



Entendiendo realmente a la amabilidad

Tiempo para sembrar

Los obstáculos y las máscaras

Las bases del cultivo de emociones positivas son, para el budismo, la amabilidad, el cariño y el deseo de bienestar hacia nosotros mismos y los demás. Si comenzamos a desarrollar estas cualidades, otras emociones positivas como lo son la calma, la tranquilidad y el contento surgirán de una forma mucho más sencilla. El desarrollo de estados emocionales más positivos puede verse limitado por dos dificultades principales, que serán el foco del día de hoy: los obstáculos, que llamaremos los “malentendidos” y los enemigos cercanos, que llamaremos “las máscaras”.

Los malentendidos


Los malentendidos son obstáculos porque son puntos de vista falsos sobre qué es realmente este estado de amabilidad que queremos cultivar. Si mal entendemos su intención y significado, estaremos predispuestos y nos será muy difícil ir adelante. Son las ideas que podemos traer previamente y que evitan que ni siquiera nos tomemos el tiempo de sembrar un jardín. Es importante recordar que a menudo son MECANISMOS DE DEFENSA en donde, por debajo, se oculta el miedo a ser herido o verse vulnerable. Estos son los más comunes:

La amabilidad es un signo de debilidad

Cuando eres amable, la gente se aprovecha de ti, o no te defiendes a ti mismo o a los demás. En realidad, una verdadera amabilidad y deseo de bienestar hacia otros implica enfrentar las dificultades y estar dispuesto a experimentar un gran rango de emociones.

Abrirse implica estar abierto a la decepción

Si te abres serás lastimado o, tarde o temprano, los demás van a decepcionarte. Este punto de vista está vinculado a la idea anterior, y puede creerse que, al ser amables, estamos creando expectativas sobre las demás personas, pero que esa amabilidad o sincera preocupación por el bienestar de otros no será recíproco, por lo que al final terminaremos dando más de nosotros y no recibiremos nada a cambio. Creemos que



las personas nos decepcionarán porque nosotros seremos amables y el mundo, que a menudo interpretamos como frío y egoísta, no nos corresponderá.


Sin embargo, el Budismo nos enseña que la motivación para ser amables y bondadosos no debe de venir de la expectativa de recibir nada a cambio, sino que puede, de hecho, surgir simplemente porque nos importa el bienestar de quienes nos rodean. En ese caso, descubriremos que no surge la necesidad de reciprocidad dentro de nosotros, y con ello, desaparece el miedo a la decepción. Cuando reconocemos que en una interacción con otras personas, hemos sido generosos, gentiles o amigables, nos sentimos más en sintonía con nuestros propios ideales, con la persona en la que nos queremos convertir, y no esperamos que el mundo nos corresponda para estar contentos, aunque muy a menudo, una actitud cariñosa y receptiva suele responderse con el mismo cariño.

Ser amable implica poner mis necesidades en segundo lugar

Algunas personas tienden a poner las necesidades de los demás antes que las propias, en particular, cuando experimentan un alto nivel de autocrítica, e incluso, llegan a confundir la amabilidad y el cariño con el hábito de ceder en todo momento sin tomarse a sí mismos en cuenta. Este tipo de conducta a menudo produce emociones de resentimiento hacia los demás, pues quienes ceden se sienten poco valorados o dados por sentado en sus relaciones con otros. En la atención plena, lo que queremos cultivar en un inicio es la capacidad de reconocer nuestras propias necesidades y con ello, una actitud de cariño y amabilidad hacia nosotros mismos, lo cual permitirá que surja una empatía mucho más honesta y real hacia quienes nos rodean.

La amabilidad no es más que manipulación disfrazada

Dependiendo de nuestra propia historia de vida, quizá nos hayamos encontrado con personas que aparentan cierta amabilidad hacia nosotros pero que en realidad buscan un beneficio propio. Esto se puede dar mucho en contextos laborales, por ejemplo, o con personas que ocupan un cargo de responsabilidad en cualquier ámbito: la aparente amabilidad está motivada por el deseo de obtener algo a cambio: dinero, estatus, aprobación, etc. Sin embargo, es importante recordar que esto no es un estado de benevolencia o amabilidad real. El estado emocional que buscamos cultivar viene de un deseo mucho más honesto de conexión humana, y desde esa perspectiva, podemos aprender a relacionarnos con otros conectando con aquello que



compartimos como seres humanos (todos tenemos sueños, momentos difíciles y momentos de alegría, personas amadas, etc).

