

sábado, 14 de abril de 2007
12:13 p.m.

Para Una Mayor Información de Metta
Desde la oficina de Yin Zhi Shākya, OHY

De: <http://www.budismo-valencia.com/Meditacion/metta.htm>

La meditación, una clase virtual. *Metta*

Empezare por recordaros que el propósito de esta sección es traer a la revista aquellas practicas y enseñanzas que al ser puestas en nuestras vidas la transforman, talvez aun no hayamos alcanzado una gran visión, talvez sean muchos nuestros defectos y tendencias torpes, incluso seguro que nos quedan cientos de vidas de purificación. Pero al practicar así nuestras mentes, al menos por unos momentos, se hacen Buda. Al traer a nuestra vida cotidiana esas practicas y volver una y otra vez a ellas nuestro potencial se va realizando y entonces vivimos como un Buda. Sin duda este tipo de experiencia ira inclinando la balanza del lado del Nirvana.

Meditación 2ª parte. *Metta bhavana.*

Bhavana es una palabra en pali cuyo significado es desarrollar o cultivar, prefiero la segunda de las traducciones por que en si misma nos dice algo sobre como hemos de realizar la practica. Imagina que eres jardinero y cultivas un jardín, o un pequeño huerto, aunque no sepas mucho del tema, seguro que te das cuenta de un par de cosas: un jardín requiere un cierto cuidado regular, que un día te afanes en arreglarlo para olvidarlo después por un par de meses no dará muy buenos resultados, tampoco es una buena idea inundarlo de agua para poder olvidarte de regarlo durante un par de semanas, y otro tema importante, el jardinero no solo disfruta de su jardín cuando este ya ha dado hermosa flores y entonces solo entonces lo valora; normalmente un jardinero disfruta de lo que hace, muchas personas dedican su tiempo libre a eso y así es como se relajan y obtienen placer, el resultado final les importa, claro, desean tener un hermoso seto de margaritas o unos tomates sabrosos, pero valoran y disfrutan también mientras preparan la tierra y cuando arrancan las malas hierbas, cuando los brotes son casi invisibles. Esa es la actitud que sugiero adoptéis en la practica de la meditación no ir solo en pos de ciertos resultado; disfrutar del hecho de estar intentándolo, de estar auto conociéndoos, de sentaros por unos minutos en silencio y quietud. El significado de Metta es más complejo, se puede traducir por amor universal y tal vez eso os deje la cosa clara, pero talvez sintáis que es un sentimiento muy grande talvez penséis que no experimentáis eso dentro de vosotros. Así que yo prefiero desglosar su significado Metta es una

respuesta emocional positiva y creativa y podríamos hacer una larga lista de su contenido y significado por ejemplo: Calma, solidaridad, tolerancia, alegría, afecto, reconocimiento, respeto, comprensión, compasión. Tu mismo puedes añadir a esta lista aquellas emociones positivas y creativas que te sean más propias, eso, responder así, a cualquiera que sea el estímulo es Metta. Si alguien te habla con malos modos tu puedes responder con enfado y con malos modos a tu vez, en tal caso estarías reaccionando, pero también puedes decidir que tu no quieres enfadarte ni entrar en esas actitudes y responder con calma en tal caso estarías respondiendo de forma creativa y eso es Metta. Así que esta es una practica de meditación para cultivar una respuesta emocional creativa y positiva. La practica tiene una estructura para ayudarnos, consta de cinco partes cada una de las cuales podemos hacer durar 5 o 10 minutos.

- 1º Desarrollamos metta hacia nosotros mismo
- 2º Metta hacia un buen amigo/a
- 3º Metta hacia una persona indiferente.
- 4º Metta hacia una persona difícil.
- 5º Metta hacia todos los seres.

Las Etapas Usando las Frases Tradicionales.

Metta Bhavana, usando frases tradicionales, el desarrollo de simpatía y amor,

1. Concentra la atención en ti mismo. Usa tu nombre.

Con la exhalación "Que pueda yo ser más amable conmigo mismo"

Con la exhalación "Que pueda cuidar mejor de mí mismo"

Con la exhalación "Que pueda yo ser libre de dukkha, y de las fuentes que generan dukkha"

Con la exhalación "Que pueda yo progresar"

2. Hacia un amigo o amiga. Usa el nombre de tu amigo.

Con la exhalación "Que _____ sea amable"

Con la exhalación "Que _____ cuide de si mismo"

Con la exhalación "Que _____ esté libre de dukkha, y sin las fuentes que generan dukkha"

Con la exhalación "Que _____ progrese"

