

## **Meditación: Desarrollo de Amor y Bondad (La Metta Bhavana).**

"Bhavana" significa "cultivo" o "desarrollo" y "Metta" quiere decir "amor", "amistad" o "amor y bondad". Ésta es una práctica en la que, activamente, cultivamos estados mentales muy positivos hacia otras personas, así como también hacia nosotros mismos.

Esta meditación nos ayuda a traer más armonía a nuestro contacto con los demás, de modo que tengamos menos conflictos, resolvamos dificultades existenciales y profundicemos en nuestras relaciones con la gente que convivimos. Nos ayuda a tener más empatía y a ser más considerados, amables y tolerantes. Asimismo, podemos aprender a apreciar mejor a los demás, concentrándonos en sus cualidades positivas y haciendo menos caso a sus errores.

Además, en esta práctica, cultivamos Metta hacia nosotros mismos, por lo cual, experimentamos menos conflictos internos y aprendemos a apreciarnos mejor.

### **El Cultivo de las emociones**

La idea de cultivar las emociones puede parecer un poco rara. Después de todo, ¿qué las emociones no "simplemente suceden"? Por lo regular, nos parece que brotan desde adentro de nosotros sin que nadie las llame. Parecen ir y venir, como el clima. La forma en que acostumbramos referirnos a las emociones sugiere una falta de control. Por ejemplo, nos "enamoramamos", nos "invade" la rabia, nos sentimos "deprimidos" (¿quién ejerce sobre nosotros esa depresión?) o nos sentimos "agobiados" por tanta tensión.

Desde un punto de vista budista, las emociones no "simplemente suceden". Son hábitos que uno crea de manera activa. Parece que tienen vida propia porque no estamos conscientes del momento en que las hemos creado. Si nos hacemos más conscientes de nuestra vida emocional podemos cultivar las emociones que queremos tener (las que nos hagan felices a todos). También, podemos disminuir el surgimiento de las que no queremos (las que nos hacen infelices y provocan conflictos con los demás).

Siempre estamos cultivando emociones. Daré un ejemplo de cómo las generamos de manera inconsciente. Imagina que estás con otras personas y comienzan a hablar de todo lo que está mal en el mundo.

Hablan de odio, guerras, intolerancia, maltrato a los niños, contaminación, etc. Conforme avanza la conversación y te vas involucrando más en ella, ¿qué sucede? Es muy probable que te vayas enojando o te deprimas o te sientas superior a otros. Al concentrarte en lo que te hace enojar o te deprime (sin tratar de ver, de un modo creativo, lo que en realidad puedes hacer al respecto) estás cultivando esas emociones.

Imagina lo que pasaría si haces lo mismo con cosas que estimulen el amor y el bienestar. Eso es de lo que se trata la práctica de la Metta Bhavana.

### **Formas de Cultivar Metta**

Es verdad que no puedes hacer que las emociones surjan; lo que puedes hacer es crear las condiciones para que surjan y ver qué sucede.

Es como sembrar semillas. No puedes hacer que crezca la planta. Lo que sí puedes hacer es procurar que no le falte calor, agua y buena tierra y, además, ser paciente.

Cuando cultivamos sentimientos de amor y bondad nos estamos animando a desear que los demás estén bien. ¿Cómo establecemos las condiciones para hacer eso?

### **Ejercicio de Atención a las Emociones**

Lo primero que hay que hacer es tomar conciencia de cómo nos sentimos en este momento. Esto es básico.

#### **Prueba este ejercicio:**

Siéntate en silencio y lleva la atención a tu cuerpo.

Conforme te hagas consciente de cada músculo, relájalo lo mejor que puedas.

Lleva la atención a tu corazón y ve qué emociones están presentes.

Sonríe suavemente y ve lo que pasa.

Recuerda: cualquier emoción que estés sintiendo (buena, mala o neutral) está bien. Puedes trabajar con esas emociones y, de hecho, tendrás que partir de donde estés.

Cuando estés listo, vuelve tranquilamente al mundo exterior.

