

# AMOR

## INCONDICIONAL

### SHARON SALZBERG

LA VÍA BUDISTA DE LAS RESIDENCIAS  
CELESTIALES QUE CAMBIARÁ TU VIDA

DEBOLSILLO *clave*

**SHARON SALZBERG**

**Amor incondicional**

**La vía budista de las residencias celestiales  
que cambiará tu vida**

Traducción de  
**Guillermo Solana**

Prólogo de  
**Jon Kabat-Zinn**

**DEBOLSILLO**

**Sharon Salzberg** ha estudiado budismo desde 1971 y ha dirigido retiros de meditación alrededor del mundo desde 1974. Es cofundadora de la Insight Meditation Society y su presencia ha sido crucial para traer a Occidente las prácticas asiáticas de meditación. Entre sus libros más importantes, todos ellos bestsellers de la lista de *The New York Times*, se encuentran *El secreto de la felicidad auténtica* (2011), *The Kindness Handbook* (2008), *The Force of Kindness* (2005) y *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience* (2002). Es colaboradora habitual de *The Huffington Post*.

Así deben obrar  
quienes ejercen la virtud  
y los que conocen la vía de la paz:  
habrán de mostrarse capaces y justos,  
probos y cordiales en sus palabras.  
Humildes sin jactancia,  
complacidos y fácilmente satisfechos,  
despojados de obligaciones y frugales en su  
manera de vivir;  
pacíficos y serenos, juiciosos y expertos,  
desprovistos de orgullo y no exigentes por  
naturaleza.  
No harán la menor cosa  
que más tarde el sabio reprobaría.  
Desearán, con regocijo y firmeza,  
el bienestar de todos los seres,  
sean cuales fueren,  
débiles o fuertes, sin omitir a ninguno,  
grandes o poderosos, medianos, menudos o  
diminutos,  
visibles e invisibles,  
los que viven cerca y los que moran lejos,  
los nacidos y los que aún no vieron la luz  
¡Que todos se sientan a gusto!  
Que ninguno engañe a otro,  
ni o desprecie, fuera cual fuese su estado.  
Que nadie por ira o rencor  
desee mal a nadie.  
Como una madre protege con su vida  
a su hijo, su único hijo,  
así debe amar alguien de corazón infinito  
a todos los seres vivos,  
irradiar a todo el mundo un cariño  
que se remonte a los cielos  
y descienda a las profundidades,  
por doquier y sin trabas,  
libre del odio y de la malquerencia.  
De pie o caminando, sentado o tendido  
y exento de letargo,  
tendrá presentes estos preceptos.  
Tal es la conformidad sublime.  
Carente de nociones inmutables y dotado de una  
visión clara,

el ser de corazón puro que abandone  
todos los deseos de los sentidos  
no volverá a nacer en este mundo.

Palabras del Buda sobre  
el amor incondicional  
(*Metta Sutta*)



# Prólogo

Muchos de los lectores de Sharon Salzberg saben que sobre la entrada principal de la Insight Meditation Society de Barre, Massachusetts, en donde ella enseña, está inscrita con grandes caracteres la palabra *metta*, en pali\* «amor incondicional». Es posible que algunos se hayan preguntado, como me sucedió en una ocasión, por qué está allí precisamente esa palabra en vez de, por ejemplo, *atención*, *penetración*, *ecuanimidad*, *sabiduría* o *misericordia*. Para mí, en definitiva, todas estas cualidades, que cultivamos en prácticas de meditación durante largos retiros en lugares tales como la sede de la Insight Meditation Society y en la vida diaria allá en donde nos encontremos, se reducen a esta simple virtud del corazón y se reflejan en nosotros mismos y en otros cuando permitimos que se expresen en cada uno de los pequeños actos de nuestra existencia.

El Dalai Lama ha dicho: «Mi religión es bondad». Si todos adoptamos semejante postura y la encarnamos en pensamientos y obras, la paz interior y exterior será inmediata, porque en realidad nunca se halla ausente, sino sólo velada, aguardando a ser redescubierta. Ésta es la obra y el poder del amor incondicional, el abrazo que no permite separación entre el yo, los demás y los acontecimientos; la afirmación y veneración de una bondad interior en los demás y en uno mismo. La práctica del amor incondicional constituye, en realidad, la base de tal ejercicio de la conciencia, que requiere una orientación hacia el momento presente sin juzgar, adoptar, aceptar ni rechazar, una orientación que propicia y otorga un espacio a la serenidad, la claridad de la mente y del corazón y la comprensión.

En este libro, Sharon nos muestra cómo podemos cultivar sistemáticamente el amor incondicional en nuestras vidas. Habida cuenta de los sufrimientos e inquietudes que a menudo experimentamos, de los constantes engaños de la mente respecto de quiénes y qué somos, y del modo en que nos afectan la tensión y las angustias de nuestras vidas; la práctica del amor incondicional constituye una disciplina ardua, tanto como atender a la propia respiración u observar el fluir de nuestros pensamientos. Pero resulta una vía extremadamente eficaz y fundamental para abrir la mente y el corazón. Allí se encuentran las semillas de una felicidad profunda, de un bienestar interior y la curación de nosotros mismos y de todos los demás seres, sean o no humanos, todos milagrosos, con quienes compartimos este planeta de vida tan frágil. Que este libro contribuya a llevar todavía más lejos y a más lugares semejante proceso.

JON KABAT-ZINN

Julio de 1994





# Agradecimientos

Son demasiado numerosos para que resulte posible mencionar a todos los maestros, amigos y estudiantes que a lo largo de mi vida contribuyeron a aumentar mis conocimientos acerca del amor incondicional. Citaré a algunos que específicamente me auxiliaron en la creación de esta obra.

Steve Smith y Alan Clements fueron los primeros en inspirarme a que fuese a Birmania. Rand Engel me sugirió que escribiese un libro sobre el amor incondicional. Joseph Goldstein me acompañó en cada etapa de esta vía y más recientemente me enseñó a superar las dificultades de ciertos capítulos.

Bárbara Gates abordó con destreza y perfección singulares la tarea de la edición y me enseñó algunos aspectos esenciales de la redacción. Ann Barker, Sarah Doering, Catherine Ingram, Kate Wheeler, Judith Stanton y Dorothy Austin me brindaron su apoyo constante así como sugerencias y recomendaciones de carácter editorial y creativo. Conté asimismo con el apoyo del personal y los profesores de la Insight Meditation Society, consagrados a estas enseñanzas.

Eric Kolvig inició este empeño conmigo, sus sobresalientes dotes en materia de edición lo hicieron posible, y realizó varias aportaciones cruciales en diversos capítulos. David Berman me enseñó seis de las siete cosas que soy capaz de realizar con un ordenador y heroicamente regresó en pleno invierno para aportar una ayuda generosa que se prolongó hasta el final.

El club de escritores —Tara Bennett-Goleman, Susan Harris, Dan Goleman, Ram Dass, Kedar Harris y Joseph Goldstein— me brindó una continua inspiración y el apremio de su camaradería. Susan Harris me proporcionó un ordenador y una revolucionaria amistad. Tara Bennett-Goleman y Kate Wheeler dedicaron generosamente muchas horas a la selección de títulos. Anasuya Weil realizó buena parte de la transcripción y jamás dejó de preguntarme por el libro.

Kedar Harris dio en todo momento pruebas de una extraordinaria franqueza, diciéndome lo que pensaba, y sus comentarios sobre mis primeras versiones fueron enormemente sinceros. Jack Kornfield defendió mis puntos de vista. Shoshana Alexander abandonó su propio trabajo para dedicar al mío su singular capacidad editorial. Surya Das pasó mi ordenador por el aeropuerto de La Guardia y me presentó a personas que transformaron mis conocimientos sobre el amor y la compasión.



# Introducción

A lo largo de nuestra existencia anhelamos amarnos más profundamente y sentirnos vinculados con los demás. Pero a menudo, y por el contrario, nos aislamos, experimentamos un temor a la intimidad y padecemos una desconcertante sensación de separación. Ansiamos amar y, sin embargo, permanecemos solitarios. Nuestra quimera de hallarnos marginados unos de otros, de estar apartados de lo que nos rodea, suscita todo ese dolor. ¿Cuál es el modo de salir de esta situación?

La práctica espiritual, desarraigando nuestras mitologías personales de aislamiento, pone al descubierto el corazón resplandeciente y jubiloso que hay dentro de cada uno de nosotros y manifiesta esa irradiación al mundo. Bajo los conceptos lacerantes de la separación, encontramos un vínculo que nos relaciona con todos los demás seres. Hallamos una fuente de enorme felicidad que está más allá de ideas y de convencionalismos. Al liberarnos de la ilusión de la separación, somos capaces de vivir en una libertad natural en vez de ser dominados por concepciones previas acerca de nuestros propios límites y márgenes.

El Buda describió el camino espiritual que conduce a esta libertad como «la liberación del corazón que es amor», y mostró una vía sistemática y unificada que desplaza al corazón de su aislamiento y lo lleva hacia sus auténticas ataduras. Ese camino perdura en nosotros como una tradición viva de prácticas de meditación que cultivan el amor, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad. Estas cuatro cualidades constituyen los estados de conciencia más bellos y poderosos que podemos experimentar. Juntas reciben en pali, la lengua hablada por el Buda, el nombre de *brahma-viharas*. *Brahma* significa «celestial». *Vihara* es «residencia» u «hogar». Mediante la práctica de estas meditaciones hacemos nuestro hogar en el amor (en pali, *metta*), la compasión (*karuna*), la alegría compartida (*mudita*) y la ecuanimidad (*upekkha*).

Hallé por vez primera la práctica de los *brahma-viharas* cuando en 1971 fui iniciada en el budismo en la India. Me había reunido con muchas personas en una significativa migración de occidentales que buscaban las enseñanzas espirituales de Oriente. Era muy joven, pero me atrajo hasta allí el anhelo por una comprensión más honda de la vida y de los sufrimientos que ya había padecido.

Encontramos nuevos sufrimientos cuando tuvimos que soportar el calor riguroso y las enfermedades tropicales de la India. Varios años más tarde, después de que algunos de nosotros fundásemos en Barre, Massachusetts, la Insight Meditation Society, una amiga con la que había pasado yo varios años en la India describió a uno de los médicos de la clínica local el terrible calor estival de Nueva Delhi, en donde la temperatura puede superar los 40° centígrados. Un verano, cuando trataba de renovar su visado, se vio obligada a ir de una oficina a otra bajo aquel intenso calor. Recuerdo que mi amiga explicó al médico que por entonces se reponía de hepatitis, disentería amebiana y lombrices. Verdaderamente asombrado, el médico observó: «¡Así que, tras haber sufrido todas esas enfermedades y calamidades, aún quería renovar su visado! ¿Deseaba contraer también la lepra?»

Aparentemente, nuestra estancia en la India representó desde luego un cúmulo de enfermedades, privaciones y un heroico esfuerzo (o una determinación insensata) para seguir adelante. Mas pese a

los padecimientos físicos que refería mi amiga, sé que su experiencia interior fue verdaderamente mágica. Nuestra estancia en la India, por completo al margen de los convencionalismos sociales y de los hábitos imperantes, nos proporcionó una perspectiva completamente distinta de nosotros mismos. A través de la práctica de la meditación, muchos entramos en un contacto inicial con nuestra propia capacidad para la bondad y experimentamos el júbilo de descubrir una nueva relación con todos los seres. No soy capaz de imaginar que estuviera dispuesta a cambiar ese descubrimiento por dinero, poder sobre otros o premios y distinciones.

Aquel año, sentada bajo el Árbol Bodhi, en Bodh Gaya, en donde el Buda alcanzó la iluminación, manifesté mi aspiración de tornar realidad el don que el propio Buda había realizado y encarnado. Los *brahma-viharas* —el amor, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad— constituyen ese mismo don, y la oportunidad de practicarlos es el legado del Buda. Siguiendo esa vía, aprendemos a desarrollar estados mentales sagaces y a abandonar los que no lo son.

La integridad que alcanzamos en una vía espiritual procede de la capacidad de distinguir en nosotros mismos los hábitos e influencias en la mente que son sagaces y conducen al amor y al conocimiento de aquellos que no lo son y fortalecen nuestra falsa sensación de marginación. El Buda dijo una vez:

Abandona la negligencia.\* Es *posible* dejarla. Tampoco te pediría que la abandonases si ese acto te acarrease daño y sufrimiento. Pero como te aporta beneficios y felicidad, te digo que desatiendas lo que no sea sagacidad.

Cultiva el bien. Es *posible* cultivarlo. Si no lo fuese, no te rogaría que lo hicieras. Tampoco te lo pediría si ese quehacer te acarrease daño y sufrimiento. Pero como te aporta beneficios y felicidad, te digo que cultives el bien.

El abandono de los estados de negligencia, que causan sufrimiento, no es obra del miedo o el desdén hacia tales situaciones, o del desprecio que sintamos por haber permitido que nuestra mente se sumiese en tales estados. El abandono de la negligencia no es una acción airada y violenta para despojarnos de nuestros hábitos de marginación. Por el contrario, sobreviene cuando aprendemos a amarnos de verdad a nosotros mismos y a querer a todos los demás seres, de esta forma el amor proporciona la luz con la que hallamos testimonio de esas taras y vemos simplemente cómo se desploman.

En vez de aferrarnos obsesivamente a estados mentales como los de la ira, el miedo o la avidez, situaciones que son causa de daño para nosotros y los demás, podemos dejarlos caer como una carga. Nos sentimos desde luego agobiados por el peso de las reacciones habituales de negligencia. Cabe abandonarlas, puesto que la sabiduría nos revela que no las necesitamos.

Cultivar el bien significa recobrar el poder incandescente del amor que, potencialmente, se halla presente en todos nosotros. Una vida despierta exige una revisión fundamental de las perspectivas limitadas con que consideramos nuestro propio potencial. Declarar que cultivamos el bien significa alinearnos con una visión expansiva de lo que nos es posible y emplear las herramientas de la práctica espiritual para mantener, instante tras instante, nuestra experiencia real de esa visión.

Esta visión se halla siempre a nuestro alcance; poco interesa el tiempo en que estuvimos anclados en una sensación de nuestras limitaciones. Cuando penetramos en una habitación en tinieblas y encendemos la luz, no importa si esa estancia permaneció a oscuras un día, una semana o diez mil años; al llegar la luz, se hace la claridad. Una vez que establecemos contacto con nuestra capacidad para el amor y la felicidad —el bien—, la luz queda encendida. La práctica de los *brahma-viharas* constituye una manera de lograr la luz y luego de mantenerla. Es un proceso de profunda transformación espiritual.

Esta alteración procede en realidad de avanzar por el camino, de poner en práctica los valores y las teorías, de darles vida. Realizamos el esfuerzo de abandonar la negligencia y de cultivar el bien con el convencimiento de que podemos tener éxito. «Si no fuese posible, no te pediría que lo hicieras». Recordando esta manifestación del Buda, progresaremos por el camino, sabiendo que cada uno es capaz de tornar realidad su potencial singular para el amor y la verdad.

La vía comienza cultivando la apreciación de nuestra unidad con otros a través de la generosidad, de no hacer daño alguno y de la expresión y la acción justas. Luego, sobre la base de estas cualidades, purificamos nuestras mentes a través de las prácticas de concentración de la meditación. Al obrar así, llegamos a experimentar la sabiduría mediante el reconocimiento de la verdad, y nos tornamos hondamente conscientes de los sufrimientos causados por la separación y de la felicidad de conocer nuestra vinculación con todos los seres. El Buda llama a la culminación de este reconocimiento «la liberación infalible del corazón». Llegar a comprender la verdadera naturaleza del corazón y de la felicidad constituye la realización de una vía espiritual. La práctica de los *brahma-viharas* es tanto un medio de alcanzar tal entendimiento como su expresión natural.

Mi propia práctica intensiva de los cuatro *brahma-viharas* se inició en Birmania en 1985. Guiada por Sayadaw U Pandita, un maestro de la meditación theravada, dediqué por completo mis días a nutrir y cultivar el amor, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad. ¡Qué tiempo tan extraordinario! Aquel periodo de retiro protegido aclaró y fortaleció tanto los *brahma-viharas* que, cuando concluyó el retiro, descubrí que no sufrieron desgaste sino que se habían convertido verdaderamente en mi hogar. A veces, desde luego, pierdo el contacto con esas cualidades, pero mi instinto de la felicidad me orienta luego en esa dirección.

En este libro brindo las técnicas de meditación que encontré en la India y que después aprendí sistemáticamente en Birmania. Desde que inicié la práctica del budismo, cada uno de mis maestros reveló su propio modo de mostrarme las bendiciones del amor incondicional y el sentido de las grandes posibilidades que proporciona. Este libro surge del inmenso aprecio que siento por cada uno de ellos. Brindo aquí unas técnicas de meditación en señal de la gratitud extraordinaria que siento por haber tenido la oportunidad de aprender estas prácticas, y con el deseo de que otros puedan beneficiarse con ellas.



“Conecta tan sólo”.

E. M. FORSTER

Podemos recorrer largas distancias y hacer cosas muy diferentes, pero nuestra felicidad más honda no nace de acumular experiencias nuevas. Deriva de prescindir de lo que es innecesario y de saber que estamos siempre en nuestro hogar. Es posible que no se halle muy lejos la felicidad auténtica, mas para saber en dónde encontrarla se requiere un cambio radical de perspectiva.

Lo averiguó de un modo muy certero un meditador en una de nuestras primeras reuniones. Antes de crear el centro de la Insight Meditation Society, tuvimos que recurrir a diversos locales para celebrar los largos retiros de meditación. La primera vez alquilamos un monasterio con una bella capilla. Con objeto de convertir ésta en sala de meditación en donde pudiéramos sentarnos en el suelo, trasladamos los bancos a un almacén anejo. Y como escaseaban los dormitorios, uno de los meditadores pasó allí las noches durante todo el tiempo del retiro.

Durante el curso de este retiro el meditador empezó a experimentar muchos dolores y molestias. Agobiado por tales achaques, dedicó largo tiempo a buscar por todo el monasterio un asiento adecuado en donde no sufriese molestias. Incapaz de hallarlo, decidió que su único recurso sería introducirse subrepticamente por la noche en el taller del monasterio y construirlo. Proyectó con cuidado cómo procedería para no ser descubierto. Luego, seguro de que pronto tendría la solución a sus problemas, se dirigió al taller para buscar las herramientas y los materiales disponibles. De vuelta al local en donde dormía, se sentó en uno de los bancos allí depositados y se dispuso a concebir un asiento perfecto para la meditación que le garantizase el fin de sus sufrimientos.

Mientras trabajaba allí sentado, advirtió que se sentía cada vez más a gusto. Al principio pensó que la causa de su felicidad residía en que estaba concibiendo un diseño desconocido, maravilloso y revolucionario. Luego, de repente, comprendió que, en realidad, se sentía tan feliz porque se hallaba cómodamente sentado en uno de aquellos bancos. Miró alrededor y vio otros como aquél, capaces de acoger en total a unas trescientas personas. Había tenido todo el tiempo delante de sí lo que ahora observaba. En vez de haber seguido un tortuoso viaje mental, podría haberse limitado a sentarse.

