

## Meditación Metta

(Amor benevolente)

El amor benevolente es algo interno que todos tenemos, no hay que buscarlo porque ya está pero al no entrenarlo, al no lo centralizarlo ni utilizarlo como hábito queda escondido, el mapa es tu mente.

Pueden imaginar al amor benevolente ubicado en el corazón, primero debemos saber cómo buscarlo, identificarlo y despertarlo, llenarse a sí mismo para luego dejarlo salir e irradiarlo a los otros.

Usualmente tratamos de encontrar el amor en los otros, es lo que Disney por tantos años nos enseña mal. Blancanieves, Cenicienta y todos los cuentos dicen que el amor se encuentra afuera, pero el Buddha dijo 2500 años antes que está adentro. Cuando uno lo encuentra y atrae personas de la misma frecuencia va a ser bueno, pero cuando alguien busca con ansiedad que venga otro y te rescate de tu situación, de tu sufrimiento, que te llene y te complete se contradice con lo que la psicología y filosofía budhista entiende como amor benevolente y felicidad, entonces si hoy no lo encuentran es porque está demasiado escondido pero les aseguro que lo tienen.

La práctica de amor benevolente empieza por uno mismo por eso en los retiros de meditación Metta si duran 7 días se trabaja un día entero, 2 o 3 hasta que uno encuentre esa sensación. Amor benevolente no es codicia, ni es ese sentimiento de pasión, es algo suave, fresco y crea sensaciones muy agradables, que no cansan. Imaginen a una persona muy apasionada todo el tiempo, nos cansaría, en cambio el amor benevolente es una sensación interna muy suave.

La práctica consiste en estar relajado e imaginar que hay algo cálido en el corazón, es amor benevolente y repetimos mentalmente las siguientes frases:

Primera frase: ***“Que yo esté libre de enemistad”***

Cuando comenzamos la práctica debemos repetir esta frase suavemente una y otra vez, sintiendo como es cuando uno no tiene ningún tipo de enemistad. Puede servir de ayuda empezar con una sonrisa en la cara o visualizar nuestra propia cara sonriente enfrente nuestro, luego dejarla y solo ir al corazón.

Al practicar meditación de amor benevolente hacemos un click cuando hay enemistad o surge enemistad, entonces uno repite ***“que yo esté libre de enemistad”***. Esto sirve para reconocer que la enemistad nos hace mal, el sentir y dejar la enemistad crecer, o la ira y el enojo, es como agarrar un carbón encendido con la mano y muy contento de agarrarlo se lo queremos arrojar al otro, pero primero se quema uno mismo, por eso debemos desarrollar esa auto defensa y repetir ***“no enemistad”*** o ***“libre de enemistad”***

Segunda frase: ***“Que yo esté libre de ira”***

Tercera frase: ***“Que yo esté libre de sufrimiento”***

Cuarta frase: ***“Que yo este pleno de felicidad”***

Debemos memorizar y repetir estas cuatro frases y el sujeto que uno utiliza es uno mismo, porque no va a dar resultados si uno quiere mandar buena intención a los otros cuando no siente el amor benevolente en sí mismo, tienen que trabajar mucho con esto.

Algunos me dicen que les gusta la última frase, pero no podemos ir directamente a ella si primero no sabemos cómo manejar lo que sale automáticamente de uno como la enemistad. ¿Qué es realmente la felicidad? Es la carencia de enemistad, ira y sufrimiento, para llegar a la felicidad hay que sacar a los otros tres de la mente, no coincidir con ellos, no ir con la corriente, porque es muy automático, venimos manejando así desde que somos chicos, por eso debemos trabajar en los tres primeros para llegar al último. No es un ejercicio en donde uno memoriza las cuatro frases y ya está, sino que es una forma de a través de las palabras entender la sensación y el sentimiento de amor benevolente, repitiendo estas frases lentamente y sintiéndolo desde el corazón. Podemos imaginarnos primero nuestra propia cara sonriendo en algún momento en que nos hayamos sentido felices, sin ira, sin sufrimiento, ahí el sentimiento de felicidad va a surgir.

En los retiros se dedican horas a una sola frase y al despertar encuentra ese amor benevolente, cuando uno se acostumbra a eso no hay lugar para el enojo.

El Buddha decía que a nadie le gusta sufrir pero que hay que trabajar para no sufrir, hay que practicar, hay que encontrar algo que ya es propio y que debemos concentrar y magnificar esa energía. Imaginen si todos los que viven en Buenos Aires estuvieran practicando Metta al mismo tiempo, ¿Qué sería si practicáramos todos una hora Metta.

Cuando uno ya entiende como es la sensación, lo agradable que es el sentimiento de no enemistad, no ira, no sufrimiento y está en estado de felicidad es como si tuviera un escudo protector, los otros pueden decir cualquier cosa pero cuando alguien nos insulta o dice algo desagradable como mecanismo despierta en nosotros la compasión, el amor benevolente se hace aun más fuerte y pensamos en que el otro está sufriendo mucho, pero sin decírselo porque generaría más rabia en el otro, conozco personas que lo han hecho y les fue mal y cuando no tienen mucho amor benevolente se meten con la ira, pero si queremos superar el odio con un amor benevolente en menor grado no va funcionar, el amor benevolente debe superar ese nivel de odio mucho mas. Un Gandhi, una madre Teresa, tantos maestros nos mostraron esa posibilidad, no funciona violencia con violencia, si funciona con amor benevolente con compasión y regocijo y viendo a todos los seres con ecuanimidad.