### **Formas de Cultivar Metta - Sembrar las Semillas de la Emoción**



Para que crezcan las semillas de Metta necesitamos tierra y agua. La tierra es nuestra atención consciente. Deberemos mantener las emociones en nuestra atención, para poder cultivar emociones positivas. Al practicar la Atención a la Respiración nos enfocamos en las sensaciones físicas de la respiración. Ahora, en la Metta Bhavana, nos enfocaremos en las emociones.

¿Y cuál será la lluvia? La lluvia son los diversos métodos que podemos dejar caer en corazón para estimular el desarrollo de las semillas de Metta. Hay cuatro métodos que me parecen muy útiles: las palabras, los recuerdos, el cuerpo y la imaginación creativa.

Ya los veremos en su momento. Algunos te funcionarán bien y, quizá, otros no tanto. Es bueno probarlos y ver cuál se ajusta a tu personalidad. Lo importante es que le des su tiempo a cada uno. Igual que las semillas que germinan como respuesta al agua, es posible que tus emociones tarden en comenzar a desenvolverse, como respuesta al método que decidas emplear.

### **Formas de Cultivar Metta - Usar Palabras o Frases**

Supongamos que cultivamos Metta hacia nosotros mismos (así es en el Primer estadio).

El método clásico para la práctica de la Metta Bhavana son las frases. Es el que yo más uso. No hay límite para las palabras y frases que puedes emplear. La frase tradicional para el Primer estadio sería: "Que esté bien, que sea feliz, que esté libre de sufrimiento."

Cuando te digas la frase tienes que sentirla en verdad. También, recuerda estar atento a tus emociones. Además de repetir la frase una y otra vez, observa el efecto que tiene sobre tus sentimientos. Esto vale para cualquier palabra o frase que te digas (y puedes usar otras frases).

Deja tiempo entre cada repetición de la frase, de manera que tengas tiempo de absorber su efecto. A menudo yo sincronizo la frase con el ritmo de mi respiración. Digo "que esté bien" en una exhalación. Luego durante la siguiente inhalación y exhalación e inhalación me sintonizo con el corazón para ver qué efecto tuvo. Luego, con la siguiente exhalación, me digo, "que sea feliz. Dos exhalaciones después me digo: "que pueda liberarme del sufrimiento".

Cuando piensas estas palabras estás siendo activo. Cuando escuchas el efecto que tienen eres receptivo. En esta práctica tienen que ser ambas cosas: activo, para trabajar con tus emociones; y receptivo, para notar el efecto de tus acciones.

Es posible que construyas tu propia frase afirmativa.

Quizás elijas recordarte tus cualidades positivas y regocijarte en tus propios méritos.

### **Formas de Cultivar Metta: Usar Recuerdos**

De nuevo, imaginemos que cultivamos Metta hacia nosotros mismos (en el Primer estadio de la práctica).

Recuerda alguna vez en la que te sentiste muy bien contigo mismo. Quizá simplemente estabas de muy buen humor, quién sabe por qué. O acababas de obtener un importante triunfo.

Recuerda cada detalle de esa ocasión. Mientras más vivo sea tu recuerdo, más probable es que revivan las emociones que tuviste aquella vez.

Recuerda qué traías puesto, qué cosas viste, cómo estaba tu cuerpo, qué aromas percibías, qué decían los demás.

Recuerda los detalles: la textura de tu ropa, la brillantez de los colores que veas, los tonos de las voces.

Mientras más vivo sea tu recuerdo, más fácil será que experimentes de nuevo aquellas emociones.

### **Formas de Cultivar Metta Usando la Imaginación Creativa**

De nuevo, imaginemos que cultivamos Metta hacia nosotros mismos (en el primer estadio de la práctica).

Piensa en una situación que te haría muy feliz. A mí me gusta pensar que estoy practicando buceo libre en el Arrecife Australiano de la Gran Barrera. Es algo que nunca he hecho pero, cuando imagino esa sensación del cuerpo flotando, mientras las cálidas corrientes marinas acarician mi piel y la luz del sol se filtra entre las aguas, sobre los corales de bellas

tonalidades y los bancos de peces multicolores que nadan alrededor de mí, me siento muy bien.

