



# Reinventando los preceptos

## Hábitos y el punto de libertad

La semana pasada conocimos la Rueda Budista de la Vida, que representa la forma en la cual nuestro pasado puede condicionar cómo actuamos en el presente y cómo esto a su vez crea nuestro futuro. Entonces, si no hacemos algo para romper este ciclo, no dirigimos nuestras propias vidas, simplemente seguimos recreando viejos guiones, profundizando nuestros viejos patrones y rutinas, gobernados por nuestros viejos condicionamientos y hábitos.

Vimos que hay un punto en el que podemos romper el ciclo de la Rueda de la Vida, liberarnos del pasado y establecer nuevas espirales creativas. A este punto lo llamamos La Brecha, o el Punto de la libertad. Podemos estar en la brecha al no responder de nuestra manera habitual a nuestros sentimientos de placer e incomodidad, que surgen cada vez que el mundo “aprieta nuestros botones”, que nos detona ciertas emociones, comportamientos e impulsos. Por lo tanto, no siempre buscamos lo que parece agradable en el momento, y no siempre rechazamos lo que parece incómodo o desagradable.

Si nos limitamos a responder en función de cómo nos sentimos, no tenemos nada que decir en nuestra vida, no tenemos libertad. Somos como una maquina. Simplemente damos vueltas en los mismos círculos reactivos de siempre, haciendo las mismas cosas, hasta que nuestros surcos se han vuelto tan profundos que no hay forma de salir de ellos. Entonces, si queremos tener algo de libertad, a menudo necesitamos no guiarnos por los impulsos básicos.

## Una nueva guía

Si no vamos a guiar nuestras acciones por lo que se siente bien de forma habitual, por nuestros impulsos, ¿qué deberíamos usar en su lugar?. Vimos la semana pasada que la idea budista del karma nos dice que la forma en que actuamos en el presente crea la persona que seremos en el futuro y que esto, a su vez, determina cómo experimentaremos el mundo.

Entonces, si queremos crear un futuro positivo para nosotros mismos, debemos decidir qué tipo de persona queremos ser. Y si queremos ser más como la persona que queremos ser, debemos actuar ahora de una manera que nos ayude a



convertirnos en esa persona. Necesitamos elegir algunos principios que dirijan nuestra vida y permitir que estos guíen nuestras acciones. Necesitamos un espíritu consciente y un marco de pautas para tomar decisiones sobre cómo actuamos con base en nuestros ideales: necesitamos ética.

## **La ética Budista**

El camino budista tradicionalmente se considera que tiene tres aspectos: ética, meditación y sabiduría. En Occidente nos gusta la idea de la meditación, y algunas personas quieren entrar directamente en filosofías budistas complejas, pero a menudo parece que nos olvidamos de la ética. Para llegar a algún lado, debemos trabajar en los tres, y la ética se considera el más fundamental.

A menos que vivamos y actuemos de una manera que fomente estados mentales positivos, no llegaremos lejos con la meditación, y no desarrollaremos mucha sabiduría genuina, no importa cuán hábilmente podamos hablar sobre la no dualidad o la vacuidad. Entonces, la ética es esencial para practicar el budismo. Pero debemos tener claro qué significa esto.

- La ética budista no se trata de seguir los mandamientos o complacer a una deidad o cualquier otra autoridad.
- La ética budista se trata de ser autónomos y libres, de liberarnos de nuestros condicionamientos, hábitos y rutinas y ciclos reactivos. Liberarnos de deseos y antojos innecesarios.
- La ética budista se trata de decidir por nosotros mismos cómo queremos ser, en lugar de correr a ciegas en los caminos habituales.

La gente tiende a pensar en la ética como algo que restringe nuestra libertad. Pero la ética budista tiene que ver con la liberación. Se trata de liberarnos del pasado, de nuestro condicionamiento, para que podamos crear el futuro que queremos. Otra forma de ver la ética es que se trata de actuar y hablar de formas que produzcan estados mentales positivos, todo el tiempo, no solo en la meditación. Nos volvemos más como una persona iluminada al comportarnos más como una persona iluminada, alguien que está libre de las trivialidades habituales, ve profundamente la interconexión de los seres vivos y actúa en consecuencia.

