

# 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 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

Abrirse implica estar abierto a la decepción

Ser amable implica poner mis necesidades en segundo lugar

La amabilidad no es más que manipulación disfrazada

Ser amable es demasiado difícil e incluso puede ser abrumador

#### 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

Lástima

---

## 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.
- 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.
- El elemento de impulso es la sensación de urgencia de actuar amablemente y con cariño.

---

## 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.

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 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.