y, sin esperar, avanza hacia el futuro. Por eso, debido a que es difícil de obtener, debido a la facilidad con que se quiebra y a causa de su gran utilidad, deberíamos considerar que el cuerpo es como una lancha que podemos emplear para escapar del océano de la existencia condicionada.*
>
> Gampopa (1079-1153 de la era común)

Aquí Gampopa nos habla de escapar de los estados mentales que condicionan un estilo de vida repetitivo, destructivo y, posiblemente para nosotros, culposo. Asimismo señala el sorprendente potencial de la condición humana para desarrollar estados mentales asertivos y creativos. Es probable que no nos resulte difícil apreciarnos si nos concentramos en esto. También mantendríamos un verdadero sentido del valor de la vida de los demás y quizá nuestra disposición a ser amables con ellos sería más sincera. La confianza en esto se deriva de la reflexión, de salirnos de las distracciones y las presiones emocionales de nuestras jornadas de trabajo y, en un espacio libre y relajado, de considerar lo que es importante en la vida. La habilidad para crear este tipo de espacio surge, en especial, de la calma interior que da la práctica de la meditación con regularidad.

> *Si ... practicas dándote cuenta de las buenas cualidades de los demás brotará un sentimiento de gran compasión hacia toda la vida sensible. En esta conexión obtendrás la visión y el recuerdo de tus padres, tus familiares cercanos, tus amigos íntimos y tu corazón se llenará de inexpresable alegría y gratitud.*
> *Entonces se desarrollarán similares visiones de compasión por tus conocidos, incluyendo a tus enemigos y a todos los seres sensibles en los cinco reinos de la existencia. Cuando después de estas experiencias te levantes de la práctica de la meditación tu corazón estará lleno de alegría y felicidad y saludarás a quien quiera que te encuentres con un rostro amable y apacible.*
>
> Zhiyi

Es muy natural que tu actitud interna se exprese de manera espontánea en tus actos y que éstos afecten de manera directa a otras personas, incluyendo al entorno global de los seres vivos y su hábitat. La extensión de tu auténtico sentimiento de mettá se muestra en que aprecias que los demás tienen sus necesidades y sus puntos de vista. Tu capacidad para sentir empatía con las vidas que te rodean es la base de la ética, porque al comprenderlas te vuelves más sensible y amable con ellas. Por eso la amistad es una práctica esencial. Lo cierto es que es una práctica ideal para el mundo real. ¿Cuándo los demás te irritan, te halagan, te ignoran, te menosprecian y te asustan, acaso no te están ofreciendo infinitas oportunidades para ver tus emociones negativas y desarrollar las positivas?

Hay quienes conciben a la vida espiritual como liberarse de sus defectos y es que lo ven así: la ética, la meditación y la sabiduría ciertamente purifican cualquier obstáculo del sendero. Sin embargo el camino al despertar se entiende mejor como el fomentar nuestras cualidades positivas. Cuando desarrollamos esas cualidades las emociones ásperas e inconvenientes tienden a disolverse de un modo natural. Estar pensando en "deshacerse de los patrones negativos" puede redundar en reforzarlos de manera sutil.

En el estira y afloja de la interacción cotidiana no siempre es fácil ver las oportunidades para cambiar nuestras actitudes hacia los demás. Mettá bhavaná nos ofrece una solución muy especial, un espacio en el que podemos tener la experiencia de todos los detalles de nuestras respuestas sin que medie la complejidad que entraña la presencia real de esas personas. Las interacciones en la realidad muchas veces no nos dan tiempo

para reflexionar en nuestros sentimientos, así que tendemos a reaccionar ciegamente, con un leve pánico, a menudo sin saber bien lo que sentimos. La meditación nos permite el tiempo para comprender que podemos transformar estos hábitos y el hábito de la reorientación interna también transforma nuestra conducta de forma espontánea, sin que tengamos que pensar en ello.

No obstante, la meditación en sí, dentro de su propia burbuja, no es suficiente. El mundo necesita gente que vaya al mundo y se porte amigable con los demás. No hay la suficiente amabilidad y disposición amistosa alrededor. La manera más obvia de entrenarse en mettá bhavaná es haciéndolo en nuestras relaciones ya existentes, sobre todo con nuestras amistades. Con un amigo tenemos la libertad de estar conscientes de nuestras emociones y de expresarlas. La verdadera amistad nos permite discrepar y llevar a campo abierto las dificultades emocionales. Al mismo tiempo, como los amigos disfrutan de una conexión, es vital para cualquier amistad que cada uno exprese lo que en verdad piensa y siente. Éstas son maneras importantes en que podemos aprender acerca de nosotros mismos.

Echa un vistazo a las personas que conoces y considera en qué medida ellas, igual que tú, son gobernadas por estados de ánimo. Las explicaciones razonadas que la gente da para justificar sus acciones sólo es una parte de la verdad. Todos estamos bajo la influencia de poderosas y complejas emociones que muchas veces son inconscientes y de las cuales tenemos poco control. Muchos de nuestros sentimientos los detonan de uno u otro modo los demás. Crecimos dentro de determinada familia, vivimos con otras personas, rodeados de ellas, trabajamos con ellas, leemos acerca de ellas, sabemos cosas sobre ellas. Las personas están todo el tiempo en nuestros pensamientos y nuestros sueños. En ocasiones nos negamos a admitir lo fuertes que son nuestras emociones con respecto a los demás pero el hecho de que una persona o una criatura en particular nos inspire, nos relaje, nos provoque celos, nos irrite o nos asuste es muy importante para nosotros. Respuestas como ésas son hábitos, en gran parte. Son tendencias emocionales preexistentes listas a dispararse con ciertas personas y conductas.

Día y noche, las corrientes de emociones se acumulan como estados de ánimo y luego se dispersan tan variables como el clima. Estos estados de ánimo afectan al contenido de nuestros pensamientos, a nuestro nivel de energía y a nuestra capacidad creativa. Sería bueno que nos hiciéramos más conscientes de nuestros patrones típicos de clima emocional, sin embargo pueden ser tan dolorosos y confusos que nos lleven a caer en la indiferencia, por temor a reconocer las emociones verdaderamente difíciles.