## **Introducción a Metta Bhavana**



Esta semana veremos otra meditación que también enseñó Buda, que nos ayuda a experimentar una cálida emoción positiva hacia nosotros mismos y hacia otras personas. Esta meditación complementa la atención plena de la respiración y es una buena idea alternarlas, incluso si encontramos una mucho más fácil que la otra; se llama metta bhavana.

Esta palabra está en Pali, un idioma en el que se escribieron muchas de las enseñanzas originales del Buda. Usamos el pali en lugar del español porque esta palabra "metta" no tiene una traducción exacta. Literalmente, significa amabilidad, pero la palabra amabilidad puede sonar demasiado tibia. Mientras que metta en su máxima expresión es una emoción intensa, el Buda dice que puede ser tan intensa como el amor de una madre por su único hijo.

Podríamos traducirlo como amor, pero el amor tiene muchos significados. Algunos tipos de amor son muy posesivos y exclusivos. A menudo, el amor puede parecer más sobre nuestros propios deseos y necesidades que sobre lo que es mejor para la otra persona. Mientras que metta significa querer lo mejor para la otra persona, independientemente de lo que queramos. Metta no es exclusivo, no es algo que solo sentimos por algunas personas cercanas a nosotros. En su máxima expresión se extiende a todos los seres.

A veces traducimos metta como "bondad amorosa". Otra posible traducción sería algo así como "buenos deseos", porque metta no es solo un sentimiento agradable y cálido hacia alguien. Lo más importante de metta es nuestro deseo de lo mejor para la persona. Metta es una voluntad, un deseo por el bienestar de alguien.

Bhavana significa "convertirse" o desarrollarse. Entonces, la meditación se trata de desarrollar esta cualidad llamada metta. En la meditación usamos nuestra preocupación por nosotros mismos y nuestros sentimientos por las personas cercanas a nosotros como un camino hacia algo más expansivo e inclusivo. Para hacer esto, hacemos la meditación en cinco etapas.

En la primera etapa, nos conectamos con el hecho de que nosotros mismos queremos ser felices, queremos estar bien, no queremos sufrir. Estamos conectando con algo que ya está ahí. Y usamos algunas frases tradicionales para tomar conciencia de esta metta por nosotros mismos. Nos decimos a nosotros mismos "Que pueda ser feliz. Que esté bien. Que pueda estar libre de sufrimiento".



Todos queremos ser felices y estar bien, no sufrir, crecer. Y usamos estas frases para conectarnos con esta metta por nosotros mismos. Simplemente nos las decimos a nosotros mismos de vez en cuando, y cuando las decimos nos conectamos con el significado, SENTIMOS esta metta por nosotros mismos, y luego nos sentamos con esta sensación de desearnos lo mejor por un tiempo. Si perdemos contacto con él, volvemos a decir las frases para reconectarnos.

Al igual que con la atención plena de la respiración, es posible que descubramos que nuestra mente se ha desviado. Cuando nos damos cuenta de esto, nos damos una palmada en la espalda por habernos dado cuenta de esto, desenganchamos nuestra atención de cualquier pensamiento que haya surgido, y volvemos a las frases, “Que yo sea feliz ..... ”Y no nos hacemos infelices siendo duros con nosotros mismos, señalando con el dedo a nosotros mismos por distraernos. Así que esa es la primera etapa, tomar conciencia de nuestra metta por nosotros mismos, dejarnos vivir en esta metta, para que pueda crecer.

Luego, en la segunda etapa de la práctica, recordamos a un buen amigo, alguien que nos agrada, alguien con quien naturalmente sentimos cariño. Y nuevamente usamos las frases para tomar conciencia de la metta que sentimos por esta persona. Queremos que nuestro buen amigo esté feliz y bien, no queremos que se enferme o sufra. Entonces decimos: “Que este buen hombre o mujer sea feliz, que esté bien, que esté libre de sufrimiento, que progrese”, nos damos cuenta de que sí queremos estas cosas para nuestro buen amigo.