En ocasiones realizamos todo un desplazamiento —físico, mental o emocional— cuando, de hecho, bastaría con que simplemente nos sentásemos para hallar el amor y la felicidad que ansiamos. Pasamos la vida buscando algo de lo que creemos carecer, algo que nos haga felices. Pero la clave de la felicidad más honda radica en dirigir la mirada hacia otro lugar. Como dice Hakuin, el gran poeta japonés y maestro del zen: «Ignorando cuan cerca está la Verdad, las gentes la buscan lejos. ¡Qué lástima! Hay quienes, sedientos, gritan implorantes en medio del agua».

La felicidad corriente procede de la experiencia del placer, de la satisfacción momentánea de conseguir lo que deseábamos. Tal felicidad es como el apaciguamiento fugaz de un niño descontento e insaciable. Buscamos el consuelo de una distracción momentánea y nos sentimos trastornados cuando cambia. Tengo un amigo que es cuatro años mayor que yo. Cuando se siente frustrado o no consigue lo que desea, resuenan sus gritos por todo el pasillo de la casa: «¡Ya nadie me quiere!» Los adultos experimentamos a menudo lo mismo: cuando no logramos lo que queremos —o cuando lo conseguimos y cambia pronto— sentimos que hemos perdido todo el amor del universo. Como en el caso del amigo cuatro años mayor, nuestros juicios e interpretaciones nos privan de la claridad de visión.

Pese a nuestras protestas, la vida es justamente como es. Para todos nosotros existe una sucesión constante de experiencias agradables y dolorosas. Una vez emprendí con unos amigos una excursión a pie por el norte de California. Previamente habíamos decidido que seguiríamos por un sendero los tres primeros días y que luego volveríamos sobre nuestros pasos durante las tres jornadas siguientes. Al tercer día de esta ardua caminata nos hallamos en una pronunciada pendiente que descendía hasta muy abajo. Al cabo de varias horas, uno de mis amigos, comprendiendo que aquello significaba que al otro día tendríamos que remontar toda esa ladera, se volvió hacia mí y dijo malhumorado: «En un universo dualista, cuesta abajo sólo puede significar una cosa».

Es inevitable el fluir incesante de las condiciones pasajeras de la vida, y, sin embargo, nos esforzamos por retener el placer, y nos afanamos igualmente por rehuir el dolor. Son muchas las imágenes de nuestro mundo que nos dicen que es equivocado sufrir; la publicidad, las costumbres sociales y los supuestos culturales señalan que sentir dolor o tristeza resulta vituperable, vergonzoso y humillante. En estos mensajes subyace la expectativa de que, de alguna manera, seremos capaces de dominar el sufrimiento o la pena. Cuando experimentamos un dolor mental o físico, advertimos a menudo una sensación de aislamiento, de desconexión de la humanidad y de la vida. Nuestra vergüenza nos aparta en la aflicción precisamente en el momento mismo en que más necesitaríamos de una vinculación.

La felicidad convencional y pasajera porta una sutil corriente soterrada no sólo de soledad sino también de miedo. Cuando las cosas van bien, cuando experimentamos placer y conseguimos lo que deseamos, nos sentimos impulsados a defender nuestra felicidad porque nos parece frágil e inestable. Como si requiriese de una protección constante, rechazamos la posibilidad misma del sufrimiento, evitamos abordarlo en nosotros mismos y en otros porque tememos que socavará o destruirá nuestra buena fortuna. Así, con el fin de retener nuestro placer, nos negamos a reconocer la humanidad del ser sin hogar que vemos en la calle. Decidimos que la aflicción de otros carece de relevancia en nuestra vida. En ese estado de ardua defensa nos sumimos en una soledad tan terrible que no somos capaces de experimentar una verdadera alegría. Cuán extraño es nuestro condicionamiento: sentirnos tan solos en el dolor, y asimismo tan vulnerables y aislados en la felicidad.

Una experiencia singular e intensa puede alejar de tal aislamiento a algunas personas. Ashoka fue un emperador de la India septentrional que vivió unos doscientos cincuenta años después de la época del Buda. En sus primeros años de reinado, este poderoso monarca manifestó la ambición sanguinaria de agrandar su imperio. Era también un hombre muy desgraciado. Un día, tras un combate extraordinariamente feroz que había librado para conquistar nuevos territorios, recorrió el campo de batalla y contempló el espectáculo estremecedor de los cadáveres de hombres y animales que, tendidos por todas partes y pudriéndose al sol, empezaban a ser devorados por las aves carroñeras. Ashoka se sintió abrumado por la carnicería que había provocado.

En aquel momento pasó por allí un monje budista. No dijo una palabra, pero todo su ser irradiaba



paz y felicidad. Al ver al monje, Ashoka pensó: «¿Cómo es posible que yo, teniéndolo todo, me sienta tan miserable, mientras que este bonzo que nada posee en el mundo fuera de las ropas que viste y del cuenco que porta, parece tan sereno y feliz en este sitio terrible?»

Ashoka adoptó una súbita decisión en aquel campo de batalla. Fue tras el bonzo y le preguntó: «¿Eres feliz? Si es así, explícame cómo lo consigues».

En respuesta, el monje que nada tenía introdujo al emperador dueño de todo en las enseñanzas del Buda. Como consecuencia de este encuentro fortuito, Ashoka se consagró a la práctica y el estudio del budismo y cambió por completo la naturaleza de su reinado. No volvió a librar guerras expansionistas. No permitió ya que el pueblo padeciese hambre. Dejó de ser un tirano para convertirse en uno de los monarcas más respetados de la Historia, aclamado miles de años después como justo y benévolo.

El hijo y la hija de Ashoka llevaron el budismo de la India a Sri Lanka. Allí arraigaron tales enseñanzas, y desde la India y Sri Lanka se extendieron a Birmania, Tailandia y el resto del mundo. Nuestro acceso actual a tales doctrinas, al cabo de tantos siglos y transiciones culturales, es el resultado directo de la transformación de Ashoka. El resplandor de aquel monje budista sigue conmoviendo al mundo de hoy. La serenidad de una persona cambió el curso de la historia, y nos proporcionó la vía budista hacia la felicidad.

La base de la enseñanza psicológica del Buda estriba en la imposibilidad de que nuestros esfuerzos por controlar lo que es inherentemente incontrolable aporten la seguridad, la firmeza y la felicidad que buscamos. Sólo nos acarreamos sufrimientos al emprender una búsqueda engañosa de la felicidad. Con el afán frenético por hallar algo que calme nuestra sed, no reparamos en el agua que nos rodea y nos exiliamos de nuestras propias vidas.

Podemos buscar lo que sea estable, inmutable y seguro, pero la conciencia nos enseña que semejante búsqueda no tendrá éxito. Todo cambia en la vida. El camino hacia la verdadera felicidad consiste en integrar y aceptar plenamente todos los aspectos de la experiencia. Esa integración se halla representada en el símbolo taoísta del yin/yang, un círculo mitad oscuro y mitad iluminado. En medio del área sombría hay un punto de luz, y en el centro del área iluminada hay un punto oscuro. La claridad se halla implícita incluso en lo más hondo de las tinieblas. La oscuridad es entendida, reconocida y absorbida hasta en el meollo de la luz. Si en la vida no nos van bien las cosas y sufrimos, no quedamos derrotados por el dolor o privados de la luz. Si las cosas van bien y somos felices, no tratamos de defendernos rechazando la posibilidad del sufrimiento. Esta unidad, esta integración, procede de una profunda aceptación de las tinieblas y de la luz, y, por consiguiente, de la capacidad de hallarse simultáneamente en ambas.

El escritor inglés E. M. Forster inició una de sus novelas con un epígrafe de tres palabras: «Conecta tan sólo». Estos tres vocablos expresan perfectamente el cambio que debemos efectuar, pasando de una perspectiva global a otra, si queremos hallar una felicidad segura. Hemos de renunciar a intentar controlar los ciclos incontrolables del placer y del dolor, y aprender en cambio a vincularnos, a abrirnos, a amar pase lo que pase.

La diferencia entre la angustia y la felicidad dependen de lo que hagamos con nuestra atención. ¿Buscamos, en medio del agua, alguna otra cosa que beber? La transformación procede de observar profundamente hacia dentro, al estado existente antes de que surjan el miedo y el aislamiento, a la condición en que somos inviolable e íntegramente como somos. Nos vinculamos con nosotros mismos, con nuestra propia experiencia auténtica, y descubrimos que estar vivo significa ser íntegro.

Consideremos cómo permanece inmutable el cielo tras el paso de las nubes, tanto las livianas y esponjosas como las negras y amenazadoras. El viento, sea suave o brutal, no mueve a una montaña.

Las olas, tanto grandes como pequeñas, que se agitan en su superficie, no destruyen al océano. Del mismo modo, sea lo que fuere aquello que experimentemos, algún aspecto de nosotros mismos permanece incólume. Ésta es la felicidad innata de la conciencia.

Hay una palabra en la psicología budista, *tadata*, que cabe traducir como la «calidad de ser así».\* Describe un estado en el que se halla presente la totalidad de nuestro ser; la conciencia no se encuentra dividida o fragmentada. En tal estado no existe una parte en nosotros que aguarde a que suceda algo mejor o diferente. No relacionamos la experiencia con el deseo ni con la aversión, sino que aceptamos lo que llega a nuestra vida y dejamos ir lo que la abandona. Nos hallamos completamente presentes y no embelesados por la felicidad ficticia que prometen unos supuestos convencionales. Al experimentar la libertad de la calidad de ser así, descubrimos quiénes somos realmente.

Un amigo mío se dirigió una vez a Sikkim, confiando en ver a Su Santidad el Decimosexto Karmapa, un gran lama tibetano. El viaje hasta Sikkim fue muy fatigoso. Mi amigo cruzó altos puertos de montaña y vadeó ríos. Una vez allí, se sintió entusiasmado cuando obtuvo audiencia de Su Santidad. Le sorprendió advertir que el Karmapa, una eminente figura espiritual conocida en todo el mundo, lo trataba como si aquella visita hubiera sido una de las cosas más extraordinarias en su propia existencia. Ese trato excelso no se manifestó en gestos o ceremonias grandiosos, sino en la sencillez y la integridad de la presencia del Karmapa, que brindó a mi amigo la experiencia de ser completamente amado. Cuando escuché este relato, pensé en cuántas conversaciones había mantenido y a las que sólo presté una menguada atención. Era posible que estuviese reflexionando sobre lo que haría a continuación o en la siguiente persona con la que tenía que hablar. ¡Cuán injusta se me antojó entonces esa falta de atención! El simple hecho de estar plenamente presente ante alguien es un verdadero acto de amor, no hacen falta otras manifestaciones.

Hallarse simplemente con un ser como el Karmapa, que manifiesta este tipo de presencia genuina, constituye una llamada para que despertemos a nuestra verdadera naturaleza. Tal persona está completa en sí misma, nada necesita de nosotros, ni brinda una base sobre la que apoyar nuestras proyecciones. ¿Cómo podría existir manipulación alguna en una relación semejante? Miramos al espejo de sus ojos y nos reconocemos y advertimos todo lo que nos es posible.

He encontrado a algunos maestros extraordinarios y afectuosos. En cuanto veo a uno de ellos presiento: «¡Así es realmente como soy!» Experimento también un reconocimiento profundo del poder innato e inviolado del amor que existe dentro de mí. Y veo además que muchos conceptos acerca de mí misma, mis temores y deseos, se sobreponen a ese poder, ocultándolo. Esos conceptos se disuelven en presencia de una persona semejante, despierto por un momento y puedo decir: «Claro, así es como soy realmente. Eso es lo justo y lo posible para todos los seres». Tales encuentros desmienten mis aparentes limitaciones, y salgo libre por un tiempo de la prisión que una vez edificué para mí misma.

La integridad y la unidad constituyen nuestra naturaleza más fundamental como seres vivos. Esto es cierto para todos nosotros. Por maravillosa o terrible que haya sido nuestra vida, por muchos traumas y cicatrices que nos haya dejado el pasado, por mucho que hayamos sufrido o padezcamos ahora, nuestra plenitud intrínseca se halla siempre presente y podemos reconocerla.

Este reconocimiento rompe el hechizo del pensamiento convencional. El abandono de nuestras fijaciones, el ser simplemente felices, es equiparable a escapar de repente de un confinamiento. Es como si nos hallásemos en una estancia pequeña y atestada en lo alto de una montaña y, súbitamente, sus paredes se desplomasen, mostrando una vista panorámica. ¡Quedas sin aliento!

Ésta es la brecha que siempre he anhelado y buscado en tantos lugares: en las relaciones, en el

trabajo y en la sociedad. Como esta apertura puede producirse sin depender de otra persona o de cualquier situación externa, posee el beneficio de la firmeza, de la seguridad y de la inviolabilidad. La mente se torna radiante, luminosa en la unificación, abierta, sin nada que retener ni añadir, no fragmentada, sin más divisiones.

Cabe describir también como amor esa gran plenitud de la existencia que experimentamos en forma de felicidad. Hallarse indiviso, sin fragmentación, completamente presente, es amar. Prestar atención es amar.

El gran maestro indio Nisargadatta Maharaj declaró una vez: «La sabiduría me dice que no soy nada. El amor me dice que soy todo. Mi vida fluye entre los dos».

«No soy nada» no supone la existencia de un yermo interior. Significa que con la conciencia abrimos un espacio despejado, libre, sin centro o ni periferia, sin que algo esté separado. Si nada somos, nada existe que sirva como barrera a nuestra infinita expresión de amor. De esta manera ser nada es también, inevitablemente, ser todo. «Todo» no significa el engrandecimiento de uno mismo, sino un reconocimiento decisivo de la interrelación; no estamos separados. Tanto el espacio despejado y libre de la «nada» como la interrelación del «todo» nos despiertan a nuestra verdadera naturaleza.

Ésta es la verdad con la que establecemos contacto cuando meditamos, una sensación de unidad más allá del sufrimiento. Siempre está presente; simplemente necesitamos ser capaces de alcanzarla. Conociendo esta verdad a través de la experiencia directa, disfrutamos de un cambio profundo en el sentido de nosotros mismos, del mundo y de la propia vida. También podemos llamar unidad a la salud. La misma palabra *salud* significa «integridad». Nuestra salud más honda, más allá incluso de la vida y de la muerte, radica en la plenitud inherente, en la integración y la vinculación.

Es posible que buena parte del tiempo, en vez de íntegros, nos sintamos fragmentados y desconectados, y por eso enfermos en un nivel o en otro. Durante el curso del día nos experimentamos en papeles muy diferentes, tal vez como esposo, como empleado, amigo o hijo. Cuando estamos solos, tenemos una imagen de nosotros mismos; cuando estamos con otros, la imagen es distinta. Actuamos de una cierta manera con las personas a las que conocemos, y diferentemente con las que desconocemos. Nos sentimos fragmentados y enajenados de nosotros mismos y, por tanto, los gestos de amistad hacia otros proceden de la soledad y del miedo. Buscando confianza e intimidad, acabamos encontrando tan sólo la apariencia de una relación.

Contrasta nuestra condición con este *haiku* de Issa:\*

A la sombra del cerezo en flor  
nadie es  
un extraño.

En contacto con nuestra integridad, con un corazón rebosante de amor, nadie es extraño, ni nosotros mismos ni los demás. En la expansión de la felicidad auténtica no hay lugar alguno en donde pueda arraigar la fragmentación.

Un ser iluminado como el Buda simboliza esa calidad de salud, libertad y amor, las más elevadas aspiraciones de la humanidad. Tanto si el Buda se hallaba solo o con otros, si estaba enseñando como si servía o vivía en soledad, era sencillamente consciente de la totalidad. Su felicidad no se encontraba limitada a ninguna situación específica, ni sometida a cambio. Ajahn Chad, maestro tailandés de meditación, describe esta felicidad que podemos lograr a través de la práctica de meditar:

«Tu mente se torna serena en cualquier entorno, como una clara laguna en el bosque. Hasta allí acudirán a beber todo género de animales maravillosos y singulares y contemplarás nítidamente la naturaleza de todas las cosas. Verás sucederse y pasar muchas cosas extrañas y maravillosas, pero permanecerás inmóvil. Ésta es la felicidad del Buda».

La felicidad infinita del Buda estaba basada en la visión cabal y en la compasión a lo largo de su vida y en todas las circunstancias. Ésta es la «calidad de ser así».

Esa felicidad nos transforma interiormente y revoluciona nuestra perspectiva del mundo exterior. De hecho, desaparece el concepto de dentro y fuera.

La fuente de esta felicidad reside en permanecer plenamente en el presente. Nos abrimos a nuestra propia experiencia, e inevitablemente eso nos abre a otros. Ser en verdad feliz en este mundo constituye un acto revolucionario porque la felicidad auténtica depende de una revolución en nosotros mismos. Es un cambio radical de perspectiva que nos libera de modo tal que conocemos más hondamente quiénes somos y estamos en disposición de advertir nuestra enorme capacidad de amar. Nos libera la verdad que cada uno de nosotros puede alcanzar si le presta tiempo y atención; podemos ser el Karmapa o el monje que atravesaba el campo de batalla. Tenemos por naturaleza derecho a serlo. Nuestra propia felicidad puede cambiar la historia, y lo hace.



## REAPRENDIZAJE DEL ENCANTO

“El capullo  
 simboliza todas las cosas,  
 incluso aquellas que no florecen,  
 pues todo florece por dentro, por su propia gracia.  
 Aunque es necesario  
 volver a enseñar a una cosa su encanto,  
 poner una mano en la cresta  
 de la flor  
 y tornar a explicarle con palabras y el tacto,  
 que es encantadora,  
 para que florezca de nuevo, por dentro, por su propia gracia.”

GALWAY KINNEL

«Volver a enseñar a una cosa su encanto» es la naturaleza de *metta*. A través del amor incondicional, cualquier ser y cualquier cosa puede de nuevo florecer por dentro. Cuando recobramos el conocimiento de nuestro propio encanto y del de otros, la gracia propia surge de un modo natural y bello.

*Metta*, que cabe traducir del pali como «amor» o «amor desinteresado»,\* es el primero de los *brahma-viharas*, las «moradas celestiales».\* Los otros —compasión, alegría compartida y ecuanimidad— proceden de *metta*, que fortalece y ensancha esos estados.

Cuando en nuestra cultura hablamos de amor, nos referimos habitualmente a la pasión o el sentimentalismo. Resulta crucial distinguir *metta* de esos dos estados. La pasión se halla enturbiada por el deseo de posesión. Se confunde con la necesidad de que algunas cosas sean de una cierta manera, con el cumplimiento de nuestras expectativas. La esperanza de un intercambio que subyace, las más de las veces, en la pasión es tanto condicional como frustrante en definitiva: «Te quiero mientras te comportes de los siguientes quince modos, o en tanto que, a cambio, me quieras tanto como yo a ti.» No es una coincidencia que la palabra *pasión* proceda del término que en latín designa «sufrimiento». El deseo y la expectativa suponen inevitablemente un padecimiento.

En contraste, el espíritu de *metta* es incondicional, abierto y carente de estorbos. Como el agua vertida de una vasija a otra, *metta* fluye libremente, adoptando la forma de cada situación sin alterar su esencia. Es posible que una amiga nos decepcione; quizá no cumpla nuestras expectativas, pero no abandonamos por eso su amistad. Podemos, de hecho, decepcionarnos a nosotros mismos, no

cumplir nuestras propias expectativas, pero no dejamos la amistad con nuestra propia persona.