Al mismo tiempo podemos sentirnos enajenados, separados de nuestras emociones. Quizá la sensación cruda se halle bajo tierra. La vida urbanizada en la que muchos de nosotros nos movemos nos permite poco contacto con el mundo natural. Damos por hecho que nos llegarán recursos valiosos como los alimentos, el agua y el transporte. La vida animal virtualmente está ausente en las calles de la ciudad, como no sea por las mascotas y si encontramos insectos nos parecen un inconveniente que hay que eliminar. La gente se olvida de la energía de la luna creciente y menguante. En el invierno incluso la presencia de la luz del día nos parece irrelevante pues todo el calor y la iluminación las provee la tecnología. El entretenimiento y la tecnología de la información alimentan a nuestra imaginación. Son una corriente de datos constante que nos excita, nos perturba y nos entume.

Al estar en una situación exagerada de continuos estímulos y al mismo tiempo separados de la naturaleza elemental podemos perder contacto con sentimientos básicos acerca de las cosas. Quizás incluso no pensemos que sentimos tanto, porque no lo experimentamos de manera muy consciente, pero a pesar de haber estado aprisionado es algo que permanece poderosamente vivo. Así pues, una preparación esencial para la meditación de mettá bhavaná es reconectarnos con nuestra experiencia central, el mensaje inmediato que nos transmiten el cuerpo y los sentidos.

La forma de integrarnos más profundamente con las emociones empieza cuando reconocemos el placer y el dolor, los sentimientos más básicos. Muchas veces ignoramos o encubrimos a toda prisa estas señales tan fuertes y sencillas. Sin embargo, al ser ellas el punto donde surgen las emociones es necesario que reconozcamos lo que está sucediendo. Hagamos una práctica constante el preguntarnos si nos está gustando lo que sentimos y si estamos sintiendo algo o no. Si sentimos algo, ¿es agradable o doloroso? Si somos honestos con nosotros mismos con respecto a lo que sentimos tendremos la mente más clara y sentiremos más confianza, sin fingir que estamos disfrutando de algo cuando no es verdad y sin convencernos de que una experiencia será desagradable cuando sabemos bien que la vamos a gozar.

Esa honestidad con nosotros mismos aporta una conciencia emocional y nos ayuda a hacer una palanca para pasar por encima de las respuestas condicionadas. Nadie se enoja ni se siente celoso, posesivo, reservado,

gruñón o inseguro sin una causa. Estas emociones surgen como respuesta a determinadas situaciones. Cuando sentimos algo en cierta situación se empieza a formar una respuesta emocional. Por ejemplo, nos sentimos aliviados, exaltados, ansiosos, irritados o envidiosos. En ese momento hay un grado de elección. Puede ser casi imperceptible y quizás optemos por ignorarlo. Aun así, contamos con una oportunidad de por lo menos atemperar el enojo, resistirnos a la ansiedad o descender de la exaltación. En este empeño cada detalle cuenta y podemos considerar como una auténtica victoria haber evadido con éxito cualquiera de esos poderosos patrones.

Esas emociones son respuestas prefabricadas (quizá desde hace mucho tiempo) y tenemos el hábito de manifestarlas cuando nos topamos con ciertos detonantes. De todos éstos, el placer y el dolor son los más básicos. Es natural que queramos placer y no queramos dolor. Cuando no vemos el proceso emocional que hay detrás de nuestras respuestas el peligro está en que somos capaces de hacerle casi lo que sea a cualquiera para obtener placer o evitar el dolor. En la raíz de la explotación está la inconsciencia emocional. La causa de ésta es la pérdida de la empatía que viene de la enajenación de las experiencias. Por otra parte, si uno quiere es muy fácil que se conecte con su experiencia y que responda de manera positiva. Alguien que tenga un corazón con una disposición amigable jamás explotará a alguien más a sabiendas, independientemente de que se trate de un ser humano, un animal, una planta o el medio ambiente. Mettá no sólo es la emoción positiva de la buena voluntad sino también una sensibilidad ética que brota de la benevolencia y se manifiesta como una actitud generosa que no explota a los demás.

Como hemos visto a lo largo de este capítulo, mettá surge de la comprensión de que todos los seres queiren sencillamente ser felices y de que su deseo de felicidad opera en todo lo que hacen, aun cuando sus actividades puedan ser torpes o carentes de ética. En realidad la felicidad se deriva de la ética, a partir del ser serviciales, generosos, de estar contentos, de ser honestos y de tener conciencia. Mettá es el deseo de que todos los seres encuentren ese tipo de felicidad.

Desarrollo de la Compasión Karuná Bhavaná

Compasion o Karuná es esa misma "mente de metta" al encontrarse con el sufrimiento. Es un cambio tangible a algo un poco más grave. La práctica empieza desarrollando mettá (practicando el primero o el último estadio de la meditación de mettá bhavaná). Una vez que hemos establecido un sentimiento de mettá traemos a la mente a alguien que está sufriendo, ya sea por enfermedad, por mala fortuna, por las acciones que ha cometido o por cualquier otra razón.

Si alguien a quien conocemos está sufriendo podemos meditar acerca de esa persona. Sin embargo, **cuando esta práctica es nueva para ti no es buena idea que elijas a alguien que tenga un fuerte padecimiento, sobre todo si eso te puede causar aflicción o depresión.** Después de todo, de lo que se trata es de desarrollar la emoción positiva de compasión, una cualidad que requiere tanto fuerza como sensibilidad. El resultado de la práctica debería ser una emoción positiva. Por supuesto que duele encontrarse con el sufrimiento de los demás, pero cultivar amor nos ayuda a ser sensibles mas no por eso a temer sus padecimientos.

No intentes desarrollar compasión de manera directa eso implica demasiada suposición anticipada de lo que significará tener compasión en este caso en particular. Esa comprensión vendrá más adelante. Por el momento sólo desarrolla mettá y el exponerte a los sufrimientos de los demás hará el resto. La compasión debe ser una respuesta viva que brote cuando te abras de manera sensible y amable a alguien en las circunstancias de su sufrimiento. Así es como funciona. La respuesta siempre varía y se hace más profunda cuando la verdadera empatía y amabilidad se encuentra con el sufrimiento. La determinada respuesta que se requiere se hará clara indicando si se necesita hacer algo y así surgirá el natural deseo de actuar para aliviar ese sufrimiento.