Y luego tenemos a nuestro amigo en mente, manteniéndonos tan conscientes como podamos de esta metta para ellos. Cuando hacemos esto, podemos encontrar que esta metta crece naturalmente, o puede que no. Y si perdemos el contacto con él, o si nos distraemos, simplemente volvemos a la meditación y dejamos caer las frases en nuestra mente nuevamente.

Hay algunas cosas que se dicen tradicionalmente sobre la persona que elegimos para esta etapa de "buen amigo". En primer lugar, es mejor si se trata de alguien de aproximadamente la misma generación, dentro de un par de décadas. En segundo lugar, no es una buena idea pensar en alguien por quien nos sintamos atraídos sexualmente, ¡o lo que desarrollamos puede que sea algo más que metta! Si somos principalmente heterosexuales, es mejor utilizar a alguien del mismo sexo, para que sea sencillo. Por último, no es buena idea utilizar a alguien que está muerto, al menos



hasta que tengamos mucha más experiencia, porque es probable que surja todo tipo de sentimientos que se interpondrán en el camino.

Luego, en la tercera etapa de la práctica, extendemos este metta que sentimos por nosotros mismos y nuestro buen amigo a una "persona neutral". Esto significa alguien por quien no tenemos mucho sentimiento, de una forma u otra. Podría ser alguien en el trabajo o en la universidad a quien vemos, pero no solemos prestarle mucha atención. Si traemos a esta persona a la mente, es posible que descubramos que la metta que hemos estado sintiendo por nuestro buen amigo puede extenderse sobre ellos, de alguna manera reemplazamos la imagen de nuestro amigo con la persona neutral y trasladamos la metta. Una vez más, usamos las frases para ayudarnos a llamar y mantener un sentido de metta para la persona neutral. "Que sean felices, que estén bien ...

Luego, en la cuarta etapa de la práctica, hacemos las cosas un poco más desafiantes. Recordamos lo que llamamos una "persona difícil" y generamos metta para ellos. Este podría ser alguien que nos irrita un poco, o alguien con quien no nos llevamos bien en este momento. La clave de esta etapa puede estar en la forma en que traemos a la mente a la persona. Por lo general, cuando pensamos en una "persona difícil", pensamos en lo que hace que nos irrita, o en lo que sea que la hace "difícil". Pero esto es solo una pequeña parte de ellos. Si pensamos en algún otro aspecto de ellos, como son con sus seres queridos, o alguna cualidad positiva que tienen, o lo que hicieron que nos ayudó, es posible que descubramos que tenemos una respuesta diferente. ENTONCES, podemos pensar en la forma en que son difíciles y verlo en un contexto más amplio.

No nos tiene que gustar la persona difícil. Todavía podemos encontrarlos difíciles, pero deseamos lo mejor de todos modos, usando las frases, "Que sean felices, que estén bien, que estén libres de sufrimiento, que progresen". Es casi seguro que descubriremos que no queremos lo contrario para ellos: no queremos que se enfermen, no queremos que sufran. Pero si a pesar de nuestros mejores esfuerzos, pensar en la persona difícil evoca emociones dolorosas que perforan nuestra metta, puede ser una buena idea volver con el buen amigo por un tiempo para reconectarnos con nuestra metta.

Luego, en la etapa final de la práctica, difundimos nuestra metta más ampliamente, para incluir a todos los seres. Comenzamos recordando a las cuatro personas, a nosotros mismos, a nuestro buen amigo, la persona neutral y a la difícil. Quizás



podríamos imaginarnos a los cuatro sentados juntos en círculo. Sentimos la metta que tenemos por nuestro buen amigo, y dejamos que esto se extienda para incluir a las cuatro personas, de modo que nuestra metta se iguale para las cuatro. Luego comenzamos a extender nuestro metta hacia afuera, para incluir a todos los seres. Podemos comenzar extendiéndolo a todas las personas que meditan en la habitación con nosotros y salir de allí, tal vez recordando a personas en particular que conocemos, pero incluyendo todas las que no.