El sentimentalismo, el otro sentimiento que se disfraza de amor, es realmente un aliado del engaño. Constituye un facsímil de la solicitud que se limita a las experiencias del placer. Como cuando se observa a través de la lente de una cámara untada con un poco de vaselina, el sentimentalismo concibe las cosas bajo un «foco vago». No podemos ver las aristas cortantes, los puntos conflictivos o los defectos. Todo se presenta maravilloso. El dolor resulta insoportable para el sentimentalismo y, en consecuencia, lo rechaza.

Nuestra visión se torna muy angosta cuando necesitamos que las cosas sean de una cierta manera y no podemos aceptarlas tal como realmente son. El rechazo opera casi como una especie de narcótico, y, en consecuencia, prescindimos de partes vitales de nuestra existencia.

Es el miedo al dolor lo que suscita y sostiene esta escisión de parte de nosotros mismos. Para evitar la experimentación del dolor, cerramos porciones cruciales de la conciencia, aunque sea mortal esta clausura, esta separación interna.

En ocasiones, como individuos o como miembros de un grupo, sacrificamos quizá la verdad para afirmar nuestra identidad o con el fin de mantener nuestra sensación de pertenencia. Todo lo que amenace a estos fines provoca miedo y ansiedad, así que lo rechazamos, lo eliminamos de nuestros sentimientos. El resultado final de esta pauta es la deshumanización. Nos marginamos de nuestra propia vida y nos sentimos además muy distanciados de otros seres vivos. Al perder el contacto con nuestra vida interior, nos tornamos dependientes de los vientos mudables del cambio externo para conseguir un sentido de quiénes somos, de lo que nos interesa y lo que valoramos. El miedo al dolor del que intentamos escapar se convierte, de hecho, en nuestra constante compañía.

Primero el Buda nos enseñó la meditación de *metta* como un antídoto del temor, como un modo de superar un miedo terrible en cuanto surge. La leyenda cuenta que envió a un grupo de monjes a meditar en un bosque poblado por espíritus arbóreos. La presencia de los monjes repugnó a tales seres y trataron de expulsarlos, presentándose como visiones fantasmales de un horrible hedor y que lanzaban aullidos pavorosos. La tradición afirma que, espantados, los monjes corrieron hacia donde estaba el Buda y le rogaron que, para su práctica, los enviase a otro bosque. Pero el Buda replicó: «Tendréis que volver al mismo bosque, pero os dotaré de la única protección que necesitaréis». Ésta fue la primera enseñanza de la meditación de *metta*. El Buda animó a los monjes a que no sólo recitasen las frases de *metta*, sino que además las pusieran en práctica. Al igual que todos los relatos de ese género, éste acabó felizmente. Se dice que los monjes regresaron y practicaron *metta*, de manera tal que los espíritus se sintieron conmovidos por la belleza de la energía de amor que llenaba el bosque, y decidieron cuidar de los monjes y servirles en todo.

El significado profundo del relato es que resulta posible que la cualidad del amor incondicional penetre incluso en una mente rebosante de temor. Más todavía, una mente saturada por el amor incondicional no puede quedar subyugada por el miedo; aunque surja, no llegará a dominarla.

Cuando practicamos *metta*, nos abrimos continuamente a la verdad de la experiencia real, proporcionando vida a nuestra relación. *Metta* —el sentido del amor que no está ligado al deseo, que no aspira a que las cosas sean de un modo distinto al que son— supera la ilusión de la separación, de no ser parte de un todo. Por eso se impone a todos aquellos estados que acompañan al error fundamental de la separación —miedo, alienación, soledad y desesperación—, sentimientos todos de fragmentación. En su lugar, la comprensión genuina de la vinculación aporta unificación, confianza y seguridad.

En el budismo existe sólo una palabra para designar a la mente y el corazón: *chitta*. *Chitta* se refiere no sólo a los sentimientos y las emociones en el sentido estricto de emanadas del cerebro,

sino también a la totalidad de la conciencia, vasta y sin trabas. Cuando nos abrimos a la experiencia de *chitta*, alcanzamos un entendimiento de quiénes somos y la capacidad de cuidar de nuestra persona. A través de la fuerza del amor y, al tocarlas, se tornan cenizas las supuestas barreras entre nosotros y los demás.

Lo que nos une a todos como seres humanos es un apremio de la felicidad, que íntimamente representa un anhelo de unión, de superación de los sentimientos de separación. Deseamos sentir nuestra identidad con algo más amplio que el propio yo. Aspiramos a ser uno con nuestras propias vidas y con cada otro ser.

Si examinamos la raíz de las adicciones más terribles, e incluso las violencias más estremecedoras de este mundo, hallaremos en algún sitio este apremio por la unión, por ser feliz. En alguna forma se encuentra allí, incluso tras las máscaras más tergiversadas y odiosas. Podemos tocarlo. Somos capaces de acercarnos y alcanzarlo. Podemos conectarlo con las fuerzas difíciles de nuestro ser íntimo y con las diferentes experiencias de la vida. Podemos quebrar los conceptos que nos mantienen divididos. Ésta es la verdadera naturaleza del amor y la fuente de la curación para nosotros mismos y para el mundo. Éste es el terreno de la libertad.

*Metta* es la capacidad de abarcar todas las partes de nuestro ser, así como todas las partes del mundo. La práctica de *metta* ilumina nuestra integridad interior porque nos alivia de la necesidad de rechazar aspectos diferentes de nosotros mismos. Podemos abrirnos a todo con la fuerza curativa del amor. Cuando sentimos el amor, nuestra mente se expande y abre lo suficiente para incluir la totalidad de la vida con plena conciencia, tanto en sus placeres como en sus dolores. No nos sentimos traicionados por el dolor ni dominados por éste, y cabe así establecer contacto con lo que se halla incólume dentro de nosotros, sea cual fuere la situación. *Metta* cuida verdaderamente que nuestra integridad permanezca inviolada en cualquier situación de la vida. Ya no es preciso que temamos nada. Somos todo: nuestra felicidad más honda es intrínseca a la naturaleza de la mente, y no queda menoscabada por la incertidumbre y el cambio.

Al cultivar el amor, recordamos una de las verdades más poderosas enseñadas por el Buda: que la mente es por naturaleza radiante y pura. Es debido al conocimiento de estas contaminaciones por lo que sufrimos.

La palabra *contaminación* es una traducción corriente de la palabra *kilesa* en pali, que más literalmente significa «tormento de la mente». Sabemos directamente por experiencia que ciertos estados como la ira, el miedo, la culpa y la codicia, suscitados intensamente en nuestro seno, poseen una cualidad atormentadora. Cuando llaman a la puerta y los invitamos a entrar, perdemos el contacto con la naturaleza fundamentalmente pura de nuestra mente, y luego sufrimos.

Si no nos identificamos con estas fuerzas, aprenderemos que estas contaminaciones o tormentos son sólo visitantes. Esas fuerzas son adventicias, no inherentes. No reflejan quiénes somos en realidad. Las contaminaciones o *kilesas* surgen inevitablemente del modo en que hemos sido condicionados. Pero no hay razón para juzgarlos severamente. Nuestro reto estriba en verlas tal como son y en recordar nuestra verdadera naturaleza.

Podemos comprender la irradiación y la pureza inherentes de nuestras mentes comprendiendo *metta*. Como la mente, *metta* no es pervertido por lo que encuentra. A la ira generada en nosotros o en otros cabe oponer el amor; éste no padece por la ira. *Metta* es su propio apoyo, y se halla así libre de condiciones inherentemente inestables. La mente que ama puede conocer la alegría y la paz durante un momento, y al siguiente la pena sin quedar quebrantada por el cambio. Cabe comparar a una mente rebosante de amor con un cielo por el que pasen diversas nubes, unas livianas y esponjosas y otras ominosas y amenazadoras. Sea cual fuere la situación, el cielo no se verá afectado por las



nubes. Es libre.

El Buda enseñó que las fuerzas de la mente que aportan sufrimiento son capaces de imponerse temporalmente a las fuerzas positivas, como el amor y la sabiduría, pero jamás consiguen destruirlas. Las fuerzas negativas nunca pueden desarraigar a las positivas, mientras que éstas se hallan en disposición de arrancar las negativas. El amor es susceptible de acabar con el miedo, la ira o la culpa, porque se trata de un poder superior.

El amor es capaz de ir a cualquier parte. Nada puede impedirselo. *Yo soy eso*, un libro de diálogos con Nisargadatta Maharaj, incluye una conversación entre éste y un hombre que se quejaba mucho de su madre. El hombre estimaba que como madre no había sido muy buena y que tampoco era una buena persona. En cierto momento, Nisargadatta le aconsejó que amara a su madre. El hombre replicó: «Ella no me lo permitiría». Nisargadatta repuso: «No puede detenerte».

Ninguna condición exterior es capaz de frenar al amor: nadie ni nada puede detenerlo. El despertar del amor no se halla ligado a que las cosas sean de una cierta manera. *Metta*, como la verdadera naturaleza de la mente, no se halla condicionado. Cuando practicamos la meditación y percibimos esta cualidad mental, establecemos además contacto con la esencia de *metta*. Así logramos un cambio tremendo de perspectiva. Al principio es como si estuviéramos sentados en la orilla y contemplásemos la agitación de las olas en la superficie del océano. Luego, en la meditación sucede como si nos hallásemos bajo el agua, en las profundidades serenas y quietas, observando cómo se alzan y juegan las olas por encima de nosotros. Todavía más tarde percibimos que, de hecho, *somos* el agua, no aparte ni separados, y que se desarrolla el oleaje. Así es también cómo *metta* abarca todo.

Esta palabra pali posee dos raíces. Una corresponde al término «apacible». *Metta* se equipara con una lluvia apacible que cae sobre la tierra. Esta lluvia no selecciona ni escoge, diciéndose: «Lloveré aquí y evitaré aquel otro lugar». Cae simplemente sin discriminación.

La otra raíz de *metta* corresponde al término «amigo». Entender el poder de la fuerza de *metta* es comprender la verdadera amistad. El Buda describió extensamente lo que entendía por un buen amigo en el mundo. Dijo de él que es aquella persona que se muestra constante como tal en nuestras épocas de felicidad y también en las de adversidad e infortunio. El Buda describió a un buen amigo como alguien que nos ayuda, alguien que nos protegerá cuando seamos incapaces de cuidar de nosotros mismos, que será un refugio cuando sintamos miedo.

En cierta ocasión, alguien reveló al Dalai Lama cuánto temor experimentaba en la práctica de la meditación, éste le respondió: «Cuando tengas miedo, pon tu cabeza en el regazo del Buda». El regazo del Buda compendia la seguridad de una amistad auténtica. La culminación de *metta* es llegar a ser un amigo así de uno mismo y de toda la vida.

La práctica de *metta*, desvelando la fuerza del amor que puede arrancar el miedo, la ira y la culpa, comienza reconciliándonos con nosotros mismos. La base de la práctica de *metta* estriba en saber cómo ser amigo de uno mismo. El Buda dijo: «Puedes buscar por todo el universo a alguien más que tú que merezca tu amor y afecto, y no lo encontrarás. Tú mismo, en la misma medida que cualquiera en todo el universo, mereces tu amor y tu afecto». ¡Qué pocos de nosotros nos consideramos de esta manera! Con la práctica de *metta* descubrimos la posibilidad de respetarnos verdaderamente. Hallamos lo que expresó Walt Whitman: «Soy más grande y mejor de lo que creía. No pensaba poseer tanta virtud».

La visión directa de la irradiación natural de nuestras mentes vuelve a enseñarnos nuestro propio encanto. Aludiendo a una frase de la tradición del zen, ésta es nuestra cara original antes de que naciéramos, antes de llegar a identificarnos con un yo limitado y dividido. El reconocimiento de

nuestro propio poder de amar nos lleva directamente a advertir esta irradiación primordial.

La confianza en nuestro potencial innato para ser seres humanos amantes fortalece el cultivo de *metta*. Ese potencial es muy real y no puede ser destruido, pese a todo lo que experimentemos: a los errores que hayamos cometido, a todas las veces que seamos sorprendidos en una reacción, a todas las ocasiones en que causemos dolor, a todas aquellas en que suframos. Nuestro potencial para el amor subsiste intacto y puro a través de estos avatares. Cultivamos este potencial mediante la práctica de *metta* en la meditación y en la vida cotidiana. El amor se suma a nuestra intención como un compañero en la curación de nosotros mismos y de nuestro mundo.

En cierto modo, nuestro más fuerte aliado en esta práctica del amor es el deseo de ser felices. Opera como un instinto orientador hacia la libertad cuando podemos sumarlo al entendimiento de lo que realmente nos proporciona felicidad. Pero es posible que, en ocasiones, sintamos no merecer en verdad la felicidad, que casi nos consideremos avergonzados por desearla. Mas tal anhelo es una de las mejores cosas que hay en nosotros, y abre la puerta a la trascendencia de nuestras vidas limitadas.

Durante la época del Buda, y en ciertos sistemas filosóficos de la India, se creía que si el cuerpo era suficientemente torturado y maltratado, el espíritu se alzaría libre. En la actualidad somos mayoría los que no nos sentimos inclinados a torturar el cuerpo para liberar el espíritu. Sin embargo, parece existir una cierta derivación de este tema en la creencia de que si atormentamos suficientemente nuestra mente con odio hacia nosotros mismos, condenándonos, ese trato implacable representará la vía de la liberación.

Para que florezca una auténtica transformación espiritual, hemos de superar esa tendencia a la autoflagelación mental. La espiritualidad basada en el odio a uno mismo jamás podrá subsistir. La generosidad emanada del odio hacia uno mismo se torna martirio. La moralidad surgida del odio hacia la propia persona se transforma en represión rígida. El amor a otros sin la base del amor a nosotros mismos determina una pérdida de demarcaciones, una codependencia y una búsqueda dolorosa y estéril de intimidad. Pero cuando, a través de la meditación, establecemos contacto con nuestra auténtica naturaleza, podemos permitir que otros encuentren también la suya.

Servimos así a menudo en la vida como espejo de otro. Contemplamos a los demás para averiguar si es posible que nos amen; los observamos para descubrir si somos capaces de sentir amor; buscamos en otros un reflejo de nuestra irradiación innata. ¡Qué don tan inmenso el que hace posible que alguien recobre la conciencia de su propio encanto! Cuando advertimos la virtud en otros, les permitimos «florecer por dentro, por su propia gracia».

Ver la virtud en alguien no implica ignorar sus cualidades difíciles o sus acciones torpes. Cabe, por el contrario, reconocer esos inconvenientes, mientras que al mismo tiempo optamos por concentrarnos en lo positivo. Si nos fijamos en lo negativo, sentiremos naturalmente ira, resentimiento o decepción. Si nos concentramos en lo positivo, forjaremos una vinculación con esa persona. Cuando observemos entonces sus características o acciones negativas, procederemos como amigo suyo. Cuando dos amigos examinan cosas tan arduas, proceden de consuno.

La cualidad reflectante por la que «volvemos a enseñar a una cosa su encanto» es uno de los mayores atributos de *metta*. El poder de *metta* nos permite observar a las personas y afirmar la justicia de su deseo de ser felices; proclama nuestra unidad con ellas. El poder del amor refleja, tanto a nosotros mismos como a otros, las múltiples posibilidades accesibles en cada momento.

Oí una vez a un joven hablar acerca de su infancia en Camboya. Todos los niños de su aldea pasaron años encerrados en un campo cercado por alambre espinoso. Cuatro veces al día llevaban hasta sus lindes personas a las que daban muerte. Formaban a los pequeños y los obligaban a contemplar las ejecuciones. Según la regla establecida, también mataban al niño o a la niña que

empezase a llorar. Este muchacho me contó que, cada vez que traían a los que serían ejecutados, le aterraba la posibilidad de que entre ellos hubiese un amigo, un vecino o pariente. Sabía que si eso sucedía, empezaría a gritar, y así provocaría su propia muerte. Aquel terror no lo abandonó durante años. Afirmó que en tales circunstancias, el único modo de sobrevivir consistía en prescindir por completo de todo sentimiento, en deshumanizarse por completo.

Después de muchos años cambió la situación política en Camboya, y este chico fue adoptado por una familia norteamericana y llevado a los Estados Unidos. En aquel momento de su vida supo que sólo sería capaz de sobrevivir si aprendía a amar de nuevo, si derribaba los muros que se había visto forzado a levantar. El joven refirió que había aprendido a amar de nuevo mirando los ojos de su padre adoptivo para advertir cuánto lo quería. En el espejo del cariño de su padre adoptivo, el chico comprendió que, en realidad, podía ser objeto de amor y que, en consecuencia, era también capaz de querer.

Mirar a las personas y comunicarles que pueden ser queridas, y que en recompensa son susceptibles de amar, es proporcionarles un inmenso don. Significa también un regalo para nosotros mismos. Vemos que somos uno con el tejido de la vida. Éste es el poder de *metta*: enseñarnos a nosotros mismos y a nuestro mundo este encanto inherente.

*Metta* une a todos los seres. La psicología budista lo identifica como el factor cohesivo de la conciencia. Cuando una persona experimenta ira, su corazón se insensibiliza. Se conmueve al sentir amor. Si juntamos dos sustancias ásperas de la naturaleza, no podrán integrarse; no hay modo de que se unan. Cuando añadimos humedad, cabe ligar tales sustancias; pueden integrarse. Exactamente del mismo modo, la fuerza de *metta*, el amor incondicional, nos permite juntarnos, integrarnos con nosotros mismos y con todos los seres. La belleza de esta verdad impulsó al Buda a decir que alentar a un corazón amoroso, aunque sólo sea por el tiempo que dure el chasquido de un dedo, hace de alguien un ser verdaderamente espiritual.

### Ejercicio: *Recordar el bien dentro de ti*

Siéntate cómodamente, de una manera relajada, y cierra los ojos. En la medida en que sea posible, prescinde de análisis y expectativas. Durante diez o quince minutos, evoca en tu mente algo que hayas hecho o dicho y que en tu opinión constituya una buena acción: un momento en que fuiste generoso o solícito, o en que contribuiste al bienestar de alguien. Si algo llega a tu mente, acepta la felicidad que puede sobrevenir con el recuerdo. Si nada llega a tu mente, consagra tu atención a una cualidad que te agrade de ti mismo. ¿Existe en tu seno una capacidad o una fuerza que consigas reconocer como tal? Si nada llega a tu mente, reflexiona sobre el apremio primordial hacia la felicidad dentro de ti, y en su justicia y belleza.

No te descorazonen ni te muestres ansioso si en cualquiera de las reflexiones mencionadas se asoma la impaciencia, el tedio o el temor; comprueba si eres capaz de volver a la contemplación sin sentir culpa ni emitir ningún criterio. El meollo de la meditación avezada estriba en la capacidad de dejar que pase y comenzar una y otra vez. Aunque tengas que hacer eso en miles de ocasiones durante una sesión, no importa. No existe distancia que salvar para recoger tu atención; tan pronto como adviertas que te has extraviado en un pensamiento digresivo o que has perdido contacto con la contemplación elegida, en ese mismo instante puedes empezar de nuevo. Nada se ha perdido y no existe ningún fracaso. No hay lugar al que la atención se desvíe, ni duración de tal extravío que te impida abandonar el proceso al momento y empezar otra vez.