Posteriormente en la practica con esa conciencia del sufrimiento desarrollas a la vez amabilidad hacia un buen amigo, una persona neutral y un "enemigo". Finalmente "rompes las barreras" (como dice la tradición) imaginando juntas a las cinco personas: tú, la persona que sufre, tu buen amigo o amiga, la persona neutral y un enemigo y cultivas esa amabilidad por igual hacia cada una. Luego irradias esa igualdad de emoción positiva hacia todos los seres que hay en el universo.

Estadios de la meditación de karuná bhavaná

1. Desarrolla mettá hacia ti mismo.

2. Desarrolla mettá hacia una persona que sufre.

3. Desarrolla compasión hacia una buena amiga o amigo, consciente de su sufrimiento.

4. Desarrolla compasión hacia una persona neutral, consciente de su sufrimiento.

5. Desarrolla compasión hacia un "enemigo", consciente de su sufrimiento.

6. (•) Desarrolla la misma compasión hacia las cuatro personas, consciente de su sufrimiento.
   (••) Extiende tu compasión hacia todos los seres que habitan el universo, consciente de su sufrimiento.

El reto de la compasion

La compasión es una emoción más demandante que mettá. Por lo general, a las personas les parece difícil de manejar el sufrimiento de los demás, incluso los grados de sufrimiento más leves y reconocerlo así puede ayudarte a ver con más profundidad y transformar tus respuestas menos hábiles. Es probable que a veces te parezca irritable el sufrimiento de los demás y que incluso te enojes. Es común que la gente asocie el sufrimiento con el fracaso y se sienta renuente a admitir que pueden darse fracasos. Al reconocer que alguien sufre podemos sentir, incluso, como si nosotros les hubiéramos fallado a esas personas. Quizá digamos: "Oh, ella está bien, no tiene ningún problema. Déjala en paz y que siga con su vida". Éste puede ser un modo fácil de echar fuera de la mente el asunto y justificar nuestra indiferencia ante las necesidades de alguien más. Es humillante notar en uno mismo esos patrones pero si nos hacemos conscientes de ellos querremos cambiarlos.

La mayoría de la gente parece profundamente confundida cuando se trata del sufrimiento, pero estas meditaciones y su perspectiva y valores subyacentes nos ofrecen formas efectivas de clarificar nuestras opiniones y resolver los asuntos que traemos en el corazón. Mirar el dolor de los demás y desarrollar amor y compasión nos permite enfrentar con sensibilidad y generosidad la realidad de que todas las personas a nuestro alrededor están sufriendo de diferentes maneras. Evadir esto, cuando vemos el sufrimiento pero no nos importa, nos conduce a la indiferencia y quizás hasta puede conducir a la crueldad, que es el "enemigo lejano" tradicional de la compasión.

Enemigos cercanos de la compasion

Si contemplas cuál es tu experiencia cotidiana de los demás podrías reconocer los dos "enemigos cercanos" de la compasión: la lástima sentimental y la ansiedad horrorizada. Es posible que uno confunda estas emociones con la compasión o al menos que las considere como algo vagamente benéfico, aun cuando sus efectos son muy negativos. Una vez más, ambas se derivan del dolor y la confusión de ver sufrir a los demás y, en esta ocasión, no conseguimos responder con calidez y con el corazón abierto porque lo que más nos preocupa de momento es nuestra propia incomodidad.

Lastima

La lástima sentimental es una estrategia que se usa para encubrir la propia incomodidad que nos causa ver el sufrimiento de alguien más. Lo típico es que tengamos una respuesta acostumbrada socialmente aceptable, como cierta expresión de sentir pena por esa persona. Sin embargo, en realidad su sufrimiento nos está confundiendo. Nos sentimos inadecuados e incapaces de hacer frente a su situación. Esta pseudo-lástima se puede combinar de manera sutil con el desprecio y la condescendencia (inconscientes) y se expresa en respuestas como: "¡Oh, qué pena me da saberlo!", aunque en realidad no lo sentimos. Podemos llegar a pensar incluso que en verdad estamos siendo compasivos (y quizá lo seamos, pero lo que estoy haciendo aquí es desafiar algunas estrategias inconscientes muy comunes). La otra persona sentirá que lo que le comunicamos es falso cuando es obvio que no estamos interesados en ayudar, a pesar de que seguimos asegurándole que lo haremos. Cuando este tipo de reacción sentimental se hace costumbre se va volviendo frialdad y negligencia. Una característica de la verdadera compasión y uno de los resultados que se anima a tener con la práctica es que uno siente que se tomará el trabajo de comprometerse en verdad.

La ansiedad horrorizada

Es otra forma falsa de compasión. Se origina de un modo diferente. Uno no está evitando nada y se permite sentir por completo la incomodidad que surge a partir del sufrimiento de alguien más, pero se manifiesta tan fuertemente afectado que pierde la perspectiva y no puede soportar la energía que aumenta en él. Se paraliza del terror y no puede ser de ayuda en realidad, aun cuando se ocupe en toda clase de formas de "ayudar". Como al parecer está sintiendo algo por quien sufre se dice a sí mismo que lo que siente es una especie de compasión, pero una vez más está fuera de la realidad de sus sufrimientos.

De tal modo, es importante que cuando practiquemos y nos relacionemos con los demás en la vida en general estemos atentos a estas respuestas distorsionadas y que las usemos como oportunidades para cambiar nuestras tendencias más profundamente arraigadas. En el caso de la lástima deberíamos advertir la necesidad de reconocer y contactar con nuestros verdaderos sentimientos. En el caso del horror debemos reconocer la ansiedad de nuestra mente y ver cómo eso impide que en verdad sintamos empatía o podamos ayudar en algo. Por supuesto, en el espacio seguro de la meditación la respuesta puede ser más simple y directa. Podemos reconocer las emociones con mayor facilidad y dedicarnos a transformarlas.

