



# El Cultivo de Emociones Positivas

## Metta Bhavana

Si tenemos alguna noción de los demás, habitualmente los sentimos no como personas sino como cosas, como objetos que están “ahí fuera”. En otras palabras, tenemos conciencia de ellos como cuerpos físicos que interfieren con los nuestros. Debido a esto, el budismo nos invita a conectar entre nosotros a un nivel mucho más amigable y humano, y para ello cultivamos *Metta*.

La expresión *Metta Bhavana* es a veces traducida como “el desarrollo de amor universal” y nos ayuda a experimentar estados mentales agradables y positivos. La palabra pali *metta* es a menudo traducida como “amor universal”. A veces simplemente es traducida como “amabilidad” o, menos a menudo, como “amor”. A pesar de ciertas connotaciones románticas o sexuales que puedan ocurrir comúnmente, la palabra amor cuenta con una fuerza y una franqueza que la hacen parecer apropiada. *Bhavana* es otra palabra pali, y significa “cultivo” o “desarrollo”.

Esta meditación está relacionada con el desarrollo de emociones positivas. Podemos pensar que *metta* es una práctica que tiene una doble función: por un lado trata de crear una relación mucho más amable con uno mismo, y por el otro se enfoca en las relaciones, en el deseo de ayudar, de ser un buen amigo y estar abierto, mostrando interés en las personas. Es lo contrario del deseo de conseguir algo, transformándose en un impulso natural de dar.

## Metta en relación a la experiencia de uno mismo

- Metta como fuente de autoconocimiento:
  - Nuestra práctica de esta meditación es en gran parte una especie de investigación de nuestra vida emocional. Se trata de aplicar una mayor conciencia y claridad, a nuestras emociones. No se trata de controlarlas, sino de embarcarnos en el proceso de conocernos a nosotros mismos, de aprender a reconocer lo que realmente somos, para luego estimular los aspectos más expansivos y afectuosos de nuestra persona.
- Metta como fuente de cariño y aceptación hacia uno mismo:



- La base del sentimiento de metta es una especie de interés en nosotros mismos. Nuestra felicidad ha de estar basada en un sentimiento de amor hacia nosotros mismos, pues si estuviera basada en el amor que recibimos por parte de otros, tarde o temprano acabaría por disolverse. Hemos de aprender a amarnos por lo que somos y no por lo que somos comparados con otros. Todos queremos ser felices, pero el problema es que a veces no sabemos cómo serlo. Creemos que podemos adquirir satisfacción a partir de tener cosas, experiencias o cierto tipo de relaciones. Sin embargo, el budismo nos enseña que tenemos el potencial de desarrollar una mente contenta a través del cultivo de la atención plena, pero también mediante el desarrollo de un deseo de bienestar genuino hacia nosotros mismos y hacia los demás.
  - Tenemos que ser capaces de identificar nuestros desaciertos y de aceptar que cometemos errores. No se trata de deshacernos de ellos para luego pasar a cometer otros, sino más bien de verlos con claridad y de, al mismo tiempo, mantener una perspectiva amable sobre ellos, dándonos cuenta de que somos mucho más que simplemente nuestros defectos y errores, de que también somos capaces de amar, de ser creativos, de dar y de cambiar. Si desarrollamos metta individualmente, seremos capaces de contemplar nuestros errores dentro de un contexto más amplio, y de este modo reduciremos el riesgo de que nos devoren. Lo mismo ocurrirá en relación a nuestra actitud con respecto a otros.
- Metta como fuente de transformación:
- Hay que subrayar el hecho de que nos hemos pasado toda la vida adquiriendo los hábitos mentales y emocionales que nos conforman. Cambiarlos de manera significativa va a requerir tiempo y práctica. Cambiar es, desde luego, posible, pero requiere esfuerzo y paciencia. Todos somos únicos. Somos una compleja combinación de muchos factores: nuestra biología, nuestra raza, nuestra familia, el contexto social en el que vivimos, y todos estos factores le han dado origen a nuestra experiencia emocional.
  - Conforme nos hacemos más conscientes, nos hacemos también más responsables por nuestra propia persona; es esta virtud de la conciencia autoreflexiva la que nos define como humanos y nos da la opción de elegir. Si queremos ser más conscientes y estar más vivos, hemos de comenzar el proceso que conduce al desarrollo.

- 
- Si se comienza a meditar con regularidad de una manera seria, se introducirá en la vida una poderosa fuerza para el cambio. No seremos los mismos de siempre, sino que seremos un poco más positivos, un poco más conscientes. Conforme pase el tiempo puede que lleguemos a ser muy diferentes. Y poco a poco, tendremos la capacidad de ser cada vez más fuertes y estables internamente, y más amables, solidarios y generosos con los demás.