Ser amable es demasiado difícil e incluso puede ser abrumador

Puede pasar que cuando comenzamos a tratar de cultivar emociones positivas de amabilidad y cariño, en especial hacia nosotros mismos, salgan a la superficie sentimientos que teníamos previamente guardados y olvidados en los cajones de nuestro interior y que nos encontremos con con ellos sintiéndonos de pronto abrumados. Es completamente comprensible que surja miedo ante la idea de enfrentar emociones que son difíciles para nosotros, o al menos, que experimentemos cierta sensación de “desestabilización” y que deseemos mejor desistir. Si embargo, es importante recordar que estas emociones ya están ahí, dentro de nosotros, elijamos verlas o no, y que aunque no nos demos cuenta, tendrán un efecto en nuestros pensamientos y en la forma en la cual respondemos ante el mundo.


No mirar las emociones no implica que desaparecerán. La atención plena nos permite aproximarnos a ellas, incluso si es un reto, de forma amable y cariñosa, y poco a poco transformarlas para poder dar lugar a estados mentales más ligeros y agradables; es mucho mejor experimentar la bella gama de emociones del nuestro interior a vivir desconectados de lo que sentimos y pensamos. El riesgo de ello es llegar a la falsa conclusión de que cultivar emociones positivas “no es lo mío”, o de resignarnos diciendo que “yo soy como soy”, o a permanecer constantemente temerosos a la propia vulnerabilidad, lo cual eventualmente nos convertirá en personas asustadas ante la vida misma, pues la experiencia humana es irremediabilmente vulnerable.

La máscaras

Regresando a nuestra metáfora del jardín, hemos establecido que nuestra mente es el terreno de siembra, nuestros antiguos hábitos son las yerbas que hay que desraizar con cariño y paciencia, y que una versión más positiva y amable de nosotros puede emerger en forma de bellas flores, que representan estados emocionales de alegría, tranquilidad, contento y paz. Sin embargo, ¿qué sucede cuando nos encontramos con yerbas que parecen flores?

Estas son las máscaras, emociones que se ven como la amabilidad desde la superficie, pero que en realidad no lo son.

Sentimentalismo



Es un aparente exceso de emoción, o una respuesta emocional intensa de aparente empatía pero que carece del impulso real de conectar con alguien y de ayudar. Esto puede tomar la forma de un optimismo ciego, en donde las verdaderas necesidades de las personas no son escuchadas al encontrarse constantemente con la respuesta de “no te preocupes, todo va a estar bien”, o también puede verse como un exceso de afecto, de palabras melosas, e incluso de cariño físico, pero sin un honesto deseo de escuchar y conectar con otros.


Lástima

La lástima se caracteriza porque pone al sujeto en una posición de superioridad con respecto al otro, y surgen pensamientos como “Oh, pobre de ti”, o “que mal que te pasa esto”, pero sin establecer una verdadera conexión con las dificultades de la persona. Es una respuesta muy pasiva ante la insatisfacción, la incomodidad o el dolor de alguien más, que establece también una distancia segura, para evitar que ese problema nos alcance mental, emocionalmente o incluso de forma práctica. También, podemos experimentar una emoción de “auto-lástima” que es igual de inútil, pues nos impide enfrentar nuestra experiencia con tranquilidad y cariño, y nos lleva a responsabilizar a las condiciones externas, o a los demás, de nuestros propios estados mentales.

Lo que realmente es la amabilidad

Hemos dedicado una buena parte de nuestra sesión a explorar los obstáculos y las máscaras, pues al identificarlos podemos después abrirnos de una forma más real y honesta a la experiencia de la amabilidad. ¿Y qué es la amabilidad realmente?, comenzaremos con algunas definiciones del diccionario que nos permitirán comenzar a conocer el concepto.

En el diccionario de Oxford, se define amabilidad como “la cualidad de ser amable, generoso y considerado”. Se entiende como un estado natural de predisposición cariñosa, similar al que puede darse hacia la familia. Este término engloba también muchas otras cualidades: buena voluntad, amistad, gratitud, bondad, integridad, belleza, cortesía, nobleza y generosidad. Por lo tanto, en realidad ninguna definición puede realmente encapsular el término, pero para tratar de comprenderlo con mayor amplitud, podemos distinguir tres dimensiones en la amabilidad: Motivación e intención, sensación y emoción, e impulso o conducta.