> *Aun si de momento de veras no puedes ayudar a alguien de forma externa deberías meditar en el amor y la compasión de manera constante durante meses y años hasta que la compasión quede tejida de modo inseparable a la tela misma de tu mente.*
>
> Dilgo Khyentse Rimpoché

Desarrollo de Regocijo empático Muditá Bhavaná

La regocijo empático (muditá) plantea un tipo de prueba muy diferente. Cuando nos encontramos con alguien que es feliz y cuya vida va bien, ¿cómo nos sentimos? ¿Depende de nuestro estado de ánimo? La respuesta sana y natural es que nos sintamos contentos y eso es muditá, empalizamos regocijarnos con la felicidad y el bienestar de los demás. Tiene que ver con la práctica budista de regocijarse en los méritos, en la que de manera expresa celebramos las buenas cualidades de otra persona. Intenta simplemente decirle a alguien cuánto lo aprecias y te sorprenderá el efecto que eso causa.

La practica

Empieza la práctica como antes, desarrollando sensibilidad, amor y bondad. Luego dirígela hacia alguien que ahora esté particularmente feliz y alegre. En tu interior felicítalo por su buena fortuna. Deséale que esa felicidad continúe por mucho tiempo. Conforme prosigas, el sentimiento inicial de mettá se transformará finalmente en una alegría empática y apreciativa.

Luego desarrolla este sentimiento hacia una buena amiga o amigo, hacia una persona neutral y hacia un enemigo. Por supuesto, esto significa que tú mismo te regocijas en tus propios méritos y aprecias tus buenas cualidades del mismo modo que aprecias eso en los demás.

Por último, al igual que con las otras brahma viharas, irradia esa emoción hacia todo el universo de seres sensibles.

Estadios de la meditación de muditá bhavaná

.....

1. Desarrolla mettá hacia ti mismo.

.....

2. Desarrolla mettá hacia una persona feliz, generando regocijo empático.

.....

3. Desarrolla alegría empática hacia una buena amiga o amigo, consciente de su sufrimiento.

.....

4. Desarrolla alegría empática hacia una persona neutral, consciente de que tiene el potencial para ser feliz.

.....

5. Desarrolla alegría empática hacia un "enemigo", consciente de que tiene el potencial para ser feliz.

.....

6. (•) Desarrolla la misma alegría empática hacia las cuatro personas.
   (••) Extiende tu alegría empática hacia todos los seres que habitan el universo.

.....

Enemigos lejanos

El opuesto o "enemigo lejano" de muditá es el resentimiento o la envidia, que desafortunadamente para la mayoría de nosotros en realidad no está tan lejano. Estaremos de acuerdo de inmediato en que la buena fortuna de alguien es algo digno de regocijarse, pero en nuestro interior seguiremos manteniendo por ello algún resentimiento. En ocasiones lo que provoca esto es nuestra propia falta habitual de autoestima. Si se encuentra en nosotros muy fuerte este patrón entonces muditá bhavaná será una buena forma de fortalecer el aprecio de nuestros propios méritos.

Enemigo cercano

A veces el "enemigo cercano" de muditá es felicidad vicaria, se parece a un genuino aprecio, pero en realidad adopta una especie de placer sentimental por la felicidad de alguien más. Hay una satisfacción indirecta en la que, de alguna forma, lo que en verdad estamos haciendo es evitar conectarnos con esa persona. Podemos expresar hacia ella una gran admiración sin tener conciencia ni interés siquiera acerca de ella y su vida. Nuestra satisfacción proviene de la idea de su felicidad. Es un tipo de complacencia. Hace falta mirar en ello con honestidad, pues resulta muy fácil engañarse con que uno está sintiendo aprecio y que por eso es un gran amigo que apoya a esa persona. Como sucede con los otros obstáculos, la clave está en prestar mucha atención a la persona en sí, para apreciar cómo es su experiencia.

Desarrollo de Ecuanimidad
Upekkhá bhavaná

La ecuanimidad (upekkhá) es la cuarta y última de las prácticas de brahma viharas. Combina todas las demás y tu dedicación a mettá, karuná y muditá proporciona sus fundamentos. Upekkhá como brahma vihara es más transformadora que el factor de la ultima absorción meditativa llamada dhyana que lleva el mismo nombre. El factor de dhyana que conocemos como upekkhá surge de la integración profunda en la meditación. Es la ecuanimidad que se deriva de una mente profundamente equilibrada y tranquila. La brahma vihara upekkhá proviene de una poderosa combinación de un amor que toma en cuenta al otro y de una visión profunda de la condicionalidad universal.

La practica

Una vez más, la práctica comienza con el desarrollo de mettá. Elige a una persona neutral. Considera su sufrimiento y su alegría y trata de acoplarte con ambos emocionalmente. Al mismo tiempo, mantente consciente de que ella misma ha creado, al menos en parte, lo que es su propia vida. Reflexiona acerca de la condicionalidad y la naturaleza de la existencia en general. Responde con mettá a la condicionalidad a la que esta persona se halla sujeta. Conforme participas en ello de esta forma puedes desarrollar una calidad de paciente comprensión, que es el principio de la ecuanimidad. Después escoge a una buena amiga o amigo, luego a un enemigo y dedícate a ellos de la misma manera, profundizando el sentido de ecuanimidad.

Rompe las barreras aplicando ecuanimidad en igual medida a cada persona, incluyéndote a ti y luego lleva eso a todos los seres en todas partes, sin importar qué tipo de personas sean ni cómo te vean. Esto eleva el sentido de ecuanimidad a un nivel universal. El desarrollo de upekkhá puede unir y sintetizar la experiencia de las otras tres brahma viharas hasta el grado más alto posible. Puede convertirse en todas ellas interactuando sin ninguna inclinación ni parcialidad, manteniendo un amor equitativo, compasión equitativa y alegría equitativa por la alegría de los demás.

Estadios de la meditación de upekkhá bhavaná

1. Desarrolla mettá hacia ti mismo.
2. Reflexionando acerca de su sufrimiento, su alegría y su condicionalidad, desarrolla mettá hacia una persona neutral, generando ecuanimidad.
3. Desarrolla ecuanimidad hacia una buena amiga o amigo, consciente de su condicionalidad.
4. Desarrolla ecuanimidad hacia un “enemigo”, consciente de su condicionalidad.
5. (•) Desarrolla la misma ecuanimidad hacia cada persona, incluyéndote a ti.
   (••) Desarrolla ecuanimidad hacia todos los seres que habitan el universo.