3. Hacia una persona neutra. Usa el nombre de la persona neutra.

Con la exhalación "Que _____ sea amable"

Con la exhalación "Que _____ cuide de si mismo"

Con la exhalación "Que _____ esté libre de dukkha, y sin las fuentes que generan dukkha"



Con la exhalación "Que _____ progrese"

4. Hacia una persona difícil. Usa el nombre de la persona difícil.

Con la exhalación "Que _____ sea amable"

Con la exhalación "Que _____ cuide de si mismo"

Con la exhalación "Que _____ esté libre de dukkha, y sin las fuentes que generan dukkha"

Con la exhalación "Que _____ progrese"

5. Extendemos los sentimientos de metta a todo tipo de personas.

Con la exhalación "Que todos, y cada uno de los cuatro seamos Metta"

Con la exhalación "Que todos los seres en este barrio sean Metta"

Con la exhalación "Que todos los seres en esta provincia sean Metta"

Con la exhalación "Que todos los seres en este país sean Metta"

Con la exhalación "Que todos los seres a través del tiempo y del espacio progresen"

1º Si no somos capaces de sentir metta hacia nosotros, de valorarnos y tratarnos adecuadamente, si simplemente tenemos una experiencia negativa de nuestro ser y no paramos de juzgarnos y darnos caña, difícilmente podremos ser tolerantes y amables con nadie mas. Este comienzo lejos de ser egoísta es sano y necesario, hemos de cultivar respeto hacia nosotros mismo, un sano deseo de bienestar, felicidad y desarrollo, la culpa y el auto castigo no nos llevara a mejorar ni mucho menos, y por supuesto esto no significa ignorar nuestras tendencia torpes y trabajar con ellas pero siempre con una actitud de metta.

2º Esta es una etapa muy bonita, hacia nuestra amiga o amigo ya sentimos metta, le valoramos, sentimos afecto, reconocemos sus cualidades, aquí se trata pues de prestar mas atención a estas cosas y con la atención estimularlas y permitir que crezcan. Disfrutar del hecho de sentir amistad, desear que nuestro amigo encuentre su camino, lo que sea que necesite, que sea feliz. De esta podemos extraer energía, inspiración para las otras etapas mas difíciles.

3º Cada uno de nosotros es un indiferente para la inmensa mayoría de la gente. Pero cuan distinta es la realidad, la profunda interconexión entre todas las cosas y por supuesto todos los seres, hace que la palabra indiferente sea una ilusión un engaño. En esta etapa intentamos reconocer al otro como lo que es un ser humano igual que nosotros, probablemente sufrimos por cosas muy parecidas y también la alegría y el bienestar

surgen de fuentes similares. No reconocer a otro ser humano, no valorarlo nos sitúa muy por debajo de tal condición, nos impide alinearnos con la realidad y por lo tanto es un serio obstáculo en nuestro desarrollo y ni que decir que lo es en la mejora del mundo.

4º Seguramente muchas preguntas nos van a surgir en esta etapa ¿quien puede sentir metta hacia un canalla? ¿Hacia aquel que tan mala jugada nos a gastado? ¿Hacia alguien que obviamente no tiene la razón?. Bien que surjan preguntas es muy bueno y debemos explorarlas sincera y profundamente, talvez estas cuestiones y su exploración sean el primer efecto positivo de hacer o intentar hacer esta etapa. Por mi parte solo diré un par de cosas que alguien sea "malo" deshonesto, grosero o violento no justifica que nosotros también lo seamos y cuando respondemos a la grosería con grosería, a la violencia con violencia en eso es en lo que nos convertimos. Por otro lado sugiero que para empezar no pongáis en esta etapa alguien con quien los problemas son muy serios, para eso mejor espera un poquito a tener una fuente mas fuerte de metta, pero hay muchas personas que no nos gustan por que se visten así o asa, hablan de tal o cual manera, son pijos, hipies, gitanos, burgueses, tontos listos etc. Ahí es un buen sitio para empezar, en todos esos rechazos un tanto irracionales llenos de prejuicios y de puntos de vista inconscientes y desde ahí podremos progresar paulatinamente.