## Ejercicio: *Frases de amor incondicional*

Al acometer la práctica de *metta*, repite apaciblemente frases que sean significativas en términos de lo que deseas, primero para ti y luego para otros. Comienza por reconciliarte contigo. Las aspiraciones que formules deben ser profundamente sentidas y, hasta cierto punto, duraderas (no algo como «Ojalá haya esta noche un buen programa en la televisión»). Clásicamente se emplean cuatro frases:

«Que me vea libre de peligro».

«Que goce de felicidad mental».

«Que goce de felicidad física».

«Que conozca el alivio del bienestar».

Me referiré ahora con detalle a esas frases, y puedes experimentarlas, alterarlas o sencillamente optar por una alternativa de otras tres o cuatro. Descubre personalmente en tu afanosa investigación lo que resulte de verdad significativo para ti.

«*Que me vea libre de peligro*». Empieza por extender hacia ti mismo la solicitud y el amor desinteresado con el deseo de verte libre de peligro, de conocer la seguridad. Pretendes, en definitiva, que todos los seres experimenten al igual que tú una sensación de refugio, un puerto seguro, libres del tormento interno y de la violencia exterior.

Existe un rastro de horror en una existencia sin seguridad. Cuando vivimos repetidamente perdidos en estados condicionados como los de la ira y la codicia, continuamente nos sentimos agraviados y agraviamos a los demás, no existe paz ni seguridad. Cuando por la noche nos despierta la ansiedad, la culpa o la agitación, no hay paz ni seguridad. Si vivimos en un mundo de manifiesta violencia, caracterizado por el sometimiento de los individuos y el aislamiento de la agresión inexpresada y silenciada, no habrá paz ni seguridad. Esta honda aspiración es el comienzo tradicional: «Que me vea libre de peligro». Otras frases posibles son «Que tenga seguridad» y que «Quede libre del miedo».

«*Que goce de felicidad mental*». Si te mantienes en contacto con tu propio encanto, si menguas tu miedo a los demás, si confías en tu capacidad de amar, tendrás felicidad mental. De la misma manera, gozarás de felicidad mental si eres capaz de abordar diestramente los tormentos que surjan de la mente, sin nutrirlos ni cultivarlos. Es posible que te sientas angustiado, sin felicidad mental, incluso en circunstancias muy positivas o afortunadas. A veces dicen algunos: «Ojalá sea feliz», «Ojalá me halle en paz» u «Ojalá me libere».

«*Que goce de felicidad física*». Con esta frase te deseas el disfrute de la salud, la liberación del dolor físico y la armonía con tu cuerpo. Si la huida del dolor no constituye una posibilidad realista, aspirarás a recibirlo con cordialidad y paciencia, sin transformar así el dolor físico en un tormento mental. También puedes emplear frases como «Ojalá esté sano», «Ojalá me cure», «Ojalá trabé amistad con mi cuerpo» u «Ojalá encarne mi amor y mi entendimiento».

«*Que conozca el alivio del bienestar*». Esta frase apunta a las exigencias de la vida cotidiana, a preocupaciones como las emanadas de las relaciones, los problemas familiares y el medio de ganarse la vida. Con la expresión de esta frase deseamos que estos elementos de nuestra vida cotidiana queden libres de luchas, que se hagan realidad espléndida y fácilmente. Entre las frases alternativas cabe mencionar «Ojalá viva a gusto», «Ojalá se manifieste en toda mi vida el amor incondicional» u «Ojalá viva en paz».

Siéntate cómodamente. Puedes empezar con cinco minutos de reflexión sobre el bien en tu interior o acerca del deseo de ser feliz. Luego elige tres o cuatro frases que expresen lo que más profundamente deseas para ti, y repítelas una y otra vez. Si lo prefieres, cabe acompañar estas sentencias con la respiración, o hacer simplemente que tu mente se apoye en las frases sin una sujeción física. Habrás de sentirte libre para experimentar y ser creativo. Sin tratar de forzar o de exigir un sentimiento de amor, comprueba si existen circunstancias que quepa imaginar y en las que más fácilmente experimentes la amistad contigo mismo. ¿Es viéndote como un niño pequeño? Un amigo mío se evocó sentado y rodeado por las personas más cariñosas del mundo de que había tenido noticia, recibiendo su cordialidad y sus buenos deseos. Por vez primera, el amor hacia sí mismo pareció entrar en su corazón.

Expresa las frases según un ritmo apacible. No hay necesidad de precipitarse ni de proferirlas con aspereza. Con cada frase te brindas un regalo. Si tu atención se extravía o si surgen sentimientos o recuerdos difíciles, trata de que se alejen con una sensación de cordialidad y comienza a repetir de nuevo las frases de *metta*:

«Que me vea libre de peligro».

«Que goce de felicidad mental».

«Que goce de felicidad física».

«Que conozca el alivio del bienestar».

Hay ocasiones en que sobrevienen con fuerza los sentimientos de inutilidad, y ves claramente las condiciones que limitan tu amor hacia ti mismo. Respira despacio, acepta que esos sentimientos hayan surgido, recuerda la belleza de tu deseo de ser feliz y vuelve a las frases de *metta*.



## FACETAS DEL AMOR INCONDICIONAL

“Se subasta una perla. Nadie tiene dinero bastante, así que la perla se compra a sí misma.”

RUMI

El amor existe en sí mismo, no se basa en poseer o en ser poseído. Como la perla, sólo el amor puede comprarse a sí mismo, porque no es cuestión de dinero o de intercambio. Nadie tiene suficiente para comprarlo, pero todo el mundo posee bastante para cultivarlo. *Metta* nos reúne con lo que significa estar vivo y carente de límites.

En cierta ocasión, unos investigadores entregaron una planta a cada uno de los internados en una residencia de ancianos. Se dijo a la mitad de ellos que habían de cuidarla, que tenían que prestar suma atención a sus necesidades de agua y de sol y responder con presteza a tales exigencias. A la otra mitad de los ancianos se les explicó que las plantas estaban allí para que disfrutasen de su presencia pero que no debían asumir responsabilidad alguna por su desarrollo, y que el personal de la residencia las atendería. Al final del año, los investigadores compararon a los dos grupos de ancianos. Los residentes a quienes se había confiado el cuidado de las plantas rebasaban considerablemente la longevidad prevista, estaban mucho más sanos, mejor orientados a su mundo y más vinculados a éste. Los otros residentes, que no tuvieron que asumir la responsabilidad de las plantas, reflejaban simplemente el estado habitual en personas de su edad, por lo que se refería a longevidad, salud, atención y vinculación con el mundo.

Este estudio denota, entre otras cosas, el poder vivificador de la vinculación, del amor y de la intimidad. Éste es el efecto que *metta* puede tener en nuestras vidas. Pero cuando supe de la existencia de tal investigación, reflexioné también sobre cuán a menudo consideramos la intimidad como una fuerza entre nosotros mismos y algo exterior, otra persona, un animal doméstico o incluso una planta, y cuán raramente estimamos la fuerza de la intimidad con *nosotros mismos*, con nuestra propia experiencia interior. ¡Muy pocas veces nos ocupamos en este aspecto de nuestra propia existencia y nos sentimos vinculados con nosotros!

Un modo de descubrir la intimidad con nosotros mismos y con toda la vida consiste en vivir con integridad, en basar nuestra existencia en una visión de compasión inocua. Consagrados a acciones que no causan daño ni a nosotros ni a otros, nuestra vida se torna de una pieza, un ropaje inconsútil con nada separado o desconectado en la realidad espiritual que descubrimos.

Para vivir con integridad, tenemos que dejar de fragmentar y dividir nuestra existencia. Carece de sentido decir mentiras en el trabajo y esperar luego grandes verdades en la meditación.

Es necedad emplear nuestra energía sexual de un modo que nos dañe y perjudique a otros y

esperar luego conocer en otro campo el amor trascendente. Cada aspecto de nuestra existencia se halla relacionado con cualquier otro de la vida. Esta verdad es la base de una existencia consciente.

Cuando vivimos con integridad, promovemos todavía más la intimidad con nosotros mismos al ser capaces de disfrutar, de complacernos con fervor en nuestras acciones. El júbilo nos abre inmensamente, disolviendo nuestras barreras y permitiendo así que la intimidad se extienda a toda la vida. El júbilo posee tanta capacidad para eliminar la separación que el Buda dijo: «El éxtasis es la puerta del nirvana».

La propia fuerza vivificadora es éxtasis. Ilumina nuestra vitalidad, nuestra gratitud y nuestro amor. Reflexionamos sobre las cosas buenas que hemos realizado, evocando momentos en que fuimos generosos o circunstancias en que nos mostramos solícitos. Tal vez podamos pensar en una ocasión en que hubiera sido fácil herir a alguien, o decir una mentira, o desechar algo y, sin embargo, nos esforzamos por no conducirnos así. Quizá seamos capaces de recordar un momento en que de cierta manera renunciamos a algo, liberando nuestra mente y ayudamos a alguien. O tal vez evoquemos la ocasión en que superamos cierto temor y tendimos la mano a otro ser. Estas reflexiones nos abren un manantial de felicidad que quizá estuviera antes oculto a nuestra mirada.

La contemplación de la virtud en nosotros mismos constituye una meditación clásica, concebida para aportar luz, alegría y éxtasis a la mente. Es posible que actualmente esta práctica resulte bastante embarazosa, porque con demasiada frecuencia ponemos de relieve todas las cosas desdichadas que hicimos, todos los errores perturbadores que cometimos. Pero esta reflexión clásica no es un medio de tornarnos más engraidos. Se trata más bien de una dedicación a nuestra propia felicidad, viendo ésta como la base para la intimidad con toda la vida. Nos llena de júbilo y amor por nosotros mismos y de un respeto considerable por nuestra propia persona.

Significativamente, cuando acometemos la práctica de *metta*, comenzamos por dirigirla hacia nosotros mismos. Ésta es la base esencial para ser capaz de brindar amor genuino a otros. Si te amas verdaderamente, quieres cuidar de los demás, porque eso es lo que más te enriquece y nutre. Cuando posees una auténtica vida interior, intimas contigo e intimas con otros. El conocimiento de tu mundo interior te permite conectar con todo lo que te rodea, y así puedes ver con toda claridad la unidad de todas esas vidas. Adviertes que todos los seres desean ser felices, y que este impulso te une con ellos. Eres capaz de reconocer la justicia y la belleza del común anhelo en pos de la felicidad y comprendes la intimidad en tal deseo compartido.

Si practicas *metta* y no puedes ver la virtud en ti o en otro, reflexiona entonces sobre el deseo fundamental de ser feliz que subyace en toda acción. «Al igual que yo deseo ser feliz, todos los seres quieren serlo.» Esta idea suscita la apertura, la toma de conciencia y el amor. Cuando te comprometes con esos valores, te tornas encarnación de un linaje que se remonta hasta un tiempo sin principio. Todas las buenas personas de todos los tiempos han deseado expresar apertura, conciencia y amor. Con cada frase de *metta* manifiestas tu adhesión a tales valores.

A partir de este comienzo, la práctica de *metta* procede de un modo muy estructurado y específico. Tras haber consagrado algún tiempo a orientar *metta* hacia ti, te desplazas a alguien que haya sido muy bueno contigo, por el que sientes gratitud y respeto. En la terminología tradicional, a este individuo se le conoce como «benefactor». Más tarde te orientas hacia alguien que es un amigo querido. Resulta relativamente fácil dirigir el amor incondicional hacia estas categorías de seres. (Decimos «seres» en vez de «personas» para permitir la posibilidad de incluir a animales en estas categorías.) Tras haber creado este estado de vinculación, te desplazas hacia aquellos a quienes quizá resulte más difícil dirigir el amor incondicional. De esta manera desafías tus limitaciones y extiendes tu capacidad de benevolencia.



Orienta, pues, el amor incondicional hacia alguien a quien consideres neutral, por el que no experimentes una gran atracción ni un excesivo rechazo. Éste es a menudo un momento interesante en la práctica, porque puede ser difícil hallar a alguien respecto del cual carezcas de un juicio instantáneo. Si consigues encontrar a semejante persona, dirigirás *metta* hacia ella.

Después de esto, te hallas preparado para el siguiente paso: orientar *metta* hacia alguien con quien hayas entrado en conflicto, a quien no perdonaste o que suscite tu ira o tu temor. En los textos budistas esa persona es conocida un tanto teatralmente como «el enemigo». Se trata de una etapa muy poderosa de esta práctica, porque el enemigo, o la persona con quien experimentas dificultad, se halla justamente en la divisoria entre la irradiación finita e infinita del amor. En este punto, el amor condicional se despliega en amor incondicional. Aquí el amor dependiente puede trocarse en el florecimiento del amor independiente, que no está basado en conseguir lo que deseas o en lograr el cumplimiento de tus expectativas. Ahora aprendes que la felicidad inherente del amor no se halla comprometida por inclinaciones y rechazos, y que, como el sol, puede brillar en todo. Este amor es en verdad ilimitado. Nace de la libertad, y libremente se brinda.

A través del poder de esta práctica cultivamos una igualdad de sentimientos amorosos hacia nosotros mismos y todos los seres. Durante un tiempo practiqué intensamente *metta* en Birmania. Necesité unas seis semanas para pasar por todas las diferentes categorías: yo misma, benefactor, amigo, persona neutral y enemigo. Después de aquellas seis semanas de práctica de meditación durante todo el día, mi maestro, U Pandita, me llamó a su habitación y dijo: «Imagina que paseases por el bosque con tu benefactor, tu amigo, tu persona neutral y tu enemigo. Que aparecieran unos bandidos y te exigiesen elegir a la persona de tu grupo que habría de ser sacrificada. ¿A quién designarías para morir?»

Me inquietó la pregunta de U Pandita. Allí sentada, miré hondamente en mi corazón, tratando de hallar un fundamento sobre el que pudiera escoger. Advertí que no conseguía establecer distinción alguna entre todas esas personas, incluyéndome a mí misma. Finalmente, alcé los ojos hacia U Pandita y repliqué: «No podría elegir; todos me parecen iguales».

U Pandita inquirió entonces: «¿No escogerías a tu enemigo?» Pensé por un momento y después repuse: «No, no podría».

Finalmente, U Pandita preguntó: «¿No crees que deberías ser capaz de sacrificarte para salvar a los demás?» Formuló la pregunta como si especialmente desease que dijera: «Sí, me sacrificaría yo». Suscitó en mí un considerable condicionamiento, un apremio de complacerlo, de quedar «bien», de lograr su aprobación. Pero no me era posible responder sinceramente de un modo afirmativo, así que contesté: «No, no puedo ver ninguna diferencia entre mí misma y cualquiera de los otros». Se limitó a asentir y abandoné la estancia.

Más tarde me dediqué a leer el *Visuddhi Magga*, una de las más importantes obras de comentarios de la literatura budista, que describe diferentes técnicas de meditación y las experiencias de su práctica. En la sección sobre la meditación de *metta* encontré la misma pregunta acerca de los bandidos. La respuesta que yo había dado era desde luego la que se consideraba correcta tras una práctica intensa de *metta*.

Claro está que en diferentes situaciones de la vida podrían resultar apropiadas acciones muy diferentes. Pero lo que aquí importa es que *metta* no significa que nos rebajemos en *cualquier* situación con objeto de asegurar la felicidad de otras personas. No se logra la auténtica intimidad prescindiendo de nuestro propio deseo de ser felices en deferencia desafortunada a otros, ni rechazándolos en deferencia narcisista hacia nosotros mismos. *Metta* significa igualdad, unidad, plenitud. Para recorrer verdaderamente la Vía Media\* del Buda y evitar los extremos de la adicción y

del odio hacia uno mismo, hemos de avanzar en amistad con nosotros mismos así como con todos los seres.

Cuando poseemos un conocimiento de nuestro mundo interior y de lo que nos aporta felicidad, entonces, sin palabras, intuitivamente, comprendemos a los demás. Como si ya no existiese una barrera que definiera los límites de nuestra solicitud, podemos sentirnos próximos a la experiencia vital de otros. Advertimos que, cuando nos sentimos airados, existe en la ira un elemento de dolor que no es diferente del que otros experimentan airados. Cuando sentimos amor, existe un júbilo especial y diferente en ese sentimiento. Llegamos a saber que ésta es la naturaleza del propio amor y que otros seres rebosantes de la experiencia del amor experimentan el mismo júbilo.

En la práctica de *metta* no es preciso que hagamos surgir un cierto sentimiento. De hecho, y durante su desarrollo, sentimos diferentemente en distintos momentos. Cualquier tono emocional momentáneo resulta mucho menos relevante que el poder considerable de la intención, al que recurrimos cuando decimos estas frases. Al repetir «Que yo sea feliz, que todos los seres sean felices», estamos plantando las semillas, creando esa poderosa intención en la mente. En su momento la semilla dará fruto.

Cuando practicaba intensamente *metta* en Birmania, durante las ocasiones en que repetía las frases, me imaginaba a mí misma en un campo despejado plantando las semillas. Al proceder con *metta* plantamos las semillas del amor, conociendo que la naturaleza seguirá su curso y que en su momento las semillas darán fruto. Algunas semillas fructificarán rápidamente, otras tardarán más, pero nuestro trabajo consiste tan sólo en plantarlas. Cada vez que en la mente creamos la intención de la propia felicidad o la de otros, realizamos nuestra tarea y canalizamos las potentes energías de la misma mente. Más allá de esto, cabe confiar en que las leyes de la naturaleza sostengan constantemente el florecimiento de nuestro amor. Como dijo Pablo Neruda:

Quizá la tierra pueda enseñarnos  
como cuando todo parece muerto  
y luego demuestra tener vida

Al establecer en 1975 nuestro centro de retiro, Insight Meditation Society, muchos de nosotros decidimos permanecer allí aislados durante un mes para inaugurar el centro. Proyecté practicar *metta* a lo largo de ese periodo. Aún no había ido a Birmania, y ésa sería mi primera oportunidad de realizar una meditación intensiva y sistemática de *metta*. Había oído cómo se realiza la práctica extensa y resolví seguir tal pauta. Así que dediqué la primera semana a dirigir hacia mí el amor incondicional. No sentí absolutamente nada. Fue la semana más monótona y tediosa que había conocido por algún tiempo. Allí sentada, me dije una y otra vez: «Que sea feliz, que sea pacífica», sin ningún resultado obvio.

Pero entonces, un miembro de la comunidad se enfrentó con un problema, y unos cuantos tuvimos que abandonar de repente el retiro. Me sentí peor, pensando: «No sólo he estado una semana practicando *metta* sin sacar nada en limpio, sino que además tampoco pasé de dirigirlo hacia mí. Así que, por encima de todo, fui realmente egoísta».

Me dispuse a abandonar al instante el centro. Cuando a toda prisa recogía mis cosas del cuarto de baño, dejé caer un frasco, que se hizo añicos en el suelo. Todavía recuerdo mi respuesta inmediata: «Eres realmente un desastre, pero te quiero». Y entonces pensé: «Caramba. Fíjate en eso. Algo sucedió en esta semana de práctica».

Así que basta con la intención. Creamos en nuestra mente la *intención* de nuestra felicidad y la de todos. Eso es algo diferente de la pugna por elaborar un determinado sentimiento, de formarlo por voluntad propia, de lograr hacerlo realidad. Nos limitamos a sentarnos y a plantar las semillas sin preocuparnos por el resultado inmediato. Ésta es nuestra tarea. Si la realizamos, surgirán sin duda múltiples beneficios.