Sutiles enemigos de la Ecuanimidad

Upekkhá es sutil y universal, una cualidad que se ilustra mediante sus tradicionales enemigos, el "cercano" y el "lejano", que de manera superficial pueden parecerse mucho. El "enemigo cercano" que se puede confundir fácilmente con upekkhá es la neutralidad y el "enemigo lejano" es la fría indiferencia.

La distinción está entre la indiferencia pasiva y la activa

La fría indiferencia es lo contrario al amor universal y perspicaz que representa upekkhá. Sin embargo, con la neutralidad los sentimientos son tan débiles que parece que no tiene ningún caso interesarse y esto podría semejarse a una especie de ecuanimidad si uno estuviera emocionalmente desconectado. En el segundo estadio elegimos a una persona neutral porque nos ocasiona pocos sentimientos o ninguno. Esto no implica que haya disgusto. Lo que significa es que esa relación es sutil por alguna razón. En el caso del "enemigo cercano", la neutralidad o pseudo-ecuanimidad, nuevamente estamos evitando sentir de verdad a esa persona. Es posible que nuestro condicionamiento nos lleve a que nos parezca aburrida o nada interesante.

La conclucion natural de las Brahama Viharas

Al ofrecernos un medio para poder trabajar con estas respuestas ante las personas que percibimos como neutrales las brahma viharas nos permiten extendernos más allá de las limitaciones actuales de nuestra imaginación. Upekkhá nos enseña cómo sentir empatía hacia alguien y nos hace más capaces de imaginar lo que podrían estar sintiendo personas que por lo regular no nos parecen interesantes. Es útil trabajar antes con las otras brahma viharas para obtener más experiencia en lo que se refiere a apreciar el sufrimiento y la alegría de los demás. Es extremadamente conveniente estar conscientes del enemigo que hay dentro de la indiferencia, ya sea activo o pasivo. Después de todo, la mayoría de las miles de personas que nos encontramos son más o menos neutrales, así como la mayoría de las miles de sensaciones que tenemos cada día no son ni agradables ni desagradables. Ver la sutilidad de las respuestas indiferentes nos ayuda a comprometernos más con los sentimientos, trabajar con los matices más sutiles del placer y el dolor y apreciar las respuestas emocionales más sutiles en cada uno de nuestros tratos con la gente.

Upekkhá es el desarrollo de una igualdad de emociones positivas hacia todos los seres vivos. Esto no significa simplemente una positividad "igual", lo cual suena tibio, sino un amor que se siente igualmente fuerte hacia todos y todo. La verdadera ecuanimidad surge en su totalidad cuando ya se han estado cultivando mettá, karuná y muditá. Karuná bhavana y muditá bhavana nos ayudan a liberarnos de los apegos y aversiones que nos mantienen pensando en intereses egoístas y diluyen nuestro interés en los demás. La verdadera ecuanimidad requiere que seamos emocionalmente independientes de cualquier placer o dolor que otros nos ocasionen. Karuná y muditá brotan del deseo sin apegos de que los demás sean felices, es decir, de mettá. Karuná es la respuesta de mettá ante el dolor y muditá es la respuesta de mettá ante el placer. Upekkhá no ve a los demás como placer o dolor, aun cuando abarca tanto a la compasión como al regocijo. Su respuesta está enraizada en una profunda comprensión de que nuestros sufrimientos y alegrías son el resultado de un vasto complejo de factores condicionantes. Todos heredamos en nuestros estados mentales actuales los efectos de las acciones del pasado, las nuestras y las de muchos más. Upekkhá combina lo más positivo de las emociones con una claridad perspicaz y emerge de ver la universalidad de la acción y la consecuencia. Al aceptar cómo son las cosas en realidad nos damos cuenta de un nuevo tipo de conexión entre nosotros y los demás y también de un nuevo tipo de bondad.

> *En un momento, cuando estamos felices sentimos que con eso basta y si otras personas son infelices ése no es nuestro problema. Cuando estamos infelices lo único que queremos es liberarnos de lo que nos parece desagradable lo más pronto posible y ni recordamos ni nos importa que otros pudieran sentirse infelices también. Todo eso es ignorancia. En vez de ello pongamos a los demás en nuestro lugar y pongámonos a nosotros mismos en el lugar de ellos. Esto es lo que se llama "intercambiarnos por los demás".*

Dilgo Khyentse Rimpoché

ANEXOS

Postura de la meditación

Guía de la postura

Las diferentes escuelas de budismo cuentan con ideas distintas en relación a la postura que ha de adaptarse para meditar, así como en relación a la importancia de la misma; en esencia, nuestro objetivo es que la postura adoptada sea cómoda y nos permita mantenemos despiertos. Claro ha de quedar que, en el caso de que te puedas sentar cómodamente en la posición de "flor de loto completo", el hacerla estaría muy bien; pero a menos que hayas practicado yoga o algo similar durante muchos años, será muy poco probable que puedas adoptar dicha posición lo suficiente. Has de tomar en cuenta tu edad, condición física, flexibilidad... etc

Me gusta utilizar la palabra "Confort" en relación al tema de la postura, no sólo porque se trata de sentarse a gusto, sino también por su interesante etimología. "Fort" significa "Fuerza", de manera que "Confort" significa "Con fuerza". Sentarse cómodamente también significa sentarse "Con Fuerza". Hay, en general, tres tipos de posturas entre las que es posible elegir. No obstante, si tienes problemas de salud particulares, habrías de buscar tu propia solución para los mismos -Siempre tomando en consideración los principios básicos de toda buena postura-.

Hay dos maneras distintas de sentarse en el suelo, aunque también podrías sentarte en una silla. He oído historias horrorosas acerca de personas a las que, estando de retiro, les han dicho que sólo sentándose en el suelo serían capaces de meditar; de modo que durante la totalidad de su retiro se encuentran en constante lucha con malestares físicos innecesarios. No hay nada de malo en usar una silla si es que esto resulta ser lo mejor para ti.