### **Metta en relación a los demás**

Mientras desarrollamos esta cualidad de cariño hacia nosotros mismos, veremos que se vuelve más fácil proyectarla hacia los otros, y comenzar a relacionarnos con ellos con atención y generosidad. Es posible llevar esa atención en 3 niveles:

- Atención al cuerpo y bienestar físico de los demás: implica tomar un rol activo en el bienestar de los otros, en especial si dependen de nosotros, como es el caso de los padres. Animar a las personas a nuestro alrededor a llevar una vida sana y cuidar de sí mismos, o al menos, no contribuir a sus malos hábitos.
- Atención a las emociones de los otros: nos invita a tener en cuenta, con atención y consciencia, que los demás tienen emociones igual de complejas que las nuestras. Al tomar una desiciones, recordar que nuestras acciones afectan necesariamente a los otros, a un nivel físico, emocional y mental, y tomarnos un tiempo para considerar si aquello que estoy por hacer tendrá un impacto negativo en los otros. Del mismo modo, significa reconocer la humanidad detrás de cada persona, sin importar si le conocemos o no.
- Atención a la mente: nos recuerda que podemos estar abiertos y receptivos a las ideas de los demás, y realmente tener la capacidad de escuchar y estar presentes en compañía de otros.

### **Metta como sabiduría**

En un aspecto cotidiano, el cultivo de Metta nos permitirá tener relaciones mucho más significativas. Nos encontraremos emocionalmente tranquilos, contentos y de mejor humor, más receptivos a las demás personas. Podremos relacionarnos con quienes nos rodean de forma cada vez más amable, honesta y profunda; nos tomaremos menos personalmente los aspectos difíciles de los otros, pues podremos verlos más objetiva y empáticamente, y nuestra respuesta será naturalmente más gentil y amorosa.



Finalmente, es muy importante resaltar que esta práctica tiene un aspecto de profunda sabiduría. El Buda enseñó que todos los seres estamos interconectados, y que en realidad, no somos tan diferentes entre nosotros. Al meditar y cultivar Metta, lograremos apreciar todo lo que tenemos en común y suavizar la ilusión de que somos seres aislados, completamente independientes del mundo que nos rodea.

### **El Origen de la Meditación Metta Bhavana**

Al igual que la meditación Anapanasatti, la Metta Bhavana tiene su origen en la época del Buda histórico, derivada de un Sutta llamado Karaniya Metta Sutta y que puede traducirse como “Discurso sobre el amor universal benevolente”. Está dividido en dos partes: en la primera se detallan las normas éticas básicas requeridas para alguien que pretende alcanzar la tranquilidad mental, mientras que la segunda contiene el método para practicar Metta.

### **Prácticas para la semana**

1. Enfócate especialmente en las sensaciones agradables que experimentas en el día, en tu vida cotidiana, y más aún, en tu meditación. Nota que las sensaciones agradables tienden a ser mucho más sutiles, y que al ser receptivos a ellas, mantenemos un estado de ánimo de más contento y receptividad.
2. Llama o contacta a un buen amigo con quien no hayas hablado en un tiempo.
3. Durante la semana, regala un pequeño detalle a alguien cada día: puede ser un objeto, una llamada telefónica, un favor, una sonrisa...

### **Instrucciones para la Meditación Metta Bhavana**

Esta meditación tiene como objetivo cultivar estados mentales/emocionales positivos, y evocar esta cualidad de deseo de bienestar hacia todos los seres en nuestra propia experiencia. Se divide en 5 etapas, en las cuales dirigimos metta hacia ciertas personas en particular, y luego la expandimos hacia todos los seres, en todas las direcciones. En la primera etapa, cultivamos metta, ese deseo de bienestar, hacia nosotros mismos. Podemos repetir nuestro nombre, recordar esa sensación de contento y tranquilidad, y utilizar ciertas frases claves en nuestra mente, como “que esté bien”, “que sea feliz”, “que me libere de aquello que me causa malestar”; en la segunda etapa, invitamos a un buen amigo o amiga, alguien muy cercano con quien nuestra relación es muy buena y afable, y deseamos que esté bien, que tenga tranquilidad y contento; en la tercera etapa, traemos a la meditación a una persona



neutral, alguien con quien nuestra relación no es cercana y con quien no tengo una respuesta emocional evidente, y al igual que en las primeras etapas, le deseamos bienestar; en la cuarta, traemos a alguien un poco difícil, con quien mi relación no es muy buena en este momento, y tratando de conectar con esa parte tan humana que compartimos, le deseo tranquilidad y contento, y en la quinta etapa, incluimos a todos los seres, en todas las direcciones, humanos y no humanos.

“Que todos los seres estén bien, que todos los seres sean felices”