Por fortuna, el Buda se mostró característicamente preciso acerca de tales ventajas. Afirmó que la intimidad y la solicitud que llenan nuestros corazones cuando se desarrolla la fuerza del amor incondicional aportarán once beneficios específicos:

1. Dormirás fácilmente.
2. Despertarás fácilmente.
3. Tendrás sueños agradables.
4. La gente te querrá.
5. Devas (seres celestiales) y animales te amarán.
6. Los devas te protegerán.
7. Los peligros externos [venenos, armas y fuego] no te dañarán.
8. Tu cara estará radiante.
9. Tu mente se hallará serena.
10. Morirás sin confusión.
11. Volverás a nacer en reinos felices.

Quienes acometen la práctica de *metta* con frecuencia aprenden de memoria estos once beneficios y los recitan regularmente. Recordar el fruto de nuestra intención y esfuerzo puede proporcionar una fe y un éxtasis grandes, sosteniéndonos en esos momentos inevitables en que parece como si la práctica no «llegase a ninguna parte». Cuando consideramos cada uno de estos beneficios, podemos ver más plenamente cómo revoluciona *metta* nuestra existencia.

Al empapar tu corazón de amor incondicional, eres capaz de dormir mejor, de despertar con facilidad y de tener sueños agradables. Respetar tu propia persona y caminar por la existencia con donaire y confianza supone haberse comprometido a no hacer daño y a revelar una solicitud cariñosa. Si no posees estos rasgos, no podrás conocer el reposo ni la paz; siempre estarás luchando contra ti mismo. Los sentimientos que creas agravando son dolorosos tanto para ti como para otros. Así, el agravio conduce a la culpa, la tensión y la complejidad. Pero si conoces una existencia clara y sencilla, libre del rencor, el miedo y la culpa, esa vida se prolongará en las horas en que duermes, en tus sueños y en tu despertar.

El siguiente beneficio señalado por el Buda en la práctica de *metta* consiste en obtener a cambio el amor de los demás. No se trata de una motivación fría y calculadora, sino del reconocimiento de que la energía que extendemos por el mundo origina otra del mismo tipo. Si difundimos la fuerza del amor, se nos devuelve el amor. El psicólogo norteamericano William James declaró en cierta ocasión: «Mi experiencia es aquello que consiento en atender. Sólo conforman mi mente aquellos elementos que advierto.» Tal vez opere así en parte esta ley: al abrirnos a la energía del amor en nuestro seno, podemos advertirlo más específicamente en torno de nosotros.

Sucede también en otros niveles. Si consagramos nuestras vidas a la fuerza del amor incondicional, los demás sabrán entonces que pueden confiar en nosotros. Conocen que no los engañaremos, que no les haremos daño. Siendo un faro de probidad en este mundo, nos convertimos para los demás en puerto seguro y en una buena amistad.

El siguiente conjunto de ventajas mencionadas por el Buda es la promesa de que estaremos protegidos si practicamos *metta*. La cosmología budista clásica alude a la existencia de devas y otros seres espirituales, pero no es preciso creer en la intervención de las fuerzas invisibles para entender cómo nos protege la práctica de *metta*. Ese amparo no significa que nunca nos sucederá nada malo, porque es evidente que las vicisitudes de la vida se hallan por completo al margen de nuestro control. En torno de la existencia girarán el dolor y el placer, las ganancias y las pérdidas, los elogios y las censuras, y la fama buena o mala. Pero podemos, sin embargo, hallarnos protegidos por la manera de recibir y retener lo que la existencia nos depara.

Albert Einstein dijo: «La división del átomo ha cambiado todo excepto nuestra manera de pensar». Resulta fundamental tu modo de pensar, de contemplar tu existencia, y el grado de amor que manifiestes determinará el grado de amplitud y de libertad que puedas aportar a los acontecimientos de la vida.

Imagina que echas una cucharada de sal en un vasito de agua. La sal ejercerá un gran impacto en el agua debido al pequeño tamaño del recipiente. Pero si echas la cucharada de sal en un volumen mucho mayor de agua, por ejemplo, un lago, su impacto no tendrá la misma intensidad a causa del volumen del recipiente que la recibe. Aunque la sal sigue siendo la misma, la grandiosidad de la vasija que la acoge transforma por completo la situación.

Dedicamos buena parte de nuestra existencia a procuramos una sensación de seguridad o de protección; tratamos de alterar la cantidad de sal con que nos topamos. Irónicamente, la sal es precisamente la sustancia sobre la que no es posible ejercer ningún cambio, porque la vida muda y nos brinda repetidos altibajos. Nuestra verdadera obra radica en crear un recipiente tan inmenso que cualquier cantidad de sal, incluso un camión entero, pueda caer allí sin que llegue afectar nuestra capacidad de acogerla. Ninguna situación, ni siquiera extremada, será entonces susceptible de determinar una reacción específica.

Tuve una vez una alumna de meditación que había pasado su niñez en la Europa ocupada por los nazis. Me contó que en cierta ocasión, cuando tenía diez años, un soldado alemán le apuntó al pecho con su arma. Se trataba evidentemente de una situación que con facilidad suscita el terror. Sin embargo, me dijo que no sintió miedo alguno, pensando: «Puedes matar el cuerpo, pero no serás capaz de acabar conmigo». ¡Qué excepcional reacción! De esta manera, el amor incondicional abre en nosotros toda la amplitud de la mente y suscita, en definitiva, nuestra mejor protección.

Otro beneficio del cultivo de *metta* es el resplandor y la luminosidad que se reflejan en la cara. Son consecuencia de la irradiación indisimulada de una belleza interior. Conocemos por situaciones de la vida cómo afecta la mente a la materia, el modo en que se revela en nuestro rostro el furor por algo. Si alguien rebosa de odio, lo muestra en su postura, en la manera de moverse, en la contracción de sus mandíbulas. No es una imagen muy atrayente. No hay maquillaje, joyas o afeites capaces de llevar hermosura a un rostro hosco, mohíno o airado. De la misma manera, cuando la mente de alguien rebosa del éxtasis del amor incondicional o de misericordia, cabe advertir la expresión de luz, la irradiación en su cara y en su porte.

Con la práctica de *metta* es también posible lograr la serenidad de la mente. El sentimiento del amor desinteresado genera una gran paz. Ésta es la mente que puede decir: «Eres realmente un desastre, pero te quiero.» Se trata de un sentimiento revestido de aceptación, paciencia y amplitud. Esta gran paz nos permite la unión con toda la vida, porque para alcanzar nuestra felicidad no nos basamos en circunstancias mudables.

La paz de *metta* brinda el tipo de felicidad que proporciona la capacidad de concentrarse. La serenidad constituye el ingrediente más importante en la facultad de hallarse presente o de ser capaz

de concentrar la mente. La concentración es un acto de estima del objeto elegido. Si no tenemos serenidad, la mente se dispersará y no conseguiremos reunir la energía que se pierde en la distracción. Cuando podemos concentrarnos, toda esta energía vuelve a nosotros. Ésa es la potencia que nos cura.

Otro de los grandes beneficios de la práctica de *metta* estriba en la muerte sin confusión. Nuestros modos habituales de pensar, actuar y relacionarnos en la vida suelen ser asimismo los que predominen en el momento de la muerte. Si nuestra existencia transcurre sintiéndonos divididos y escindidos, es probable que ése sea el ambiente mental y emocional en el que nos enfrentemos a la muerte. Pero si conocemos una vida que haga honor a la vinculación, que refleje nuestra unidad y cultive la solicitud y la generosidad, también será probable que así muramos.

El último beneficio específico mencionado por el Buda es el de volver a nacer en reinos felices a consecuencia de haber colmado nuestros corazones con amor incondicional. El potencial de renacer una y otra vez en diversos reinos del placer o del dolor es parte de la visión global del budismo. Para alguien que suscribe esta concepción de la vida, lo más importante de todo es renacer en un reino en donde pueda alcanzar la liberación. Puede que sobrevengan en *esta* vida los beneficios de *metta* a quienes no compartan esta visión.

*Metta* es un tesoro inapreciable que te vivifica y aporta una intimidad contigo mismo y con los demás. Es la fuerza del amor que te llevará más allá de la fragmentación, de la soledad y del miedo. El difunto gurú hindú Neem Karoli Baba decía a menudo: «No arrojes a nadie de tu corazón». Si vives según este mandato, es posible que logres una de las curaciones más poderosas (y la mayor aventura) de tu existencia.

### Ejercicio: *Los beneficios del amor incondicional*

Cabe comenzar reflexionando sobre los beneficios de practicar la meditación de *metta*, seguro de que con el tiempo se acrecentarán. Esas diversas ventajas proceden de un aumento del respeto por ti mismo y por los demás, de la cordialidad y de vivir en armonía. Si lo deseas, recita la relación tradicional o algunas de sus partes o crea una lista basada en tu propia certeza en el poder del amor. Recuerda que el motivo de esta reflexión es proporcionarte alegría y confianza; has recibido el don del apremio de ser feliz y del entendimiento de una vía hacia la felicidad. Si avanzas por ese camino, te sobrevendrá simple y naturalmente un gran beneficio.

### Ejercicio: *El benefactor*

Dedica unos minutos a contemplar la virtud que existe en tu seno o la rectitud de tu deseo de ser feliz. Luego, apaciblemente, repite las frases de *metta* que hayas elegido, brindándote amistad a ti mismo. Al cabo de unos diez minutos, trata de evocar a alguien por quien sientas un respeto o una gratitud intensos. Ésta es la persona conocida en los textos budistas como el benefactor. Se enseña tradicionalmente que si el benefactor que eliges está vivo, ahondará el nivel de concentración que puedas alcanzar. También se recomienda que esta persona no sea alguien por quien experimentes un deseo sexual, porque en esta etapa es importante distinguir el sentimiento de *metta* del sentimiento del deseo.

Llama a esa persona a tu mente, evocándola quizá, o repite mentalmente su nombre. Recuerda los diferentes modos en que te ayudó o contribuyó en tu beneficio o en el del mundo y la virtud que hay en su seno. Si surge el éxtasis, deja que te

vigorice. Si no sobreviene, no lo busques, contempla simplemente al benefactor y a su bondad o su anhelo de ser feliz. Dirige luego frases de *metta* hacia él, envolviendo al benefactor con amor desinteresado. Tanto si surge un sentimiento de amor como si no sucede así, puedes permanecer vinculado a las frases, a su significado y a un sentido de tal persona. Cabe cambiar con el tiempo de benefactor.

Es mejor que comiences empleando las mismas frases que dirigiste a ti mismo, para empezar a quebrar las barreras entre el otro y tú: «Al igual que quiero ser feliz, pretendo que tú lo seas». Con el tiempo puedes modificar las sentencias para adaptarlas a la persona específica que hayas elegido.

Pronuncia las frases como si tuvieras en la mano un objeto frágil y precioso que estimases. De oprimirlo con demasiada fuerza, se quebraría. Si lo sostuvieras descuidadamente, podría caer y hacerse añicos. Aprecia el objeto con suavidad y cuidado, sin fuerza, mas prestando una gran atención a lo que haces. Trata de vincularte sucesivamente con cada frase. No es preciso que te preocupes de lo que haya sucedido o de que te inquietes por lo que aún no ha llegado, ni siquiera por la frase siguiente. No te esfuerces por crear un sentimiento de amor. Repite simplemente las frases, plantando así las potentes semillas de la intención, y confía en que la naturaleza seguirá su curso.



## IMPEDIMENTOS PARA EL AMOR INCONDICIONAL

### *Deseo y apego*

“Donde el amor domina, no hay voluntad de poder; y donde predomina el poder, falta el amor. Uno es la sombra del otro.”

CARL JUNG

Cuando fui a la Unión Soviética para enseñar meditación, llegué precisamente el día anterior al intento de derrocamiento del presidente Mijaíl Gorbachov. El golpe suscitó, desde luego, un gran miedo y un inmenso caos. Acudí a la embajada de los Estados Unidos para inscribirme, confiando en que me proporcionasen alguna orientación sobre lo que debería hacer. La embajada era un torbellino de alboroto y desesperación. Tanto ciudadanos soviéticos como norteamericanos imploraban la ayuda de la sede diplomática. «¡Por favor, déjenme ver al cónsul!», —repetía una mujer. «Ayer llegaron los documentos de mi sobrino. ¡Tienen que permitirle emigrar, se lo suplico!»

Había también norteamericanos que habían creado empresas conjuntas con ciudadanos soviéticos y a quienes aterraba la perspectiva de perder mucho dinero. Eran demasiados los que aguardaban, abrumados y angustiados por la posibilidad de tener que renunciar a sus sueños más queridos.

Entre todo aquel frenesí, me hallé junto al guía de un grupo de turistas estadounidenses que solicitaba del personal de la embajada una orientación sobre el modo de hacer frente a la crisis. El único consejo que pudo darle el individuo con quien habló fue que, debido a la naturaleza volátil del populacho, se mantuvieran alejados de las multitudes. Sorprendido y espantado, el guía del grupo inquirió entonces: «¿Significa eso que no podré llevarlos de compras?»

El deseo —el aferramiento, la codicia, el apego— es un estado mental que define lo que creemos necesitar para ser felices. Proyectamos todos nuestros sueños y esperanzas de realizarnos en algún objeto que reclama nuestra atención. Éste puede ser una determinada actividad, un resultado, una cosa o una persona específica. Engañados por nuestra ilusión fugaz, contemplamos el mundo con visión de túnel. Ese objeto, y sólo ése, nos hará felices ¿Quién no se ha sentido alguna vez embelesado por una idea o una persona, y dos o seis meses o un año más tarde no se ha dicho: «Y todo aquello por eso»?

Los textos budistas comparan el deseo en la mente con una charca llena de un tinte. Ya no puedes ver el fondo. Tu visión está nublada. En contraste con *metta*, la fuerza del amor que funde barreras y promueve la luminosidad natural de la mente, el deseo genera división y enturbia la mente con el aferramiento y el apego. Por esta razón, se considera al deseo como uno de los impedimentos para *metta*.



Explorar el deseo es explorar la pregunta: «¿Qué es lo que realmente pretendo y necesito para ser feliz?» Los sentimientos de deseo son completamente naturales, pero cuando los atendemos para hallar la felicidad, hemos de ser conscientes de sus peligros potenciales. En el esfuerzo por hacer realidad un deseo, es posible que hieras a alguien o a ti mismo. Puedes tornarte dependiente de la posesión de ciertos objetos de tu deseo y de que subsistan exactamente tal como son. Es muy posible que creas que la satisfacción de un deseo te proporcione algo que en realidad no te dará ni puede darte.

Cabe renunciar a mucho o contraer demasiados compromisos con el fin de obtener los objetos de nuestro deseo. Renuncias continuamente a cosas con el propósito de obtener otra, quizá más remota o huidiza. Tus deseos te engañan, porque pierdes de vista lo que realmente tienes en un esfuerzo por conseguir lo que no posees. Y acabas por experimentar una constante sensación de despojo. Una de tus principales pérdidas es la satisfacción.

Como resultado del deseo, puedes perder también tu vinculación con otros. Compites por la felicidad como si pudiera concretarse en un objeto, una persona o una experiencia limitados. Defines al objeto de tu deseo como de oferta muy reducida, y a tu felicidad como enteramente dependiente de conseguirlo. Sientes resentimiento hacia personas o cosas que parecen estorbar el cumplimiento de ese deseo. Te adviertes envidioso y celoso. Éstos son en realidad unos sentimientos muy marginadores. En el apego sólo parecen existir el objeto que deseo y yo mismo.

Cabe perder no sólo nuestros sentimientos de vinculación con otros sino también la misericordia hacia ellos. Hace algunos años un amigo mío invirtió una cierta cantidad en bolsa. Poco después, empezaron a bajar abruptamente las cotizaciones. Durante varias semanas mi amigo escuchó con avidez las noticias y leyó el periódico para examinar con atención la posibilidad de que unos determinados acontecimientos mundiales afectasen sus acciones. Reaccionó ante informaciones sobre guerras, hambres y calamidades con una preocupación inmediata: «¿Cómo repercutirá esto en la cotización de mis acciones?» Por fortuna para él, acabó por venderlas y pudo disfrutar una vez más su liberación de la codicia y su vinculación con otras personas.

Cuando consideramos limitada la fuente de satisfacción o de felicidad, nos concentramos en ésta. Tal apego no sólo nos obliga a precisar estrictamente lo que deseamos, sino que también estrecha nuestra definición de lo que consideramos posible para nosotros.

Siempre agradecí que cuando fui por vez primera a la India, al comienzo de la década de los setenta, no llegase con una larga relación de exigencias para mi bienestar, como agua caliente en el grifo o ciertos tipos de manjares. De haber contado con semejante lista, habría sido incapaz de quedarme para experimentar los acontecimientos más significativos de mi vida. Frustrada por mis deseos, no habría podido correr riesgos. El apego a lo que consideras que debes tener para ser feliz puede contraer tu vida. Nuestra existencia transcurre principalmente conforme a este modo engañoso de vivir. Ésta es la esencia del deseo y del apego. Se halla impulsada por el afán adquisitivo. Contamos con objetos materiales. Contamos con personas. Decimos: «Tengo un marido», «Tengo un amigo» y «Tengo hijos».

El mismo espíritu de adquisición se aplica a la información y a los sistemas de creencias. *Tenemos* nociones y opiniones que nos definen. Así, nuestro mundo se halla escindido en campos divergentes marcados por el nacionalismo, la etnia y doctrinas integristas.

Consideramos incluso al cuerpo y a la mente como cosas que poseemos. Reivindicamos nuestro organismo como si no estuviese sometido a cambios. Reivindicamos nuestra mente como si fuésemos capaces de controlar lo que surge allá dentro. El cuerpo y la mente son «nuestros». Pero este cuerpo tiene la audacia de renunciar, de morir. En tal sentido, la vida la concibes como un objeto

que puedes conservar o perder. ¿Es justa, sin embargo, tal actitud, si la examinas con atención? Cuando tratas de conservar la vida, ese deseo de conservación precede a la calidad de la misma. Y la mente sencillamente no te obedecerá. Le dices que sienta una cosa y siente otra; que piense una cosa y piense otra. Sin embargo, «tener» algo te induce a creer que puedes controlarlo.

Recibí una vez el simpático regalo de una sencilla tetera de cristal, que me gustó muchísimo. Se convirtió en una de mis posesiones favoritas. Un día puse a calentar agua en esa tetera y, cuando la retiré del fuego, se hizo pedazos. Me quemé una mano con el agua hervida. Mi respuesta primaria ante este hecho fue una impresión de haber sido burlada. Aquella tetera me había traicionado. Pensé: «Me gustaba mucho. Era uno de mis objetos favoritos. ¿Cómo pudo hacerme tal cosa?»

Cuando nos concebimos como poseedores de otras personas, pueden ser especialmente intensos el deseo de controlarlos y la subsiguiente impresión de traición. Tendemos a observarlos atenta y continuamente para ver lo que harán de inmediato. Esta vigilancia emanada de la ansiedad crea una tensión considerable. Si creemos poseer a alguien, si lo «tenemos», planteamos un «yo» y «él». En sí misma, esta postura es una fuente de separación. Abrimos realmente una sima entre poseedor y poseído. Cuanto más adviertas la separación entre tú y él, más te esforzarás por controlarlo. Te preocuparás más de tu capacidad para retenerlo que de disfrutar de su contacto.