En el suelo

Puedes sentarte o bien con las piernas cruzadas o bien con una pierna a cada lado de los cojines que utilices. Esta última opción parece ser la más adecuada para mucha gente, pues para adoptar esta postura no has de ser tan flexible como para aquellas otras en las que has de cruzar las piernas. Y por lo tanto debieras elegir esta posición si es que no eres capaz de apoyar el revés de la parte inferior de las piernas según cualquiera de las varias posiciones en las que éstas se han de cruzar.

Cuando te sientas poniendo una pierna a cada lado de los cojines, por lo general necesitas estar bastante elevado sobre al suelo -Lo suficientemente elevado como para no poner excesiva presión sobre los tobillos o las piernas-. Pronto te darás cuenta si estás sentándote demasiado cercano al suelo, porque, de ser así, experimentarás dolor. Y es éste un buen momento para afirmar con claridad el hecho de que el dolor no ha de ser aguantado durante la meditación. La experiencia de una cierta incomodidad es común cuando somos introducidos a la meditación después de todo, la mayoría de nosotros probablemente no nos hayamos sentados quietos en el suelo desde que éramos niños, si acaso alguna vez lo hicimos-. Pero lo cierto es que el dolor es la manera de la que se vale nuestro cuerpo para decirnos que lo estamos dañando. Escúchalo.

Si te sientas con una pierna a cada lado de los cojines, las piernas y pies han de apuntar hacia atrás. Los pies no deben estar demasiado aplastados contra el suelo. Los tobillos no deben torcerse de manera tal que los pies sobresalgan a los lados. Los elementos restantes de toda postura adecuada -La posición de la cabeza, las manos... son idénticos sea cual sea la manera en que te sientes, de manera que pasaremos a las posturas en las que sí se cruzan las piernas.

Por lo general, yo tendería a recomendar las posturas de piernas cruzadas a menos que te encuentres claramente mas cómodo con alguna de las otras opciones. Puedes sentarte en "Flor de loto completo" o en "Medio loto", o con una pierna colocada enfrente de la otra o sobre ella.

Estas posiciones nunca son, por supuesto, completamente simétricas, pues una pierna ha de estar enfrente de la otra o sobre ella. De manera que si vas a establecer una práctica regular de meditación, es una buena idea alternar la posición de cada pierna. ¡Suena más complicado de lo que realmente es!

El hecho que determina el que te sientes derecho o no, es el ángulo que forme la pelvis, lo cual a su vez depende de la altura de los cojines utilizados. En mi experiencia la mayoría de la gente tiende a sentarse a una

altura más baja de la adecuada. Todo lo que puedo decir a este respecto es que el utilizar un sólo cojín no es en ninguna manera más "Espiritual" que el servirse de un mayor número. Experimenta un poco con la altura de tu asiento para poder determinar cuál es la correcta. Lo que has de lograr es que los cojines alcancen una altura que permita que la pelvis forme un ángulo recto, lo cual implica que sentiremos que el peso del cuerpo conecta con el suelo directamente a través de la pelvis. De manera que no sean las piernas las que soporten todo el peso. Si estás sentado demasiado bajo, tenderás a inclinar la espalda hacia atrás, mientras que si estás sentado demasiado alto sucederá lo opuesto -arquearás la espalda-.

El concepto de una espalda recta es bastante engañoso, ya que la espina dorsal está por naturaleza curvada y forzarla a mantenerse completamente recta es tan imposible como indeseable. Más bien uno ha de sentir que la espalda se encuentra erecta de manera natural, y no hundida a la altura de los lumbares ni arqueada en exceso.

Necesitamos mostrarnos sensibles y pacientes cuando trabajamos con nuestra postura. Quizás llevemos muchos años sentándonos de una manera bastante inapropiada, por lo que es poco realista poder adoptar una "buena" postura de inmediato. Pero si acertamos con la altura de nuestros cojines de meditación -y esto a veces puede implicar ajustes bastantes pequeños-, debemos ser capaces de adoptar una postura bastante correcta sin demasiados problemas.

El tipo de cojines que utilizamos es un factor importante. No deben ser demasiado blandos -tipo almohada-. Si no eres capaz de conseguir cojines firmes, una opción es enrollar varias almohadas apretadamente para que adquieran firmeza. Si decides practicar la meditación con regularidad, merece la pena hacer una inversión en unos buenos cojines que hayan sido diseñados con ese propósito. Es el único gasto implícito en nuestro intento por lograr una práctica regular, y lo cierto es que resulta de gran ayuda. Algunas personas encuentran más cómodo el uso de pequeños bancos de meditación, los cuales se pueden encontrar con bastante facilidad en nuestros días. La ventaja de un banco es que proporciona una superficie firme en la que sentarse -puedes utilizar un cojín fino para acolchonar el asiento-. La desventaja es que te condicionas a una altura fija, de modo que uno ha de asegurarse de la elevación correcta del banquito antes de comprarlo.

Una vez que han sido establecidos estos elementos básicos de la postura, el resto tiende a suceder con naturalidad. Los brazos han de estar relajados, apoyados en las piernas o en el regazo, con los codos situados bastante cerca del cuerpo -lo que yo hago es enrollar una manta alrededor de la cintura y meter las manos dentro de la parte superior de la misma-. Si dejas que tus manos cuelguen demasiado abajo, quizás descubras al cabo de un tiempo que el peso de tus brazos, al empujar los hombros hacia abajo, produce molestias en las partes media y superior de la espalda. La cabeza ha de estar ligeramente inclinada hacia delante, pero no hasta un punto en el que se estire de la nuca o la garganta. Advierte que la cabeza es la que ha de inclinarse, no el cuello. El cuello ha de estar tan recto como el resto de tu columna vertebral.

En una silla

El uso de la silla para meditar es totalmente válido. Debe contar con un asiento bastante firme. A veces resulta de ayuda levantar un poco las patas traseras apoyándolas, por ejemplo, sobre una guía telefónica. La ligera inclinación resultante facilitará el mantenimiento de una postura rígida. Los pies deben de estar planos sobre el suelo, lo cual asistirá a la relajación de las piernas, proporcionando además cierta estabilidad y contacto con el suelo. En términos generales, no debes apoyarte en el respaldo de la silla. Si eres alto, busca una silla cuyas patas sean tan largas que permitan que tus rodillas estén siempre situadas más abajo de la pelvis. El resto de esta postura es igual a lo que ya he descrito al hablar sobre las posturas de suelo.

