

La verdadera felicidad

Introducción a las Brahma-Viharas

El budismo es una tradición milenaria que inició con un hombre Indio que vivió hace más de 2500 años y se llamó Siddhartha Gautama. Él se transformó después en El Buda. Buda es un título, no un nombre, que significa “el despierto”, y comenzó a ser llamado así cuando alcanzó la “Iluminación”, un estado de consciencia completamente libre y expansivo. Una completa claridad y sabiduría, creatividad y espontaneidad, comprensión de la realidad tal y como es; una absoluta compasión hacia todos los seres. Los practicantes del budismo seguimos las enseñanzas del Buda y de sus discípulos a lo largo de los siglos con el objetivo de alcanzar la Iluminación, al igual que el Buda.

El budismo nos ofrece entonces muchas herramientas para llegar ahí, y una de ellas es la meditación. Existen diversas técnicas de meditación, y cada una de ellas tienen objetivos muy particulares. Cuando aprendemos a meditar, necesitamos primero practicar dos tipos principales de técnicas meditativas:

- Técnicas de desarrollo de la atención plena.
- Técnicas de cultivo de estados mentales y emocionales positivos.

En este curso nos enfocaremos en este tipo de técnicas, cuyo objetivo principal es el cultivo de emociones positivas. Y dentro de estas meditaciones, existen 4 métodos que tradicionalmente se conocen como Brahma-Viharas, o moradas sublimes. Las 4 Brahma-Viharas son:

- Metta: deseo de bienestar incondicional.
- Karuna: Compasión.
- Mudita: Alegría empática.
- Upeksha: Ecuanimidad.

A lo largo del curso exploraremos cada una de ellas, e incluiremos dos más:

- Katanuta: Agradecimiento.
- Sraddha: Confianza.



Metta

La palabra “Metta” proviene del Pali, (una lengua muerta que se hablaba en la India antigua), y es una experiencia emocional que puede traducirse como “cariño”, “amor”, o “amabilidad”, aunque quizá la traducción más conveniente podría ser “deseo de bienestar incondicional”. Metta no alude a un amor romántico, ni tampoco a un amor basado en el apego. Es más bien un deseo de bienestar incondicional por los demás seres, un honesto deseo de que los otros estén bien, de que encuentren la felicidad y sus causas, de que puedan crecer y desarrollarse.

La técnica meditativa de Metta Bhavana tiene como objetivo el cultivo de Metta en la vida cotidiana, una calidad de amabilidad que honestamente desea el bienestar para los otros y para uno mismo. Su esencia es el deseo de que los demás sean realmente felices. Pero, ¿qué es la felicidad y cuáles son sus causas? Para el budismo, la felicidad auténtica no se encuentra en el exterior. No depende de nuestras posesiones, de nuestras circunstancias o incluso de nuestras relaciones. Depende del estado de nuestra mente, que tiene una influencia en nuestra experiencia del mundo y nuestras emociones.

Metta hacia mí mismo

Metta, este deseo de bienestar, inicia por nosotros, pues es difícil cultivar una emoción hacia afuera sin tomar nuestra experiencia individual en cuenta. Hay que aprender a amarnos para amar a los demás; sin amor propio, nuestro amor hacia otros se verá fuertemente limitado, y nuestro crecimiento será solamente parcial.

¿Qué implica el cultivo de Metta hacia mi mismo?

- Tomar en cuenta mis propias necesidades, tanto como las de otros.
- Cuidado de mi cuerpo y mi salud.
- Cuidado de mi mente y mis emociones.

Prácticas de la semana

1. Escribe claramente tu principal propósito a cultivar dentro de este curso.
2. Establece 1 objetivo esta semana que esté motivado por Metta hacia ti mismo, y llévalo a cabo. Recuerda que debe ser una acción concreta y posible de realizarse.
3. Medita al menos 3 veces durante la semana. Recuerda que recibirás la meditación guiada.

मिपु न यम यम न य न पु न पुट प
नो य क य वि स ड स क गति य रि स ड स न