Son muchas las maneras en que nos concebimos como seres poseedores. Puede suceder en una relación de curación o de ayuda a alguien. En tal situación resulta fácil esperar que el sujeto en cuestión reaccione de un modo específico: «¿Por qué no te pones mejor?» Nos consideramos traicionados y agraviados.

Tendemos a buscar la felicidad, un sentido de la significación y un sentido de un propósito, a través de la adquisición y luego de la conservación de ciertos objetos de deseo de los que, según definición, nos hallamos aislados por el modo en que establecemos la relación. La satisfacción que obtenemos con poseer y desear es temporal e ilusoria, porque no hay nada en absoluto entre lo que podamos tener que no acabemos por perder. Y en consecuencia existe siempre miedo. Damos vueltas y más vueltas en círculo, yendo en pos de las cosas, tratamos de poseer más, y más y luego morimos. ¡Quién habló de traición!

El Buda dijo: «El apego\* suscita ansiedad y temor». En realidad, anhelo y temor giran uno en torno del otro. El miedo puede suscitar a veces un apego intensificado, porque si tememos que nos arrebaten algo, anhelaremos medios para retenerlo. Por su propia naturaleza, el deseo provoca miedo, pues tratamos de que un mundo inestable y cambiante nos proporcione una felicidad estable. Nos hallamos así sobre arenas movedizas, y agravamos todavía más el problema culpándonos de no encontrar seguridad en ese empeño frenético e ilusorio.

El apego, que está basado en el deseo, recibe en las enseñanzas budistas la denominación de raíz del sufrimiento en razón de las dos cualidades que lo acompañan: la búsqueda y la conservación. La búsqueda es interminable. Nunca alcanza un estado de reposo, jamás cesa. La conservación supone tratar de retener, y esto crea temor y ansiedad, porque todo lo que podemos conocer con esta mente y este cuerpo se halla sometido a un cambio constante.

Cuando inicié la práctica de la meditación, tras las dificultades del comienzo, pasé por un periodo en que, sentada, experimentaba la sensación encantadora de que mi cuerpo flotaba mientras mi mente estaba sumida en un estado de serenidad y paz. Empecé a pensar: «¿No sería maravilloso pasar así el resto de mi vida?» Me imaginé cinco o diez años después, flotando por las calles de Nueva York, con una sonrisa beatífica, y teniendo exactamente la misma experiencia que conocía en aquel momento.

Pero desde luego aquello no duró. Apenas transcurridos veinte minutos empezaban a dolerme las piernas o me adormecía o me sentía intranquila. Cada vez que sucedía, me culpaba del cambio: «¿En

qué erré para que desaparecieran mis espléndidas sensaciones?» Pero no se esfumaron porque me hubiese equivocado en algo; simplemente se fueron porque todo cambia. No hay modo de detener este fluir del cambio y de aferrarse con éxito a una experiencia placentera.

Pero cuando ves el mundo a través de los ojos del deseo, siempre esperas que de alguna manera un tanto mágica sólo te proporcione buenas cosas y ninguna mala o dolorosa. Aunque el mundo actual es asombrosamente pródigo, eso no significa que no exista dolor. Éste no es un signo de que se hayan torcido las cosas. Tu vida es en verdad una sucesión constante de placeres y dolores, de conseguir lo que anhelas y de perderlo luego. Experimentas el placer y el dolor, ganas y pierdes, te alaban y te censuran, y tu fama es alternativamente buena y mala, cambiando por completo fuera de control. Eso es lo que el mundo dispensa de un modo natural, y a pesar de eso todavía cabe ser feliz.

¿Qué es lo que requerimos para ser felices? ¿Realmente necesitamos que el mundo nos diga lo que tenemos que hacer? Con frecuencia creemos que lo que precisamos para ser felices es la idea de la realidad concebida por otro. «Samsara», el nombre de un perfume francés, constituye un buen ejemplo de semejante concepción. En los idiomas pali y sánscrito del budismo clásico, *samsara* significa este mundo de cambio constante, el ciclo del nacer y morir, del sufrimiento. Pero la publicidad de ese perfume proclama al Samsara como una «satisfacción fuera del tiempo, sutil y, sin embargo, persistente». Justo lo que todos deseamos. ¿Se trata, en definitiva, de una satisfacción fuera del tiempo?

Es posible que pienses que para ser feliz necesitas mucho dinero, pero lo que en realidad quieres no es un montón de pedazos de papel con la efigie de algún personaje, ni siquiera todos los objetos que cabe comprar con esos papeles. Lo que de verdad pretendes es lo que implica para ti tener mucho dinero. Puede suponer seguridad o poder. Tal vez la capacidad de elegir o de tener tiempo para jugar.

Si reflexionamos con cuidado, comprenderemos que una vez atendidas nuestras necesidades básicas, lo que realmente deseamos es ciertos estados de la mente. De hecho, cuando hablamos acerca de tener mucho dinero, estamos refiriéndonos en realidad a estados de la mente como la seguridad, el poder o la libertad. Mas es posible que incluso quienes posean mucho dinero no conozcan esos estados de la mente. Quizá no se sientan muy poderosos ni muy seguros.

Cuando vemos con precisión la realidad, descubrimos que los estados de la mente son de hecho una función de nuestro *existir*», y no de cuánto tenemos o de lo que poseemos. Ésta es una de las ironías del deseo. Son tantas las cosas que podemos tener y las que poseemos sin el sufrimiento del apego, sin compromiso ni pérdida. Existen cualidades internas como el amor, la fe, la sabiduría y la paz. Tales estados no dimanar de un proceso de poseer cada vez más a través de una búsqueda febril.

Si nos dejamos arrastrar por el deseo, nos colocamos firmemente en el marco del tiempo lineal. Nos concentramos en conseguir lo que aún no tenemos o en conservar lo que poseemos. Nos orientamos hacia el futuro. Atrapados por este concepto del tiempo lineal, acabamos en lo que las enseñanzas budistas denominan *bhava*, o llegar a ser, en precipitarse siempre hacia el momento siguiente. Es como si antes de que concluya cada respiración, nos inclinásemos hacia delante para inhalar de nuevo.

¿Eres capaz de imaginarte el dolor que experimentarías si caminases todo el tiempo con el cuerpo inclinado hacia delante? Sentirías auténtico malestar en la espalda, el cuello y las piernas. Del mismo modo, tu corazón te duele de verdad porque constantemente te precipitas hacia delante con el fin de desear, buscar, inclinarte hacia cosas y depender para tu felicidad de algunos objetos determinados, de personas o incluso de creencias. Conoces una experiencia que carece de estabilidad e incapaz de hallarte en paz cuando transcurre, extiendes los brazos para captar otra.

La tradición budista tibetana define la renunciación como aceptar lo que llega a nuestra vida y

dejar ir lo que la abandona. En este sentido, renunciar es alcanzar un estado de simple existir. Tenemos un momento para ver, un momento para oír, gustar, tocar, oler, pensar, sólo un instante, y luego desaparece. Si observamos muy atentamente, advertiremos que nuestra experiencia es como una cascada de impresiones. Cuando nos aferramos a cualquiera de estas transitoriedades en busca de una sensación de satisfacción permanente, perdemos la felicidad del simple existir. Imagínate por un momento la quietud y la paz de no inclinarte hacia delante ni siquiera para la siguiente respiración. Esto es *existir* en vez de *llegar a ser*, y aquí radica el poder y la plenitud de *metta*.

*Metta* tiene lugar fuera del tiempo. Con el amor real no nos concentramos en el futuro, en lo que pretendemos, en lo que tememos o en aquello contra lo que hemos de prevenirnos. Podemos realmente dejar que las cosas sean como son. *Metta* nos conduce fuera del reino del tiempo, de la expectativa y de la decepción.

*Metta* no depende de cerrar un trato o de establecer un intercambio. El deseo dice: «Te amaré, cuidaré de ti, te ofreceré esto o aquello, mientras que cumplas mis expectativas y satisfagas mis necesidades.» Los sentimientos amorosos que experimentamos en ese trato se hallan limitados a quienes nos gustan porque nos dan lo que pretendemos. Queremos a alguien y luego, cuando nos decepciona, dejamos de amarlo. Este tipo de amor limitado se halla basado en el deseo y en el apego.

Cabe la posibilidad de que creas sentir *metta* por alguien cuando, en realidad, experimentas apego y deseo. Por esta razón se denomina al deseo el «enemigo próximo» de *metta*. Como los sentimientos son tan similares, puede disfrazarse de *metta*... hasta que llegue a su límite. Pero *metta* es infinito. Se otorga abierta y libremente. *Metta* no crea una dualidad entre sujeto y objeto; no trata de controlar ni de retener; no está sometido a los mismos temores y fragilidades de traición. La ausencia de deseo es el fundamento de *metta*.

Ausencia de deseo —desapego— no es un estado frío y duro en el que no nos importe lo que suceda. Lo opuesto del apego no es un hosco distanciamiento de las cosas o una actitud de indiferencia. Constituye un estado muy pleno, vivo y abierto. La manifestación enérgica de la ausencia de deseo es el amor, al que Mohandas Gandhi calificó como «la fuerza más sutil del universo». Es sutil porque, como el viento, puede llegar a cualquier parte, a diferencia del aferramiento o apego, que se concentra en algo y luego no puede moverse ni cambiar. Alcanzamos la ausencia de deseo purificando a la mente de la fuerza del anhelo. Cabe actuar al respecto de varias maneras.

Purificas la mente de la fuerza del anhelo cuando no tratas de controlar lo incontrolable. A los siete años, la hija de una amiga mía se despertó en plena noche gritando. Mi amiga acudió a su lado y le preguntó: «¿Qué es lo que pasa? ¿Has tenido una pesadilla?» La niña replicó: «Sí, soñé que corría por el jardín tras el perro, y entonces me rodeó un enorme enjambre de abejas y morí».

Mi amiga se mostró incrédula: «¿Que moriste? Yo he soñado en ocasiones que estaba a punto de morir, pero jamás que moría. ¿Cómo fue?» La pequeña reflexionó por un momento. «Sufrí mucho, luego dejé de luchar y todo quedó en paz».

Tenemos que comprender la naturaleza de nuestra lucha y cómo lograr que sea perfecta nuestra experiencia de la vida y de la muerte. Abandonar los esfuerzos fútiles para controlar el cambio es uno de los poderes fortalecedores del verdadero desapego y también del auténtico amor.

Purificas la mente de anhelos mediante la práctica de la generosidad. El deseo, la codicia, es un ansia centrípeta en la que tratamos de atraer todo hacia nosotros. La entrega constituye una reorientación básica de esta actitud para transformarla en otra de apertura, de ofrenda. La generosidad no consiste simplemente en proporcionar a un ser algo material; puede ser también dispensar unos cuidados, una protección, amabilidad y amor. La generosidad no es simplemente

interpersonal; se trata también de un estado interior, de una magnanimidad del espíritu que afecta tanto a ti como a los demás.

Desarrollando la gratitud, purificarás también la mente de la fuerza del aferramiento. En vez de ir por la vida con la impresión de que no tienes bastante, de que nunca hay lo suficiente, de que no estás satisfecho, puedes reconocer que, en realidad, el mundo dispensa mágicamente lo que ya te ha dado.

Purificas la mente de la fuerza del aferramiento a través del poder de simplificación, sabiendo lo que necesitas para ser feliz. No es posible hallar la verdadera felicidad en una cosa o en una persona, porque como todo cambia, ese nivel de dicha está condenado a ser temporal. Más duradera es la posibilidad de experimentar el amor del corazón en cualquier circunstancia.

Vivir sin apego o deseo significa hallarte al unísono con tu propia vida del modo más natural y espontáneo. Cuando Su Santidad el Dalai Lama recibió el Premio Nobel de la Paz, alguien comentó que otorgar al Dalai Lama un galardón de la paz era como conferir a la Madre Naturaleza un premio artístico. El amor puede ser para todos nosotros el estado natural de la existencia; naturalmente en paz, naturalmente vinculados, porque así se refleja el modo simple en que vivimos.

### Ejercicio: *Reflexión sobre la felicidad*

Resulta muy útil explorar sinceramente la pregunta: «¿Qué necesito verdaderamente para ser feliz?» Deja que tu mente vague libre a través de pensamientos, recuerdos y deseos. Conserva todas las posibilidades en el contexto de esta pregunta, sin rechazar ni excluir nada, pero siempre con honradez. Recuerda que tu potencial más elevado no estriba en una felicidad condicional y fugaz. Recuerda que si un objeto, persona o situación tiene que cambiar, resulta inútil buscar allí una felicidad inmutable.

«¿Qué necesito verdaderamente para ser feliz?» Un poema de Ryokan proporciona una cierta orientación:

Si ganamos algo, se hallaba allí desde el principio.

Si perdemos algo, está oculto cerca.

### Ejercicio: *El significado de los amigos*

Piensa en lo que para ti significa la amistad, lo que más valoras en un amigo y lo que como tal más te gustaría ofrecer a otros. ¿Destacan, en tu opinión, por su importancia cualidades como la confianza, la sinceridad, la rectitud o el humor? ¿A qué clase de persona recurrirías en caso de necesidad? ¿Qué significa para ti sentirte a gusto con alguien? ¿Qué te agrada que otros valoren en tu amistad?

A veces temes emprender una acción si has de realizarla solo; pero menguará ese temor si puedes contar siquiera con la presencia de un solo amigo. Éste es el significado de la solidaridad y del poder de la comunidad. Si cuentas con una «sabia compañía», como dijo el Buda, y tienes buenos amigos, dispondrás de uno de los mayores recursos para tu felicidad y tu libertad.

### Ejercicio: *El amigo querido*

Parte de una reflexión sobre los beneficios de *metta* y el significado que para ti reviste la amistad. Durante unos minutos dirige luego el amor incondicional hacia tu persona. A continuación, evoca en tu mente a alguien a quien consideres un buen amigo, pronuncia su nombre, conserva su imagen o adquiere una impresión de su presencia. Como de costumbre, las enseñanzas tradicionales recomiendan comenzar con una persona con vida y que no sea objeto de tu deseo sexual.

Puedes evocar una cualidad o atributo atrayente de tu amigo y complacerte en su apremio por ser feliz. Dirige hacia él la fuerza del amor incondicional, repitiendo las frases de *metta* que hayas escogido para ti, enmarcándolas en el campo de tu solicitud. Si otro amigo distinto llega a tu mente, deja que sea objeto de atención. Si tu mente vaga a través de relatos o planes, vuelve serenamente a la repetición de las frases. Utiliza las mismas sentencias que empleaste contigo a no ser que cambien de modo natural, sin artificio o reflexión.

## Ejercicio: *La persona neutral*

Dirige *metta* hacia ti, y luego sobre alguien por quien experimentes un sentimiento de amor incondicional, tu benefactor o tu amigo. Trata después de evocar en tu mente a una persona neutral. Como ya mencioné antes, tal vez resulte algo difícil encontrar a una persona por quien no sientas al instante atracción o repulsión. Resulta útil escoger a alguien a quien acostumbres ver ocasionalmente, puesto que así podrás concentrarte mejor en él y en los sentimientos cambiantes que te suscite. Esa persona, hombre o mujer, es un ser vivo y genérico, que como todas desea ser feliz y comete errores. No hay razón para que te sientas marginado de ella o para que envidies su felicidad.

Reflexiona sobre el deseo de ser feliz en esa persona neutral, idéntico al tuyo, y dirige hacia ella frases de *metta*:

«Que te veas libre de peligro».

«Que goces de felicidad mental».

«Que goces de felicidad física».

«Que conozcas el alivio del bienestar».

Si sentado experimentas un malestar físico, cambia tranquilamente de postura. Ponte tan cómodo como te sea posible. Si te sientes aburrido, vuelve a enviar *metta* hacia ti, o hacia alguien que te interese mucho, y luego retorna a la persona neutral.

A lo largo del tiempo resulta corriente descubrir un incremento del afecto y de la cordialidad hacia la persona displicente, a medida que se te torna más próxima. Representa, al fin y al cabo, un tipo de amor secreto y no erótico. Una vez volví a Barre tras haber celebrado allí un curso de *metta*. Encontré a la contable, que había asistido al retiro. Hablamos de alguien a quien apenas conocíamos y que trabajaba en el banco; su cara se iluminó como si estuviese enamorada. Sorprendida, le pregunté y repuso: «Oh, fue mi persona neutral durante el retiro del *metta*». ¡He visto suceder esto muchas veces, por propia experiencia y por la de otros: la fuerza de la concentración de la energía del amor en alguien le descubre en nuestro corazón un lugar especial, aunque jamás lleguemos a decirle una sola palabra!



## ACTUACIÓN CONTRA LA IRA Y LA AVERSIÓN

“El odio jamás puede ser extinguido por el odio.

Sólo el amor puede lograr que cese el odio.

Ésta es una ley eterna.”

EL BUDA

Cuando en 1984 practiqué por vez primera *metta* con Sayadaw U Pandita, pasé por un periodo de recuerdos inquietantes acerca de todas las acciones terribles que había cometido en alguna ocasión. Me obsesionaba recordar haber menospreciado a amigos de la niñez, proferir mentiras por motivos aparentemente aceptables, haber retenido cosas cuando era perfectamente capaz de abandonarlas. No deseaba referir al Sayadaw nada de todo lo que experimentaba, pero acabé contándoselo: «Sigo pensando en cada una de esas acciones, en todo lo malo que he hecho. Me siento muy mal. Muy mal. Me encuentro avergonzada».

U Pandita me miró e inquirió: «¿Estás, pues, viendo por fin la verdad acerca de ti misma?» Me sorprendieron aquellas palabras. Aunque yo no dejara de criticarme y juzgarme, algo en su comentario me impulsó a optar por rebatirle. Y me dije: «No, no veo la verdad acerca de mí». Entonces él añadió simplemente: «Deja de pensar en eso». Sólo más tarde comprendería yo la sabiduría de su consejo. ¿Quién no ha realizado alguna vez acciones para herir a personas, a otras criaturas o a la propia tierra? A través de los actos emanados del estado mental de aversión dañamos a otros y a nosotros mismos. Experimentamos la aversión por medio de una diversidad de aflicciones, ira, miedo, culpa, impaciencia, pena, decepción, desaliento, ansiedad y desesperación. Como odio y aversión son opuestos al estado de amor, se les considera el «enemigo lejano» de *metta*.

El enemigo próximo de *metta*, el deseo, representa un obstáculo más sutil porque nos proporciona una satisfacción pasajera. Los estados de aversión, en contraste, nos dividen y abrasan en cuanto somos su presa. El Buda declaró que los estados de aversión tienen graves consecuencias pero son fácilmente superables. Sus repercusiones son serias porque a menudo suscitan empeños desatinados con los que nos dañamos y perjudicamos a los demás. Mas aunque tales estados sean peligrosos, el dolor que causan es obvio, tangible e inmediatamente percibido. Desde el comienzo hasta el final aportan un gran sufrimiento, así que nos sentimos impulsados de modo natural a abandonarlos.

La fuerza de la aversión se nos manifiesta de dos formas primarias. Una es desbordante, como la ira o la rabia. Tales estados se caracterizan por un exceso de energía; son poderosos y expresivos. También experimentamos la aversión de un modo contenido, como en la pena, el miedo, la decepción y la desesperación. Aquí la energía de la aversión se congela y paraliza. Los mismos estados mentales aparecen bajo aspectos diferentes cuando dirigimos la aversión hacia nosotros mismos o a



otros, si la contenemos en la mente o la manifestamos en distintas formas.