Educando al cuerpo

Todos contamos con hábitos mentales y corporales. Quizás, por ejemplo, tendemos a elevar un hombro más que otro, o a ladear la cabeza. Esto significa que no siempre nos es fácil adivinar si nos estamos sentando bien. Por lo tanto, puede ser útil que alguien observe cómo nos sentamos y que ajuste suavemente nuestra postura. Si por lo general tuerces la cabeza, sentirás que está torcida una vez que haya sido ajustada a una mejor posición, al menos en un principio. La postura es un elemento importante de la meditación y no sólo un asunto de encontrar la postura correcta para luego olvidarse de todo. Tendremos que observar y ajustar nuestra postura como parte de nuestra práctica de meditación.

Existe una clara unión entre el estado de la mente y la postura. Por eso es que algunas de las vertientes del budismo brindan tanta atención a la postura. En la tradición zen, por ejemplo, se dice: "Acierta con el cuerpo y la mente se concentrará de manera natural". Y si podemos actuar en la mente al actuar en el cuerpo,

lo opuesto también es cierto. A menudo el cuerpo se ajustará por sí mismo conforme nuestra concentración aumente. Quizás sintamos que nuestros hombros se relajan o que ciertas tensiones en diversas partes del cuerpo que tendemos a cargar se relajan también, permitiendo así que el cuerpo en general se equilibre. Conforme adquirimos experiencias como meditadores, descubrimos que incluso ajustes físicos muy sutiles pueden marcar una gran diferencia con respecto a cómo nos sentimos al sentarnos, así como en relación a nuestros estados mentales. Pese a que todos los cuerpos tienen sus limitaciones particulares, con paciencia, sensibilidad y una buena postura, el cuerpo puede llegar a ser una gran fuente de energía y placer dentro del contexto de nuestra práctica. Puede que además descubramos que la meditación es un método a través del cual podemos llegar a modificar la relación que mantenemos con nuestro cuerpo.

Contactando con nuestra experiencia del cuerpo.

Nuestra actitud con respecto a nuestro cuerpo refleja nuestra actitud para con la vida. Es un hecho bien conocido el que muchas personas se sienten poco satisfechas consigo mismas como resultado de contemplar sus cuerpos como objetos. En casos extremos se puede dar origen a trastornos mentales de bastante severidad, sobre todo cuando la gente compara sus propios cuerpos con las imágenes poco realistas de la prensa y la publicidad, imágenes que parecen determinar cómo ha de ser un cuerpo. Nuestra cultura ha creado una separación dramática entre el cuerpo y la mente -tendemos a sobre valorar el uno o el otro-. Y una consecuencia de no experimentarnos como un todo integrado, es la de asociar ciertas emociones con el cuerpo o con la mente. Hay gente que en algunos casos es incapaz de sentir las emociones asociadas con el cuerpo.

Hay personas que se sienten atraídas a la meditación por estar bastante alienadas del aspecto o lado físico de sí mismas. Creen que la meditación les permitirá desaparecer en un mundo abstracto donde el cuerpo ya no es experimentado. Y es verdad que en ciertos estados elevados de concentración, nuestra experiencia del cuerpo puede ser atenuada. Sin embargo, para poder alcanzar tales estados, primero hemos de pasar por otros en los que la experiencia del cuerpo es muy aguda. Además, estos estados dependen, al menos en parte, de nuestra capacidad para experimentar el cuerpo como una fuente de sensaciones agradables. El gozo mental surge a partir del arrobamiento corporal. Dentro del contexto de las prácticas de meditación, emplearemos parte de nuestro tiempo trabajando directamente con el cuerpo, y veremos que el cuerpo conforma la base de la meditación.

Meditación del seguimiento de la respiración

Es posiblemente uno de los métodos más utilizados en la tradición budista para el desarrollo de **atención consciente**. Después de encontrar una postura agradable donde nuestra espalda esté recta sin estar rígida y contactando el cuerpo observamos el flujo de aire cuando entra y sale de nuestro cuerpo, tratando de que nuestra mente se ubique, se mantenga, en todo el cuerpo de sensaciones de nuestra respiración, tratando de cultivar un foco sereno o una concentración tranquila. Dentro de todo el espectro de experiencia al estar tranquilos respirando surge un contento natural que nos permite mantenernos en la respiración de forma fluida y agradable.

Existen varias formas de hacer esta meditación, se puede hacer en un solo estadio en el cual por veinte minutos observamos al aire cuando entra y sale sin enfocarnos en ninguna sensación en particular. También se puede hacer esta meditación en varios estadios progresivos que nos permiten enfocarnos gradualmente. Aquí detallamos ésta meditación en sus cuatro estadios clásicos. Sin embargo también se puede hacer esta misma meditación en tres o dos estadios.

Primer estadio

Cuando lo creas conveniente, comienza por contar “uno” al final de una respiración cualquiera; tras la siguiente respiración cuenta “dos”; tras la siguiente “tres”... Continúa contando al final de cada exhalación hasta que llegues al número “diez”. Comienza entonces a contar de nuevo desde el número “uno” en adelante al igual que antes. Tanto en esta etapa como en la siguiente, recuerda que has de ser consciente de la respiración y no del conteo. El contar tras cada exhalación nos ayuda a percatamos de que nos hemos distraído, lo cual puede ocurrir al principio con bastante frecuencia.

Segundo estadio

Esta etapa sólo se diferencia de la primera en el hecho de que eliges o simulas elegir un momento distinto para contar. Todavía cuentas entre inhalación y exhalación, pero ahora lo haces justo antes de cada inhalación, de manera que en vez de marcar una respiración que ya has acabado anticipas la próxima. Aunque puede que sientas que estás contando en más o menos el mismo instante, lo cierto es que acabarás por experimentar esta etapa como bastante distinta a la anterior.

Tercer estadio

Abandona el conteo por completo y simplemente sé tan consciente como puedas del proceso respiratorio y de las sensaciones por éste originadas.