Puedes pensar en algo que te daría un verdadero y profundo sentido de alegría y bienestar. Quizá te veas flotando en un gran globo aerostático sobre los Andes, o caminando en la luna, o simplemente acostado en la playa.

Al igual que en el ejercicio de los recuerdos, procura incluir tus sentidos tanto como puedas. Haz que tu imaginación sensorial sea muy viva.

### **Un esbozo de la Metta Bhavana**

En la práctica de la Metta Bhavana cultivamos amor incondicional, amistad, bondad. El objetivo es llegar a ser como una fogata emocional: un destello fijo de calor emotivo que abrace a todos los seres sensibles que podamos concebir. Es una meta al alcance de cualquier ser humano. Eso sí, se requiere tiempo y un esfuerzo constante.

### **La meditación se hace en cinco estadios. Cultivamos Metta hacia:**

1. Nosotros mismos.
2. Un buen amigo.
3. Una persona "neutral", es decir, alguien por quien no sentimos nada en especial.
4. Una persona "difícil", o sea, alguien con quien tenemos conflictos o sentimientos de animosidad.
5. Todos los seres sensibles (es decir, todos los seres que puedan sentir placer o dolor).

Iremos viendo esos estadios uno por uno. Te sugerimos practicar cada estadio durante un tiempo antes de pasar al que sigue.

Antes de hacer esta meditación, necesitarás leer las secciones que tratan acerca de la [postura](#) (si es que no lo has hecho) y [las formas de Cultivar Metta](#). Cuando ya las hayas leído, todo lo que sigue tendrá mucho más sentido.

## **Primer Estadio**

En el Primer estadio, revisa tu postura y profundiza en la atención a tu cuerpo.

Toma conciencia de tus sentimientos. ¿Qué emociones están presentes? No necesitas etiquetarlas, basta con que notes que ahí están. Procura aceptar las emociones que descubras, no importa cómo sean, agradables o desagradables. Si no sientes nada en especial, observa si puedes aceptar esa neutralidad.

Durante la práctica te concentrarás en esas emociones. Mantente enfocado en ellas durante toda la meditación. Si te distraes, vuelve a poner atención a tu cuerpo y, luego, a tus emociones.

Para trabajar con tus emociones, usa una palabra, una frase, un recuerdo o tu imaginación. Conforme trabajes con el método que elegiste, sigue atento al efecto que éste produzca en tus emociones, que son el centro de tu foco.

**Segundo estadio: Cultivar Metta hacia un Buen Amigo**

Antes de empezar, piensa en un buen amigo o amiga, alguien que te agrada y con quien te llevas bien. Hacia esa persona cultivarás amor y bondad en el Segundo estadio de la práctica.

Revisa tu postura y profundiza en la atención consciente a tu cuerpo.

Ahora, hazte consciente de tus emociones y realiza el Primer estadio de la práctica, deseando que estés bien. Después de desearte lo mejor durante 5 ó 10 minutos, pasa al Segundo estadio.

Para este Segundo estadio, trae a tu mente a ese buen amigo y deséale que esté bien.

Haz [click aquí](#) para escucharlo. (MP3, 11.6Mb)

### **Metta Bhavana: Tercer estadio**

Cultivar Metta hacia una "persona neutral"

Antes de empezar, trae a tu mente a una "persona neutral", alguien por quien no tengas sentimientos especiales. Quizás traerlos a la mente te haga sentir algo, pero se trata de alguien que no es tu amigo ni tu enemigo. Puede ser un conocido o alguien relativamente desconocido.

Como siempre, revisa tu postura, lleva tu atención profundamente a todo el cuerpo, relájate y hazte consciente de tus emociones.

Haz los dos primeros estadios de esta meditación (cultivo de amor incondicional hacia ti mismo y hacia un buen amigo) y luego trae a la mente a alguien por quien no sientas nada en especial.

Ya que elegiste a esa persona, deséale que esté bien, con palabras o frases, con la imaginación, o extendiendo hacia ella cualquier sentimiento de amor que hayas construido en los dos primeros estadios.