Una de las maneras de orientar la aversión hacia nosotros mismos es aquella que reviste la forma de culpa. Cuando experimentaba con Sayadaw U Pandita y profundizamos en la práctica, con frecuencia comenzábamos espontáneamente a revisar todo el daño causado. Esa rememoración surge por sí misma. Hay quienes recuerdan haber decepcionado, veintiséis años atrás, a una amiga por no haber asistido a la fiesta con que celebraba su decimosexto aniversario, o las acerbadas acusaciones formuladas a una persona que ya no forma parte de su vida marital. A otros les duele haber cometido un fraude en un seguro que nunca fue descubierto, o sienten un temor constante de las consecuencias de una mentira dicha a un amigo. Es muy importante ser capaz de reconocer tales hechos, experimentar el dolor y luego, como Sayadaw me aconsejó, permitir que se esfumen: «Deja de pensar en eso». De otra manera magnificamos una impresión errónea de nuestra propia persona.

La psicología budista establece una distinción interesante entre la culpa y el remordimiento. El sentimiento de culpa, o el odio dirigido hacia uno mismo, laceran. Cuando en la mente experimentas una fuerte sensación de culpa, es escasa o nula la energía que dispones para la transformación o la trascendencia. Eres derrotado por la propia culpa, porque te consume. Te sientes además muy solo. Los pensamientos se concentran en tu inutilidad: «Soy la peor persona del mundo, soy el único que comete actos tan horribles.» Pero tal actitud constituye en realidad una magnificación del ego. Te obsesiona egolátricamente tu propia persona.

El remordimiento, por el contrario, es un estado de reconocimiento. Comprendes que en algún momento has hecho o dicho algo impropio que ha sido causa de sufrimiento y sientes el dolor de ese reconocimiento. Pero, crucialmente, el remordimiento te permite abandonar el pasado. Te deja alguna energía para seguir adelante, resuelto a no repetir tus errores.

Y la culpa puede ser engañosa. Quizá creas que representa una fuerza noble, capaz de alentarte al servicio de los demás o para realizar actos loables. Pero no opera de ese modo. Cuando te hallas motivado por la culpa o por la pena, tu propio dolor ocupa el centro de la escena. Si tales sentimientos asumen el papel principal, tal vez dejes de tener en cuenta lo que otro necesite. En una conciencia centrada en el yo no existe libertad bastante para ver con claridad y vincularse plenamente. Nuestros propios sentimientos avasallan la conciencia. Acabamos sirviéndonos a nosotros mismos. Qué lejos está de tal comportamiento la invocación de Rabindranath Tagore: «Oh Señor, hazme un instrumento mejor a través del cual pueda sonar tu música».

El cultivo de este concepto erróneo de un yo inmutable conduce también a la aversión en forma de odio o juicio de uno mismo. Al concebir el yo como una entidad permanente, desarrollamos un intenso hábito mental que gobierna nuestras vidas. Si a través de la práctica somos capaces de advertir la naturaleza impersonal de las fuerzas que surgen y desaparecen, experimentaremos una realidad muy diferente. Por ejemplo, podemos considerar la ira, la culpa o la pena surgiendo en la mente como fuerzas que llegan y se van. La aversión es como un aguacero, sobreviene y pasa. No es yo ni tampoco tú. En este reconocimiento de la futilidad observamos a otros seres y a nosotros mismos. Aquí radica el nacimiento de *metta*.

El odio hacia uno mismo impide este florecimiento de nuestra práctica. Cuando en 1979 visitó el Dalai Lama la Insight Meditation Society, alguien le preguntó: «Estoy iniciando el estudio de la meditación y me siento completamente inútil como persona. ¿Qué puede decirme al respecto?» El Dalai Lama replicó: «No debes pensar nunca así, estás en un completo error. Dispones del poder de la reflexión y, en consecuencia, del poder de la mente, y eso es todo lo que necesitas».

Proclamaba así que todos contamos con un potencial de iluminación y que, en consecuencia, no debemos menospreciar esa capacidad, diciendo que somos inútiles.

Necesitamos reunir ese potencial de despertar para vernos claramente. Cuando caemos en la aversión, perdemos esa perspectiva. En cierta ocasión me acerqué a mi primer maestro de meditación, S. N. Goenka, e inquirí con cierto tono de acusación: «¿No existe un camino más fácil?» Me sentía harta y renegaba de todo mi malestar y de mis dolores. Creo que en realidad pensaba que él *conocía* un camino más fácil y que me lo ocultaba a propósito para que tuviera que sufrir. Ahora se me hace cómico que creyera eso, por que, en realidad, era un hombre muy misericordioso. Tras haberle formulado aquella pregunta, me observó durante un rato. Sentí la mirada de sus ojos, radiantes con la amplitud de una perspectiva que nunca desdeñó mi capacidad de libertad. Desde el punto de vista de toda una vida de empeños espirituales, mi somnolencia y el dolor de las rodillas no parecían tan graves ni terribles. Siempre que olvidamos esta perspectiva más grandiosa, nos quedamos atascados en el pequeño drama del momento. Hundidos en la aversión, prescindimos de nuestra capacidad de amar.

Una vez me llegó una misiva de alguien muy irritado conmigo. Era de esas cartas que una preferiría realmente no haber recibido, y en la que aludía a muy diversas situaciones y circunstancias del pasado. Básicamente decía: «Aquello fue culpa tuya, lo otro fue culpa tuya, y también *eso* fue culpa tuya». No era precisamente muy agradable. Durante el resto del día no dejé de concebir diversas respuestas mentales a aquella carta. La mayoría venían a ser más o menos de este tenor: «De hecho, la culpa no fue mía sino tuya. En aquello, en lo otro y también en *eso*.» Pasé buena parte de la jornada dando vueltas al asunto.

Este tipo de ira hipócrita se concreta en una sensación casi asfixiante del «yo» y el «otro». La ira constituye un estado tan lamentable porque significa la muerte de la posibilidad del amor o de la vinculación en ese momento, en esa situación. ¿Pero qué hacemos cuando experimentamos ira o aversión?

En la sociedad contemporánea existe confusión acerca del modo de abordar los sentimientos de aversión. Es difícil, por ejemplo, comprender la diferencia entre *sentir* ira y *desfogarla*. Cuando acometemos una práctica espiritual, importa que nos abramos a todo lo que surja, que admitamos, reconozcamos y aceptemos todo lo que sentimos. Estamos condicionados desde hace largo tiempo para engañarnos, para mantener ciertas cosas fuera de la esfera de la conciencia, para reprimirlas. Puede resultar muy curativo superar el rechazo y la represión y abrirnos a los estados de aversión. Pero en ese proceso tal vez tengamos que pagar el precio de extraviarnos en la ira si, por error, la toleramos.

La mayoría de las investigaciones psicológicas contemporáneas indican que la manifestación frecuente de la ira facilita su expresión y acaba por convertirse en hábito. Muchas personas suponen que llevamos dentro una cierta dosis de ira y que, si no deseamos que siga allí, hemos de expulsarla; de alguna manera, una vez arrojada, ya no estará dentro. La ira se asemeja a una cosa sólida. Pero, en realidad, si observamos atentamente, descubriremos que carece de solidez. Se trata de una simple respuesta condicionada que surge y desaparece. Resulta crucial que veamos que, al *identificarnos* con esos estados pasajeros en apariencia sólidos y permitir que nos gobiernen, somos empujados a actuar en formas que pueden causar daño incluso a nosotros mismos y a otros. Nuestra apertura tiene que realizarse sobre la base de la *desidentificación*. Reconocer la aversión o la ira en la mente como transitorios es algo muy diferente de identificarnos con ese sentimiento y actuar en consecuencia.

La ira es una emoción muy compleja, constituida por muchos elementos diferentes. Existen componentes entrelazados de decepción, miedo y tristeza. Si se considera el conjunto de las emociones y de los pensamientos, la ira se presenta como algo sólido. Pero si la desintegramos y examinamos sus diversos aspectos, cabe advertir la naturaleza esencial de esta experiencia. Podemos

ver que la ira es pasajera, que surge y pasa, como una ola que llega y se va. Es posible advertir que la ira es insatisfactoria; que no nos proporciona una alegría duradera. Que se halla desprovista de un «yo» que la determine; que no surge conforme a voluntad, capricho o deseo del sujeto. Sobreviene cuando las condiciones le son propicias. Podemos ver que no es nuestra, no la poseemos. No cabe controlar la aparición de la ira. Sólo es factible abordarla con destreza.

Si atendemos a la fuerza de la ira, es de hecho posible descubrir muchos aspectos positivos. No se trata de un estado pasivo y complaciente. Posee una energía increíble. La ira es capaz de empujarnos a prescindir de una conducta tal vez inadecuadamente definida por las necesidades de otros; y de enseñarnos a decir no. De este modo sirve también a nuestra integridad, porque la ira puede motivarnos para desoír las demandas del mundo exterior y atender a la voz emanada de nuestro mundo interior. Es un medio de establecer límites y de enfrentarse en cada nivel con la injusticia. La ira no dará nada por supuesto ni lo aceptará simple e irreflexivamente.

La ira tiene además la capacidad de ir al meollo de las cosas; no se limita a permanecer en el nivel de la superficie. Es muy crítica y muy exigente. Cuenta con el poder de penetrar a través de lo obvio hasta llegar a las cuestiones más ocultas. Por eso es posible que la ira se transforme en sabiduría. Por su naturaleza, comparte con ésta algunas características.

Pero los aspectos negativos de la ira son inmensos y superan con mucho a los positivos. El Buda la describió de esta manera: «Para no llorar más, debes matar a la ira, criminalmente dulce, con su envenenada fuente y su culminación febril.» ¡Y bien dulce que es! Pero resulta pasajera la satisfacción que obtenemos de su expresión, mientras que el dolor dura largo tiempo y nos debilita.

Según la psicología budista, la característica de la ira es la brutalidad. Su función es quemar su propio apoyo, como un incendio forestal. No te deja nada; te abandona devastado. Al igual que ese mismo fuego que se desata libre y salvaje, la ira puede abandonarte muy lejos del lugar al que pretendías ir. La cualidad engañosa de la ira es la responsable de que te extravíes de ese modo. Cuando te pierdes en la ira, no adviertes las numerosas opciones que se te ofrecen y adoptas resoluciones sin tino.

La ira y la aversión se expresan en actos de hostilidad y persecución. La mente se angosta. Aísla a alguien o a algo, se concentra en eso, desarrolla una visión de túnel, sin percibir salida, y concibe esa experiencia, esa persona o ese objeto como inmutables para siempre. Tal aversión favorece un ciclo interminable de daño y venganza. Advertimos esta realidad en la política; en las luchas raciales, de clases, nacionales y religiosas. La ira es capaz de unir a los seres humanos con la misma fuerza que el deseo, para que unos arrastren a otros, vinculados por tipos diferentes de venganza y contravenganza, siempre incapaces de dejarla ir y de permanecer inmóviles. El dramaturgo y estadista Vaclav Havel ha señalado certeramente que el odio tiene mucho en común con el deseo, en cuanto que constituye «una fijación en otros, una dependencia, y en realidad una delegación en ellos de parte de la identidad propia... Quien odia anhela el objeto de su odio».

En consecuencia, nunca acaba mientras los seres humanos mantengan esos vínculos. Vemos el daño que recibe un pueblo oprimido y que luego, al asumir el poder, se comporta exactamente igual respecto de otro pueblo. Alguien me envía una carta acusándome, y le respondo con otras acusaciones.

¿Cómo puedes salir de semejante situación? ¿Cómo alterarla? Es posible concentrar tu atención más en el *sufrimiento* de la situación, el tuyo y el de otro, que en tu *ira*. Puedes preguntarte qué es lo que realmente te irrita. La mayoría de las veces es la ira en el otro. Sucede casi como si esa otra persona fuese un instrumento de la ira, que se desplaza a través de ella y la empuja a cometer actos impropios. No te enoja la boca de alguien cuando te grita; te irrita la ira que le impulsa a gritar.

Sumando ira a la ira, sólo lograremos agrandarla.

En un pasaje muy conocido, el Buda dijo: «El odio jamás puede ser extinguido por el odio. Sólo el amor puede lograr que cese el odio. Ésta es una ley eterna».\* Comenzamos a superar el ciclo de la aversión cuando somos capaces de dejar de vernos como agentes de una venganza. En definitiva, todos los seres son dueños de su propio karma.\* Si alguien ha causado un daño, sufrirá. Si has sido causa de un agravio, padecerás. Como dijo el Buda en el *Dhammapada*:\*

Somos lo que pensamos.

Todo lo que somos emana de nuestros pensamientos.

Con nuestros pensamientos construimos el mundo.

Si hablas o te comportas con mente impura,

sufrirás las consecuencias,

como la rueda sigue al buey que tira del carro...

Si hablas o te comportas con mente pura, te seguirá la felicidad

como tu sombra, incommovible.

La felicidad y la desdicha dependen de nuestras acciones.

Eso no significa que vayas a sentarte alborozado, pensando: «La lograré en esta vida o en la siguiente». Por el contrario, has de entender que no debes ser agente de una venganza, que quienes hayan causado sufrimiento, sufrirán. Ésta es una ley impersonal que afecta a todos.

En vísperas de su iluminación, el Buda, entonces conocido como el Bodisatva. Se sentó bajo el Árbol Bodhi, resuelto a no moverse hasta haberla alcanzado. Mara, una figura mítica en la cosmología budista, «asesino de la virtud» y «asesino de la vida», reconoció el gran peligro que corría su reino del engaño con la aspiración al despertar del Bodisatva y le planteó muy diversos retos. Tratando de que renunciara a su propósito, le acosó con la lujuria, la ira y el miedo. Dejó caer sobre el Bodisatva granizadas, tormentas de barro y otras penalidades. Pero él permaneció sereno, inmóvil y firme en su determinación.

El último reto de Mara fue inducir la duda en el Bodisatva, a quien dijo: «¿Qué derecho tienes a estar ahí sentado con ese propósito? ¿Qué te hace pensar que sea legítima tu aspiración a la iluminación plena, al despertar completo?» En respuesta a ese reto, el Bodisatva extendió un brazo y tocó el suelo. Puso como testigo a la propia tierra de todas las existencias en que había practicado la generosidad, la paciencia y la virtud. Vida tras vida, había alzado una ola de fuerza moral que le confería el derecho a esa aspiración.

Cuando pienso en la ley del karma, reflexiono a veces sobre este relato. La tierra es testigo y, si hemos causado sufrimiento, sufriremos; si otros han causado sufrimiento, sufrirán. Comprendiendo esta verdad, podemos avanzar. Podemos ser libres.

El mismo día en que recibí aquella carta contra la que había reaccionado tan violentamente, un amigo llevó por la noche a la Insight Meditation Society a un lama tibetano. Aquel monje había permanecido unos quince años sin salir de una cueva del Himalaya. Era un maestro en la práctica tibetana del *tumo*, la elevación del calor corporal a través del poder de la mente.

Fueron a verlo a su cueva y le preguntaron si consentiría en ir a los Estados Unidos para ser objeto de estudio. Le explicaron que unos científicos consagrados al estudio de la meditación deseaban advertir sus efectos mensurables. Y era evidente que cabía medir la elevación de la temperatura del cuerpo por obra de la concentración de la mente. Como la petición procedía del

propio Dalai Lama, el monje aceptó de buen grado. Fue directamente de su cueva a Boston. Desde el aeropuerto de esta ciudad lo condujeron a un hospital, en donde pasó muchos días meditando mientras los investigadores anotaban las temperaturas de su cuerpo.

En cierta ocasión, el amigo que nos trajo al lama le sugirió que se tomara un descanso y fuese a la Insight Meditation Society, que no está lejos de Boston. Y así llegó. En cuanto franqueó la puerta, declaró: «Este lugar parece muy diferente del resto de los Estados Unidos ¿Qué hacen aquí?» Se lo explicamos y pasamos toda la velada charlando con él.

Este maestro del *tumo* iba acompañado de un intérprete joven y expresivo, quien nos refirió que se le consideraba un caso por completo extraordinario dentro de la tradición tibetana. Se hizo monje en una fecha muy tardía para lo que se acostumbra en esa tradición, y había avanzado con gran rapidez en la práctica de la meditación, pese a haber prescindido de muchos aspectos del adiestramiento espiritual que los tibetanos estiman necesarios para realizar semejantes progresos. No había llevado a cabo el estudio preliminar ni ninguna de las prácticas iniciales de meditación, a las que se juzga absolutamente esenciales para lograr una base antes de dominar materias más difíciles y sutiles. A los ojos de los tibetanos constituía por eso una anomalía asombrosa.

Preguntamos al lama: «¿Tiene usted alguna idea de la razón de haber realizado un progreso tan extraordinario en su práctica aunque no haya cumplido con los preliminares habituales?»

«Sí —respondió—. Tengo una idea. De laico en el Tíbet, fui guerrillero durante muchos años. Con frecuencia capturé, torturé y maté a hombres. Luego, en un determinado momento de mi vida, caí a mi vez en poder de los chinos, que me encarcelaron. Fui torturado, y experimenté tremendos sufrimientos. Y entonces me comprometí a no odiar al pueblo chino».

El lama explicó que vio aquella situación en términos budistas por completo clásicos. Entendió que lo que estaba experimentando a manos de los chinos era el fruto kármico de sus actos anteriores. Señaló que, incluso si no lo hubiese visto en tales términos, habría comprendido que nadie más que él mismo podía *hacerle* sufrir mentalmente. Así que decidió no añadir el fuego del odio y del rencor a los terribles tormentos físicos que padecía. Declaró que a su juicio esta decisión fue lo que le permitió después realizar progresos tan extraordinarios en su práctica.

Mientras hablaba aquel monje extraordinario, yo contemplaba en mi mente imágenes de la carta que había concebido durante todo el día, y en la que decía: «La culpa fue tuya en aquello, en lo otro y también en *eso*.» Comprendí que no debía escribirla de ese modo. Gracias al ejemplo benéfico y oportuno del lama, entendí lo que es genuinamente posible para seres humanos con auténtico corazón. Entendí, como dijo el Buda, que «el odio jamás puede ser extinguido por el odio». Nunca. «Sólo el amor puede lograr que cese el odio».

Cuando tu mente rebosa de ira y odio hacia una persona, en realidad *tú* eres el único que sufre, atrapado en ese estado mental. Pero no resulta fácil acceder al lugar dentro de ti en que es posible perdonar y amar. En ciertos aspectos, la capacidad del perdón, del olvido, es una forma de muerte. Se trata de la posibilidad de declarar: «Ya no soy esa persona, ni tampoco eres tú quien eras». El perdón nos permite recobrar una parte de nosotros mismos que quedó esclavizada en un acontecimiento del pasado. Tal vez sea necesario que parte de nuestra identidad muera en ese olvido para que podamos recuperar la energía ligada al pasado.

Todas estas enseñanzas te son accesibles si consigues ser consciente de lo que sientes del modo más hondo, para que nada quede bloqueado en tu conciencia. Luego puedes preguntarte: ¿Cuál es mi pugna? ¿Por qué lucho? Importa entender que no existe cosa alguna que te haga sentir de una cierta manera. Nada está aislado en este mundo condicionado. Vives en una realidad interdependiente, en donde dispones de la situación del momento presente y también de todo lo que llevaste hasta ese

instante.