Cuarto estadio

Concéntrate en el lugar de contacto donde primero sientes el aire al inhalar. Para la mayoría de la gente este lugar estará justo dentro de la ventana de la nariz -Asumiendo que estés respirando por la nariz, lo cual sería ideal a menos que se dé alguna razón (Como por ejemplo un fuerte constipado) que lo dificulte-. Esta sensación es por lo general bastante sutil, pero no deberías tener ningún problema en adquirir conciencia de la misma una vez que hayas profundizado y desarrollado tu capacidad de atención por medio de las tres primeras etapas. Si la tercera etapa puede ser comparada con la observación del océano al romper sobre la orilla, la cuarta es como observar el océano al romper sobre una roca. Esta sensación, por supuesto, va y viene. Y quizás se haga incluso más sutil conforme exhalas, pues el aire está entonces casi a la temperatura corporal. De manera que la sensación crecerá y menguará, pero has de intentar estar centrado en el mismo punto todo el tiempo. A menos que te concentres mucho, seguirás siendo consciente de la totalidad del proceso respiratorio, y es por ello que yo tiendo a decirles a mis alumnos de meditación que más que evitar ser conscientes de la respiración en su totalidad, se trata de poner el énfasis, el peso de la atención de cada uno, en el punto ya mencionado.

Ir a retiro

La meditación que podemos hacer a lo largo de nuestra rutina cotidiana en la ciudad puede variar de una sesión a la otra dependiendo el día particular o incluso como estemos animicamente.

Para verdaderamente tener oportunidad de experimentar lo que nos puede dar la meditación es importante encontrar condiciones que apoyen y sostengan el estado meditativo. Es por esto que a lo largo de los milenios los budistas se han dado a la tarea de crear situaciones específicamente diseñadas para profundizar en la meditación, la reflexión, el silencio y la contemplación, es por eso que vamos a retiros. Los retiros que se hacen en los Centros Budistas de la Ciudad de México toman lugar una vez al mes en lugares apartados de la ciudad, en directo contacto con la naturaleza, cómodos y seguros. En estos lugares podemos crear una rutina a lo largo de cada día que nos permita la quietud, sencillez y oportunidad de simplemente enfocarnos a estar con nuestra mente, en contacto con el entorno, con otras personas y en contacto con niveles más profundos de las cosas.

El programa de estudios fundacionales y formales.

El programa fundacional de cursos es de 6 temas básicos:

- El Budismo su Enseñanza y su Práctica
- El Bhavacakra: La Rueda de la Vida y Renacimiento
- El Camino Óctuple del Buda
- ¿Qué es realmente la meditación?
- Las Moradas Sublimes
- Samatha y Vipassana: Tranquilidad y Percatación

Este es el programa fundacional de práctica y estudio de la Comunidad Budista Triratna y se imparte en Coyoacán y en la Colonia Roma. Aunque estos 6 temas están relacionados se puede, si así se prefiere, tomar uno solamente en cualquier orden diferente al aquí descrito. Cada uno de estos temas se imparten en los centros Budistas de la Ciudad de México en períodos completos de seis semanas, dando la oportunidad, a lo largo del tiempo, de finalizar los 6 módulos el mismo día de la semana en el que se inició.

Para los que deseen continuar

Al haber acabado estos 6 módulos fundacionales y después de tomar un retiro de Budismo o meditación fuera de la ciudad con la Orden Budista Triratna podrán, aquellos que lo deseen, inscribirse en el programa de estudios y práctica formales del CBCM. Pide tu tarjeta de constancia de asistencia de los cursos fundacionales.

El Centro Budista de la Ciudad de México y la Comunidad Budista Triratna

El Centro Budista de la Ciudad de México es una de las sedes en México de la Comunidad Budista Triratna. En él se llevan a cabo diversas actividades: clases de meditación, cursos, talleres, festivales, retiros, noches de amigos, grupos de estudio, etc. Éstas intentan dar apoyo a las personas interesadas en el budismo y la meditación así como a los que busquen formas prácticas de desarrollo personal.

El principal objetivo del centro es que las personas encuentren un lugar en el cual su experiencia y comprensión del sendero budista se intensifique, y hallen un espacio amigable y desinteresado para llevar a cabo la práctica.

No hace falta membresía ni inscripción para unirse a las actividades del centro excepto en los casos en los que se especifica (actividades y cursos). Las personas nuevas usualmente se unen a las clases abiertas de meditación o a alguna conferencia. Esto les da la oportuWnidad de conocer el budismo de forma práctica y concreta, así como para conocer a miembros ordenados y a otras personas que meditan.

El centro no tiene fines de lucro y se sostiene por medio de donativos sugeridos por sus actividades (se pueden hacer descuentos de donativo a estudiantes, personas con ingresos limitados, etc.).

La Comunidad Budista Triratna

(Antes Amigos de la Orden Budista Occidental) es un movimiento budista que trata de expresar los principios tradicionales del budismo en el mundo moderno. Este movimiento gira alrededor de una comunidad espiritual llamada Orden Budista Triratna, fundada en 1967 por Sangharákshita.

Está formada por centros de enseñanza de meditación y budismo, centros de arte y salud (Yoga, Tai Chi, Shiatsu) así como centros de retiro. Dentro de está también existen comunidades donde viven las personas que practican regularmente el budismo. Asimismo existen negocios de subsistencia correcta donde se trata de llevar la práctica al ámbito del trabajo. En sí todas estas condiciones son formas en que los hombres y las mujeres involucrados organizan sus vidas y satisfacen sus necesidades ya sea de trabajo, de aprendizaje y de convivencia. Hoy en día la Comunidad Budista Triratna tiene actividades en más de veinticinco países.

Orden Budista Triratna

Es una comunidad de personas comprometidas con las tres joyas, Budha, Dharma y Sangha. Tiene actualmente cerca de mil miembros ordenados los cuales tratan de llevar su compromiso dentro de sus diferentes formas de vida, ya sea enseñando budismo o en sus profesiones o con sus familias.

El budismo que se practica aquí es lo que se conoce como budismo Trikaya. Es decir que la Orden Budista Triratna tiene una aproximación ecuménica a la tradición budista en su totalidad, la cual consiste en tres vertientes principales, estas tres son: la de antiguo Theravada, la del budismo Sino-japonés y la del budismo Indotántrico.

Centro Budista De La Ciudad De México
© 2015 Todos los derechos reservados
www.budismo.org.mx