- 
- El aspecto motivacional de la amabilidad incluye una actitud amistosa, cooperativa y de apoyo hacia nosotros mismos y los demás. Esto sugiere una motivación basada en una preocupación e interés real en el bienestar de los individuos, y también un deseo; es esta volición el punto de partida con el cual podemos comenzar a cultivar amabilidad: quizá exista una parte en nosotros que no se siente naturalmente “amable y agradable”, pero podemos tener al inicio la voluntad de actuar de forma gentil y amigable.
 - El segundo aspecto incluye un elemento emocional que se traslada a las sensaciones del cuerpo, y que surge cuando estamos en contacto con el objeto de nuestra amabilidad, ya sea nosotros mismos o alguien más. Puede manifestarse como una sensación de calidez en el pecho, o de relajación general en el cuerpo. Para algunas personas, éste es un componente importante del cultivo de amabilidad, mientras que para otras las sensaciones son apenas perceptibles; en general, la respuesta física y emocional puede variar con el tiempo.
 - El elemento de impulso es la sensación de urgencia de actuar amablemente y con cariño. La amabilidad naturalmente tiende a verse expresada en las acciones, aunque en ocasiones esto implicará salir de nuestra zona de confort o ir más allá de nuestros patrones habituales de comportamiento; ser amable implica tener realmente en cuenta las necesidades de la otra persona para responder ante ellas apropiada y generosamente; incluye una cualidad de sabiduría, y mientras más amabilidad y cariño expresamos ante el mundo, más sabios nos volveremos.

En resumen, podemos definir a la amabilidad como la motivación honesta hacia el bienestar de nosotros mismos y los demás, aunado a un deseo de actuar en correspondencia de esta motivación.

El cuerpo, la atención plena y las emociones

Es importante recordar que las emociones siempre tienen un componente físico, siempre se manifestarán en alguna parte de nuestro cuerpo y por ello, es bueno enfocarnos en ellas desde ahí, en especial cuando son emociones difíciles. En ocasiones, las emociones parecen volverse más y más intensas mientras más luchamos en contra de ellas, y esto evita que nos demos cuenta de la cascada de eventos mentales que están alimentándolas desde nuestro interior. Por ejemplo, cuando se experimenta un ataque de pánico, la secuencia posible de pensamientos es la siguiente:

“Mi corazón está latiendo muy rápido”

“No me gusta esta sensación”

“No debería estar experimentando esta sensación”

“Debo estar verdaderamente mal para estar experimentando esta sensación”

“No puedo lidiar con eso”/ “creo que me está dando un infarto”.

Mientras más rápido podamos intervenir al notar lo que está ocurriendo en el cuerpo y responder con amabilidad, más oportunidad tendremos de frenar este tipo de emociones que se intensifican rápidamente. Esto no es tan fácil de lograr en el momento, por ello es que practicamos realizando ejercicios en nuestra vida diaria que nos reconecten con la experiencia física. Al identificar el componente en el cuerpo de una emoción difícil, por ejemplo, tensión en el pecho o el estómago, elevación en la temperatura o la rigidez en la garganta, más fácil será evitar que dicha emoción se vuelva más intensa y nos produzca el sufrimiento mental que naturalmente este tipo de estados traen consigo. La clave está en llevar atención amable al cuerpo.

Prácticas y ejercicios

Ejercicio 1: identificando mis propios obstáculos y mascarar

Si somos honestos con nosotros mismos, nos daremos cuenta de que todos tenemos algunos obstáculos y máscaras. Es importante recordar constantemente que no son más que puntos de vista, ideas que hemos heredado o que hemos contraído a partir de ciertos eventos en nuestra vida, pero que no son fijos, y que podemos transformarlos. Es solo a partir de cultivar un estado de amabilidad hacia nosotros mismos y hacia los demás que podremos cultivar estados emocionales de contento y tranquilidad, pues aprenderemos a vivir de una manera mucho más armoniosa con quienes nos rodean. Entonces, vamos a realizar un ejercicio de reflexión, a través de preguntas, que nos ayudará a identificar nuestros obstáculos y máscaras para poder comenzar a transformarlos:

1. Toma un momento para realmente reflexionar en tu experiencia cuál de estos patrones puedes identificar, e idealmente ubica tu “top 3”. Anota tus reflexiones.
2. ¿Para qué nos sirve identificar estos patrones?
3. ¿Cuáles son sus efectos?

4. ¿cómo podemos contrarrestarlos?