## **El Cuarto estadio**

Cultivar Metta hacia una "Persona Difícil"

Revisa tu postura, relájate, toma conciencia de tu cuerpo y recórrelo con toda tu atención.

Luego, haz los tres primeros estadios, desarrollando Metta hacia ti mismo, hacia una buena amiga o amigo y hacia una persona neutral.

Entonces, pasamos a cultivar Metta por una persona con la que no nos llevamos bien. Puede ser alguien con quien hace mucho que traemos un pleito. Quizá sea algún amigo con el cual, sin embargo, estamos teniendo problemas.

Trae a esa persona a tu mente y se honesto con lo que sientes. Es probable que haya incomodidad. Nota cualquier tendencia a pensar mal de esa persona o a profundizar en el conflicto existente (por ejemplo, a caer en discusiones al respecto). Enseguida, deja que se disipen esas tendencias.

En cambio, deséale "que esté bien, que sea feliz, que se libere del sufrimiento".

## **El Quinto estadio**

Cultivar Metta hacia Todos los Seres Sensibles

Como siempre, iniciamos desarrollando atención consciente al cuerpo y contactando con nuestras emociones. Después, hacemos los cuatro primeros estadios.

Al llegar a esta última etapa de la práctica, expandimos nuestros buenos deseos como ondas que se extienden en círculos cada vez más amplios.

Empieza por ti mismo, por tu amigo o amiga, por la persona neutral y por la persona difícil. Visualiza juntos a los cuatro y desea que todos estén bien, los cuatro por igual. Nota si tiendes a tener favoritismos, deseándole más felicidad a tu amiga que a los demás.

Ahora, deja que tus buenos deseos se extiendan en círculos cada vez más amplios, hasta que te encuentres deseando que todos los seres sensibles estén bien y sean felices.

Haz [click aquí](#) para escucharlo. (MP3 26.3Mb)

### **Formas de Trabajar en el Quinto estadio**

Decir "todos los seres sensibles" es hablar de mucha gente (y no sólo gente, también son todas las formas de vida que puedan sentir dolor o placer). ¿Cómo desarrollamos sentimientos de Metta por todos los seres?

En el Quinto estadio trabajamos para desarrollar Metta como una actitud abierta al amor. Es como si fuéramos un sol brillante de emociones positivas que calienta a todos los seres. Lo hacemos de un modo tan radiante que cualquiera que se acerque a nosotros será recibido con Metta: amistad, calidez y cariño. Puede sonar muy idealista pero piensa en aquellos días en los que, por alguna razón, te has sentido de un humor tan excelente que nada te podía trastornar. Ése es el estado que queremos alcanzar pero, ahora, queremos que sea algo constante y cotidiano.

### **Las cuatro direcciones**

Tradicionalmente, se pedía a los monjes budistas que caminaran irradiando Metta hacia las cuatro direcciones en el espacio. En el Quinto



estadio, puedes imaginar que envías Metta en todas las direcciones, o puedes pensar en cada región geográfica y desear que todos los seres que vivan en esa zona estén bien y sean felices.

### **Tener al mundo en tu corazón**

Puedes imaginar que tienes al mundo protegido por tu corazón y acariciarlo.

### **Un viaje por el mundo**

Puedes dejar que vengan a tu mente imágenes de todo el mundo y desearle a las personas que aparezcan en ellas que estén bien.

No te limites a los lugares que ya conoces. Seguro que has visto muchas otras regiones del mundo en la televisión, en las revistas y en el cine.

### **Una red mundial**

Puedes pensar en las personas que conoces y que están en otros lugares del mundo. Imagina que tu Metta vuela hacia ellos y, luego, se extiende también para llegar a las personas que ellos conocen y a las personas que esas otras personas conocen.. etc.

### **No sólo a los seres humanos**

¡Recuerda que también puedes incluir a los animales!

Y no tiene que ser nada más en este planeta. Puedes mandar tu Metta por todo el universo, a cualquier ser sensible que se encuentre por ahí.

<http://espanol.wildmind.org/meditacion/metta/>

### **Final de Los estadios de Metta**