5º En esta etapa es muy adecuado usar la imaginación y extender nuestros sentimientos de solidaridad, reconocimiento, tolerancia es decir metta, hacia todos los seres humanos hasta el ultimo rincón de la tierra, hacia todos los animales de todas las especies, hacia el planeta mismos sus ríos, sus valles, sus montañas, sus bosques, quizás hacia otros mundos. Que allí en donde la existencia se exprese sin importarnos la forma y por principio nuestra mente diga '**SÍ**', sí en vez de 'no' o 'pero'. Para facilitar el acceso a nuestras emociones podemos utilizar varios métodos:

A) Repetir mentalmente una frase que desee bienestar y felicidad; por Ej. Que este bien y que sea feliz, en cada etapa según corresponda; lo mejor es **que la frase tenga significado para nosotros.**

B) Enfocarnos en el área del corazón, esta zona esta relacionada con los sentimientos y emociones y además en muchas tradiciones incluida la Budista es un centro de energía Psíquica, talvez baste con poner ahí nuestra atención con la intención de desarrollar una emoción de metta.

C) Enfocándonos en el mismo área visualizar una esfera de luz dorada, su calidez y pureza nos pueden evocar la emoción positiva.

D) Un paisaje, especialmente hermosos y sereno y nos imaginamos ahí y después a cada persona de las distintas etapas, al imaginar que estamos en semejante lugar puede surgir una experiencia de meta. Pero debemos tener claro que el objeto de nuestra meditación no es la frase o la luz o lo que sea que utilicemos como métodos, el objeto de atención en esta practica es la emoción. Tampoco consiste en auto engañarnos, ni fingir ni disfrazar nuestras emociones, si al conectar con ellas surge algo que no resulta muy positivo, vemos claro nuestro sentimiento de indiferencia o enfado no es cuestión de taparlo haciendo resonar muy alto la frase o algo así. Reconocer lo que sentimos es imprescindible para poder transformarlo y tal vez lo normal sea que durante bastante tiempo solo podremos ir un poco más allá de la emoción no muy positiva que tenemos.

Si por ejemplo al hacer la cuarta etapa descubrimos que sentimos rabia hacia esa persona no sería muy adecuado seguir y seguir sin más mandándole amor como si no sintiéramos ese enfado, quizás lo más adecuado sea tratar de sosegarnos, de tomar responsabilidad por lo que sentimos, dejar de tan solo proyectarlo, reconocer que el enfado es una forma de odio ir calmándonos y si después de unos minutos estamos más serenos yo creo que la metta esta produciendo, ya iremos más allá con practica y paciencia que por cierto también es metta.

Os acordáis de un anuncio que hace muchos años había por la tele de Coca Cola: Un grupo de gente salía en medio de un jardín idílico, cantando " al mundo entero reunir y con todos cantar y todos juntos... la la la" y se iban acercando más y más personas con un aspecto un tanto bobo y tomados de la mano giraban etéreamente etc. etc. Bien pues **eso no es metta**, metta **no es** algo romántico, no es algo rosa, ni un fingimiento, ni ignorar los problemas que existen tanto en el mundo como en cada una de nuestros corazón/mente.

Metta es un intento serio de imprimir un giro radical a nuestra conciencia, por supuesto que este giro se producirá de forma acumulativa y progresiva, metta esta relacionada con una visión de la realidad de la existencia que dice que nada existe independientemente de lo otro, que toda la existencia es una basta red de fenómenos interconectados e interdependiente, formando los unos las condiciones para la existencia de los otros, esto atañe a todo desde una tormenta hasta por supuesto un ser humano. Si esto es así como responder con odio, con negación, con violencia, sin que acabe volviendo hacia nosotros mismos, si esto es así como entonces ser felices, o estar tranquilos si algo o alguien más no puede estarlo.

Desde la Oficina de Yin Zhi Shakya

Y como decía al principio al explicar la palabra bhavana hemos de tener la actitud de un buen jardinero, alegrarnos previamente de nuestro intento de transformar las respuestas emocionales, no esperar grandes experiencias de amor mientras hacemos la practica, muchas veces en solo fuera de la practica en donde empezaremos a sentir su efecto, tal vez después de estar haciendo metta hacia el señor del quiosco en la tercera etapa, la próxima vez que le veas lo mires con otros ojos. Bien espero que disfrutéis de la practica; **Metta bhavana junto con Anapanasati son dos practicas fundamentales de meditación que se complementan muy bien y que se aconseja hacer juntas, es decir más o menos alternando.**

Si queréis saber mas, o practicar junto a otros cada lunes 20h y cada sábado 19h hay talleres de meditación en el centro Budista de Valencia si queréis venir seréis muy bien acogidos.

metta Saddhakara

[LA PRACTICA DEL SEGUIMIENTO DE LA RESPIRACIÓN](#)

[Las etapas usando las frases tradicionales](#)

[La Iluminación: el ideal del desarrollo humano](#), Un libro escrito por Sangharákshita.

De: <http://www.budismo-valencia.com/Meditacion/metta.htm>