Esta práctica tiene su base en Sutras budhistas, hay 2 en particular que quiero mencionar: Metta Sutra y Karaniya Metta Sutra.

“Aquel que desea penetrar el espacio de paz (nirvana) y persigue su propio bienestar debería ser capaz honesto, recto en su forma de ser, suave humilde y sin arrogancia”. Esos son adjetivos atribuidos a personas que sienten o practican amor benevolente, cuando uno lo practica en ese estado mental no existen cosas negativas tales como la envidia, los celos y la ira, cosas negativas que te queman, porque no van juntos, hay una palabra muy interesante en la que debemos enfocarnos; “humildad”. Jesús habló de la humildad, todas las religiones que enseñan el bien hablan de la humildad, pero el individualismo enseña el “YO”. La humildad es aprender y seguir aprendiendo, nunca estar cómodo con lo que uno aprendió, uno siempre está en la búsqueda constante. Todos los maestros con los que he aprendido, (incluso yo mismo siento que es así) dicen: “cuanto más aprendemos, más nos damos cuenta que no sabemos nada en comparación a los sabios a los que ya despertaron a la Verdad universal y se iluminaron, entonces ¿qué derecho tenemos de sentir arrogancia? El amor benevolente es humilde porque agradece a todos, compadece y tiene empatía por todos, no odia ni rechaza a nadie en su estado mental. Querer ser amigo de todos es una locura, porque hay condiciones y no las hay, uno tiene que entender que en la mente uno mantiene ese estado de amor benevolente libre de enemistad pero no quiere decir que hay que iniciar acciones cuando las condiciones no están dadas, hay situaciones que corresponden y situaciones que no. Amor benevolente a veces se confunde porque existe una línea muy fina que va para el otro lado de codicia y apego.

El Buddha dice **“debería estar satisfecho, ser fácil de mantener, tener pocas posesiones y ser controlado en los sentidos”**. Si el humano aprende a estar satisfecho con lo poco que tiene y querer

ayudar y compartir con los otros, este sería un mundo feliz, pero sentirse satisfecho con lo que uno tiene es difícil. Esos son adjetivos que se le atribuyen a alguien que ya llegó a cierto nivel de amor benevolente, y que vive con esos valores.

En un Sutra de Metta se menciona la siguiente frase; ***“Monjes, cuando se procura, desarrolla y cultiva la liberación de la mente a través del amor benevolente, cuando se hace de él la base y el vehículo, cuando se lo cuida, consolida y se compromete adecuadamente, con él se pueden esperar entonces beneficios”***

Algunos beneficios de la práctica de amor benevolente:

- 1- Uno duerme bien.
- 2- Uno se despierta feliz.
- 3- Uno no tiene pesadillas (Amor benevolente se puede generar aun en sueños, porque en sueños vienen caras e imágenes de seres queridos que están sufriendo y automáticamente uno les envía amor benevolente)
- 4- Uno es agradable para los seres humanos.
- 5- Uno es agradable para los espíritus, seres celestiales (Cuando uno practica amor benevolente los seres celestiales te rodean porque les gusta estar con la luz. La palabra Devas en sánscrito quiere decir cuerpo de luz, cuando ellos ven seres humanos practicantes emitiendo luz se acercan y los protegen)
- 6- Las deidades lo protegen (Te limpian el camino, no se te pueden acercar las maldades. Los que quieren robar no te podrán ver entre la multitud. La frecuencia de oscuridad capta el temor. Los que emiten oscuridad y distracción son carnada para ser robados, en cambio los que están generando amor benevolente y concentrados en su respiración emiten luz y son invisibles para los seres dañinos, semejantes se atraen y opuestos se repelen)
- 7- No lo lastima el fuego.
- 8- Su mente llega a concentrarse rápidamente. ( Muchas veces cuando estamos practicando meditación Anapanasatti no podemos concentrarnos porque la mente esta rígida, La meditación de amor benevolente suaviza la mente y la hace mas maleable, por eso se concentra mejor)
- 9- Sus complexiones faciales son serenas, lindas.

El Buddha dice como es amor benevolente en un nivel muy alto en el ser: **“Es como una madre protegiendo a su único hijo a costa de su propia vida”**. Eso es amor benevolente, imaginen ese amor llegando a todos sin diferencia, no solo a su propio hijo, sino tomando ese sentimiento de amor de una madre a su hijo irradiándolo a todos.

La Verdad Universal que debemos buscar debe ser algo que trasciende religiones, fronteras, países, razas y géneros. El Buddha nunca dijo que solo las mujeres pueden practicar esto, o que solo los hombres pueden practicarlo, pueden hacerlo todos los humanos que tienen el deseo de practicar. No es un deseo de apego, es una necesidad sabiendo que te va a hacer bien. Cuando uno lo ha incorporado esa práctica ya no es un deseo, ya es tuyo, algo propio y cuando hay amor benevolente el ego se desinfla.