Ejercicio 2: Respirando amablemente

Esta es una práctica pequeña que nos permite detenernos, pausar por un momento, notar lo que está pasando y llevar una actitud de amabilidad a cualquier situación en la que nos encontremos. Es un muy buen complemento a nuestra meditación diaria, pues nos permite reconocer nuestras emociones y sensaciones en medio de nuestra vida cotidiana.

Este ejercicio tiene 3 etapas: Atención, conexión y expansión.


1. Atención: Conectamos con el cuerpo y sus sensaciones, con las emociones y los pensamientos.
2. Conexión: Conectamos con la respiración; notamos las sensaciones que surgen en el cuerpo al inhalar y al exhalar, sin alterar nuestra respiración, atentos simplemente a la experiencia de respirar tal y como es.
3. Expansión: Extendemos amabilidad hacia nosotros mismos y todos los seres. Podemos repetir en nuestra mente frases como “que yo esté bien”, “que todos los seres estén bien”, “que tengamos calma y tranquilidad”, “que seamos felices”.

Los mejores momentos para practicar este ejercicio son cuando nos sentimos un poco aburridos o irritados. Por ejemplo, cuando estamos formados en una fila del supermercado, atascados en el tránsito o esperando por el autobús. Este espacio para respirar actúa como un recordatorio de que podemos pausar y reconectar con lo que está pasando en nuestra mente y nuestras emociones, para cultivar un estado emocional mucho más positivo.

Ejercicio 3: Conectando con el cuerpo con amabilidad

Este breve ejercicio tiene una duración de 5 minutos.

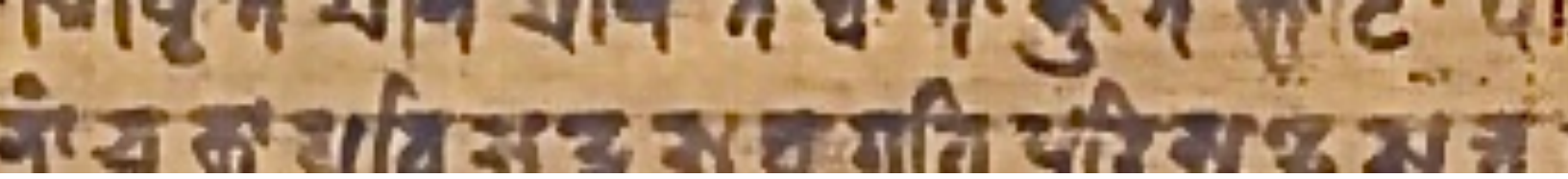
1. Primero, llevaremos la atención a las sensaciones en el cuerpo, notando lo que surge en la experiencia y nuestra respuesta ante ella: puede ser de agrado ante un estímulo, de desagrado y rechazo, o de neutralidad.
2. Ahora, pondremos especial atención en relacionarnos con ellas amablemente. Al notar una sensación en el cuerpo, sea ésta agradable o no, trataremos de verla con amabilidad, como si estuviéramos recibiendo a un buen amigo en nuestra casa.

- 
3. Especialmente en caso de los estímulos que no nos agradan, trataremos activamente de relajar el cuerpo en donde los experimentamos, mientras cultivamos una actitud de apertura y receptividad a la experiencia tal y como es.

Meditación de cultivo de amor universal

Esta breve descripción nos da una idea de las etapas de la práctica de mettá bhavaná. Prepárate para meditar. Siéntate tranquilo, acomódate, ponte en contacto con tu cuerpo y con lo que estás sintiendo y pensando.

1. Cultiva mettá hacia ti mismo: Considera tu vida y siente cómo es que te experimentas a ti mismo. 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.
2. 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. 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.
3. 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.
4. 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 aversión o resentimiento que tengas guardado.
5. 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.es.

Prácticas de la semana

1. Elige un objetivo muy preciso esta semana que tenga relación con el cultivo de amabilidad. Puede ser, por ejemplo, hablar con amabilidad a las personas que viven en casa todas las mañanas.
2. Realiza diariamente el ejercicio de tres minutos “respirando amablemente”, con o sin guía.
3. Elige una tarea del día a día, es decir, una práctica informal, que puedas realizar con atención consciente. Escribe en tu calendario semanal cuál será.
4. Realiza tu meditación todos los días. Podrás acceder en línea a la meditación guiada que aprendiste el día de hoy.
5. Te recomendamos llenar día con día tu calendario semanal, y si se te complica realizar alguna de las prácticas, y también anótalo.