Alguien podría levantarse y hacer algo en el centro de la habitación. Algunos se sentirían atraídos. Otros, temerosos. Varios se irritarían y a otros les divertiría. Ninguna acción dada, sea la que fuere, dicta una determinada respuesta. Existe la situación, y todo lo que aportamos hasta entonces.

Has de asumir, pues, la responsabilidad de tu propia mente. No debes vivir en la estela de diferentes reacciones, entre altibajos constantes. La posesión de un sentido del propósito, como el desarrollo del amor del corazón, es la clave para conocer una práctica liberadora.

Si consigues aprender a ver y a comprender todas esas dolorosas situaciones mentales, la ira, el miedo, la pena, la decepción y la culpa, como estados de aversión, aprenderás a liberarte de su poder. Pero esa liberación no significa que nunca sobrevendrá la aversión en tu experiencia. Ser libre supone la posibilidad de purificarla. Puedes verla con claridad, entenderla y aprender a no dejarte gobernar por tal fuerza. Y habiendo visto nítidamente cuál es la función de la sabiduría, podrás retenerla en el campo vasto y mutable de la aceptación.

## Ejercicio: *Perdón*

Para librarte de una aversión profunda hacia ti mismo y hacia los demás, debes ser capaz de practicar el perdón. Éste tiene el poder de madurar las fuerzas de la pureza como las del amor, y de afirmar las cualidades de la paciencia y de la misericordia. Crea el espacio para la renovación, y una vida libre de la servidumbre del pasado.

Cuando te hallas prisionero de tus acciones pasadas o de los actos de otro, no eres capaz de vivir plenamente tu existencia presente. El resentimiento, el dolor en parte experimentado y la ingrata herencia del pasado se unen para cerrar tu corazón y, en consecuencia, reducir tu mundo.

La intención de la meditación del perdón no es forzar algo o pretenderlo u olvidarte de ti mismo en deferencia excesiva a las necesidades de otros. De hecho, merced a la gran misericordia por ti, creas las condiciones de un amor sin estorbos, que puede acabar con la separación y aliviarte de las dos cargas gemelas de la culpa lacerante y de un ultraje perpetuamente irresuelto.

Es mucho más difícil perdonar que no perdonar. Los dirigentes políticos parecen contar con este hecho; resulta mucho más fácil unir a las gentes en un lazo de odio común que en el amor compartido. No es sencillo acceder a ese lugar dentro de ti, capaz de perdonar y de amar. Recuerda que la facultad del perdón exige un abandono tan fuerte que constituye un tipo de muerte. Has de ser capaz de decir: «Ya no soy esa persona, y tú tampoco eres la que fuiste».

El perdón no significa condonar una acción dañina o negar la injusticia y el sufrimiento. Jamás debe confundirse con la pasividad ante la violación o el abuso. El perdón es una íntima renuncia a la culpa o el resentimiento, devastadores ambos en definitiva para ti. Cuando el perdón crezca dentro de ti, cobrará quizá una apariencia exterior; es posible que trates de reparar un daño, de exigir justicia, de resolver que te traten mejor o simplemente que abandones tras de ti una situación.

La sensación de bienestar psicológico y espiritual que emana de la práctica del perdón sobreviene directamente porque esta práctica nos conduce hasta el límite de lo que podemos aceptar. Hallarse en el límite constituye un reto, un dislocamiento y una transformación. El proceso del perdón exige valor y el recuerdo constante del lugar en que se encuentra nuestra felicidad más honda. Como dijo Goethe: «Nuestros amigos nos muestran lo que podemos hacer; nuestros enemigos nos indican lo que debemos hacer».

Constituye, desde luego, un proceso, lo que significa que mientras reflexionas es posible que afloren muchas emociones contradictorias: vergüenza, ira, la impresión de haber sido traicionado, confusión o duda. Intenta dejar que surjan esos estados sin juzgarlos. Reconócelos como hechos naturales y luego serenamente vuelve tu atención a la reflexión sobre el perdón.

Esa reflexión consta de tres partes: pedir perdón a aquellos a quienes has agraviado; brindar perdón a quienes te agraviaron, y ofrecerte perdón a ti mismo.

Siéntate cómodamente, cierra los ojos, y deja que tu respiración sea natural y sin control. Comienza diciendo (en voz alta o mentalmente, como prefieras): «Si he herido o dañado a alguien, a sabiendas o sin darme cuenta, pido su perdón». Si surgen personas, imágenes o acciones diferentes, libérate de la carga de la culpa y exclama: «Pido tu perdón».

Al cabo de algún tiempo, puedes brindar perdón a los que te han ofendido. No te preocupes si no surge con fuerza un sentimiento de amor; éste no tiene por qué ser un ejercicio artificial, sino un modo de honrar a la fuerza poderosa de la intención en tu mente. Estás rindiendo respeto a tu facultad última de desembarazarte de algo y comenzar de nuevo. Afirmas la capacidad del corazón humano para cambiar, crecer y amar. «Si alguien me ha herido o dañado, a sabiendas o sin darse cuenta, lo perdono». Y cuando lleguen a tu mente diferentes pensamientos o imágenes, prosigue diciendo: «Te perdono».

Al final volverás tu atención al perdón a ti mismo. Si ha habido maneras en que te dañaste, o no te amaste, o no hiciste realidad tus expectativas, éste es el momento de desembarazarte de la hostilidad hacia ti mismo por culpa de lo que realizaste. Puedes incluir cualquier incapacidad para perdonar a otros que hayas descubierto en la reflexión inmediatamente precedente. Ésa no es razón para ser duro contigo. «Brindo perdón por todos los modos en que me he dañado o agraviado, a sabiendas o sin darme cuenta».

Prosigue con esta práctica como parte de tu meditación cotidiana, y deja que, por sí misma y a su propio ritmo, se abra camino la fuerza de la intención.

## Ejercicio: *Visión de la bondad*

Como la causa próxima o fuerza condicionante más poderosa para que *metta* sobrevenga es advertir el bien en alguien, has de hacer un esfuerzo por consagrar tu atención a cualquier bien que puedas hallar en una persona difícil. Tienes que encontrar una cualidad excelente incluso en alguien con grandes fallos de carácter y aunque te desagrade proceder así.

La primera vez que me dijeron que hallase una buena cualidad en una persona que se me antojaba difícil, me rebelé. Pensé: «Eso es lo que hacen los seres superficiales y crédulos, se limitan a buscar la bondad en alguien. ¡Pues yo no quiero!» Pero cuando realmente acometí esa práctica, descubrí que ejercía un efecto importante y poderoso. De hecho, lograba precisamente lo que tenía que hacer: buscar el bien en alguien no enmascaró ninguna de las dificultades genuinas que había encontrado en esa persona, pero me permitió relacionarme con ella sin mi inclinación acostumbrada a obrar a la defensiva y a marginarme.

Había en nuestro centro un individuo que solía chocar con casi todos los que allí acudíamos. Se mostraba altanero y mordaz. A una de las mujeres que trabajaba en el lugar le diagnosticaron una enfermedad progresiva, dolorosa y posiblemente mortal. En consecuencia, tuvo que realizar un gran esfuerzo de adaptación en términos de su propia imagen, de sus aspiraciones y de su misma actividad. Un día fui testigo de una conversación entre los dos, y comprobé que aquel individuo difícil se revelaba atento, cordial y simpático con mi amiga enferma. Traté de recordar aquel momento siempre que pensaba en él. Pero advertí que esa evocación positiva no soslayaba mis problemas con su conducta general. Mas suscitaba una impresión de cordialidad y desenvoltura, la sensación de que realmente podía franquearme con él.

Es posible que algunas personas anulen por completo tu capacidad (o voluntad) de concebir en ellas siquiera un solo rasgo atrayente. En ese caso, concéntrate en el deseo universal de ser feliz, que esa persona difícil también comparte. Todos los seres aspiran a la felicidad y, sin embargo, pocos son los que saben cómo conseguirla. Tal ignorancia es causa de sufrimiento para ellos y para los demás.

## Ejercicio: *La persona difícil*

Al dirigir *metta* hacia alguien —conocido en los textos tradicionales como el enemigo— con quien experimentes una sensación de conflicto, miedo o ira, puedes reflexionar sobre estas palabras de Rainer Maria Rilke: «Quizá todo lo terrible sea en su más profundo ser algo que necesita nuestro amor».

Resulta preferible comenzar con alguien que suscite en ti una dificultad relativamente liviana y no empezar a enviar *metta* a la persona que más te haya dañado en tu existencia. Importa abordar paulatinamente a seres cada vez más difíciles. Cuando comencé a practicar *metta* en Birmania, me instruyeron para que lo dirigiese repetidamente durante tres semanas a un benefactor. Durante todo ese periodo me sentí frustrada y pensaba: «¿Por qué pasar todo este tiempo remitiendo *metta* a alguien a quien ya quiero? Eso es fácil, debería dirigir *metta* hacia mi peor enemigo. Ésa es la única clase de amor que en realidad cuenta». Acabé por expresar algunas de estas ideas a U Pandita, que se echó a reír y me respondió: «¿Por qué quieres hacer las cosas del modo más difícil posible?» Esta práctica no ha sido concebida para provocar sufrimiento, aunque a veces lo suscite. Si una determinada persona te ha agraviado tanto que te resulta muy difícil incluirla en el campo de tu amor desinteresado, soslaya entonces el problema, enviándole *metta* lentamente, con una gran atención y solicitud por ti mismo.

Dirigir el amor incondicional hacia una persona con quien experimentas dificultades puede constituir un verdadero reto. Inicias la práctica de *metta* evocando a un benefactor, alguien respecto del cual te sea más fácil sentir amor. El cultivo del amor incondicional por un benefactor suele ser tan asequible como difícil es experimentar cordialidad respecto de un adversario. Al empezar a desarrollar *metta* hacia alguien que te plantee problemas, tienes que separar primero tu visión de tal persona de sus actos susceptibles de incomodidad o daño para ti. Todos los seres merecen solicitud, bienestar y el don del amor incondicional. Al desarrollar *metta*, dejas a un lado los rasgos desagradables de ese ser y tratas en cambio de entrar en contacto con la parte de él que merece ser amada.

Tal vez te resulte más fácil orientar *metta* hacia una persona difícil si la imaginas como un niño vulnerable o en su lecho de muerte (pero, cuidado, sin ansia de que llegue ese momento). Has de mostrarte creativo, osado, humorístico incluso, al imaginar situaciones en donde te sea más sencillo sentir cordialidad hacia una persona difícil. Una alumna mía eligió como tal a un individuo ruidoso, impertinente y muy charlatán. Descubrió que sólo podía dirigir *metta* hacia aquel hombre si lo imaginaba en una silla, atado y amordazado. Otro alumno temía tanto a su persona difícil que sólo podía enviarle *metta* si le concebía a buen recaudo en una prisión. A medida que crezca la fuerza de tu *metta*, lograrás llegar con el tiempo a un punto en que consigas experimentar sinceramente deseos de bienestar respecto de personas difíciles en tu vida, incluso mientras te esfuerzas por contrarrestar aquellas de sus acciones y actividades que desapruebes.

Siéntate cómodamente y comienza a dirigir frases de *metta* hacia ti mismo, envolviéndote en amorosa solicitud. Al cabo de algún tiempo, orientarás las sentencias hacia un benefactor, y luego a un amigo. Si has encontrado a una persona neutral, puedes incluirla entre los destinatarios de *metta*. Sólo deberás volver tu atención a la persona difícil tras haber dedicado algún rato a remitirlo hacia ti y a aquellos por quienes te resulte relativamente sencillo sentir *metta*. Imagina a la persona difícil en cualquier situación que desees. Consigue una impresión de ella, evocándola o al decir su nombre. Si te es posible, piensa en algo bueno que posea. Si no puedes, recuerda que, como tú, esa persona desea ser feliz, y que los errores que comete son debidos a su ignorancia. Dirige hacia ella aquellas frases de *metta* que hayas estado empleando. Si declarar: «Que te veas libre de peligro, que seas feliz», suscita en ti un gran miedo o una impresión de aislamiento, puedes incluirla en las sentencias, proclamando: «Que nos veamos libres de peligro, que seamos felices».

Sigue orientando apaciblemente *metta* hacia la persona difícil, y acepta los diferentes sentimientos que tal vez afloren y luego desaparezcan. Tal vez surjan aflicción, pesar o ira; deja que pasen a través de ti. Si se tornan avasalladores, torna a enviar *metta* hacia tu ser o a un buen amigo. Puedes realizar también algunas reflexiones que te permitan abordar esos sentimientos conforme a una perspectiva diferente. Un modo clásico consiste en preguntarte: «¿Quién es el que sufre a consecuencia de esta ira? La persona que me agravió prosigue su vida (o quizá haya muerto), mientras que yo aquí sentado experimento la persecución, el ardor y el ahogo de la ira. Quizá logre abandonarla por misericordia hacia mí, para aliviar mi propio corazón».

Otra reflexión es la que estriba en volver tus pensamientos hacia los sufrimientos de la persona difícil en vez de limitarte a considerar malos o erróneos sus actos. La misericordia es el refinamiento del amor que se abre al sufrimiento. Cuando



sientes ira, miedo o celos, si te abres al dolor de esos estados en vez de sentirte vilipendiado por el hecho de que hayan surgido, llegarás a experimentar misericordia hacia ti. Si ves a otros sumidos en estados de ira, miedo, etc., y recuerdas cuan dolorosos son, lograrás sentir también compasión por esas personas.

Cuando te sea posible, vuelve a dirigir frases de *metta* hacia la persona difícil. Puedes alternar entre ti mismo, un amigo, las reflexiones y la persona difícil.

Quizá te encuentres expresando un gran amor desinteresado en situaciones de la vida real antes de experimentar una sensación honda de amor en la práctica formal de meditación. Cuando en ocasiones sobrevienen encuentros difíciles, es mayor la paciencia, hay más disposición a escuchar y más claridad que antes. Tuve a un alumno que durante un retiro de *metta* intensivo, eligió como persona difícil a un antiguo socio de su empresa. Aún no habían concluido y eran muy tensas las negociaciones para la salida de este individuo de la firma. Mi alumno prosiguió enviando sumisamente *metta* hacia su antiguo socio, pero las más de las veces sólo sentía tedio o irritación. Al volver al trabajo e iniciar la siguiente sesión de las negociaciones, le sorprendió el hecho de que hubiera saludado a aquel individuo con una cierta cordialidad. El exsocio pareció también extrañado. Se le quedó mirando un rato y después le preguntó: «¿Este eres tú?»

Muestra paciencia en esta práctica y no te esfuerces por mantener unas expectativas rígidas de lo que debes experimentar. Menguarán tu capacidad de júbilo y a menudo te provocarán más ira. Cuando tus expectativas son inflexibles, es posible que adviertas una sensación de desamparo si no se cumplen pronto. Verás entonces tus acciones como infructuosas, sin ir a ninguna parte, y acabarás por despreciarte o culparte. Recuerda que desaparecerá toda la ira, todo el miedo o toda la aflicción que surja, y que siempre puedes retornar a la solicitud para ti mismo y para todos los seres. La práctica real radica en comenzar una y otra vez; no se trata de un problema que tengas que superar para llegar un día a la «verdadera» meditación.

### Ejercicio: *Aspectos difíciles de uno mismo*

Como alternativa a la elección de una persona difícil, cabe probar dirigir *metta* hacia un aspecto desagradable de ti mismo. Es posible que haya en ti rasgos físicos o emocionales contra los que pugnaste, que hayas rechazado, soslayado o combatido. Siéntate serenamente y envíate *metta*. Al cabo de algún tiempo, orienta tu atención hacia la soledad, la ira, la incapacidad, la adicción o cualquier otro aspecto de tu mente o de tu cuerpo del que te adviertas más enajenado. La curación comienza con el reconocimiento sincero y misericordioso de esos aspectos desagradables de tu existencia. Envuelve al elemento doloroso de tu experiencia con la cordialidad y la aceptación de *metta*.

Puedes emplear frases como: «Ojalá acepte esto», «Ojalá rebose de amor incondicional hacia esto», «Ojalá consiga emplear el dolor de esta experiencia en beneficio de todos». Usa cualquier frase que te venga a la cabeza y vuelve periódicamente a dirigir *metta* hacia ti en los términos acostumbrados.



## ABRIR EL CORAZÓN

“El pensamiento se manifiesta en la palabra.  
La palabra se manifiesta en la acción.  
La acción se manifiesta en el hábito.  
Y el hábito se concreta en el carácter.  
Vigila, pues, con cuidado el pensamiento y sus sendas  
y deja que brote del amor nacido del afecto por  
todos los seres.”

EL BUDA

Sólo nos sentimos separados del mundo por obra de nuestros conceptos. Nos hallamos aislados por ideas de imperfección, ideas de peligro, ideas de soledad e ideas de rechazo. Aunque seamos capaces de enfrentarnos a dificultades exteriores, nuestros pensamientos pueden magnificarlas o incluso crearlas, induciéndonos a un engaño aún más hondo. Si no queremos vernos esclavizados por los pensamientos, tendremos que optar por transformar nuestras mentes. ¿Elijo en cualquier momento determinado fortalecer la ilusión de la separación o la verdad de la vinculación?

Un otoño enseñaba yo en la Insight Meditation Society, que se encuentra en una zona rural. Cada mañana, apenas amanecía, emprendía un paseo. Y solía cruzar junto al remolque en donde Max vivía. Max era un perro grande; parecía un cruce entre un doberman y un puma. Empecé a oír rumores de que Max se mostraba cada vez más agresivo, que gruñía a los peatones y amenazaba con atacarlos. Aquel otoño había sufrido una serie de desgracias y pensé que ese ciclo de infortunios podría concluir con mi despedazamiento por aquel perro.

A partir de entonces emprendía la marcha al amanecer con una cierta «conciencia de Max», y mi miedo crecía a cada paso que me aproximaba a su territorio. Durante muchos días no vi al perro fuera del remolque, pero me ponía cada vez más nerviosa la eventualidad de un encuentro con Max. A medida que transcurrían los días, descubrí que mi primer pensamiento al levantarme concernía a Max y al miedo que me suscitaba. Había leído que el primer pensamiento de Su Santidad el Dalai Lama es una oración de amor y misericordia consagrada a los próximos actos del día en beneficio de todos los seres vivos. Empezar la jornada temiendo a Max, como yo hacía, se me antojó un comienzo muy innoble.

Finalmente, una mañana me topé con Max. Lo vi desde lejos, sentado en la penumbra. Se desencadenó súbitamente mi miedo. Avancé lentamente, viéndolo a cada paso más distinto de mí y como una tremenda amenaza. «Allí está, muy grande, y cada vez más cerca». Cuando llegué, Max se alzó y yo me detuve. Nos miramos. Y le espeté lo primero que se me ocurrió: «Max, mi segundo

nombre es Maxine. ¿Sabes que la gente solía llamarle también Max?» Nos observamos durante unos momentos; luego Max volvió a sentarse, y yo proseguí mi camino.

A partir de ese momento vi que podía optar por el amor en muy diferentes situaciones. Trabé una relación con Max, una especie de vinculación. Se me antojó semejante a alguien que yo conocía, un ser que tal vez se hallaba en una mala situación, que quizá perdiera incluso el control e intentase herirme, pero alguien que era en definitiva un amigo. No dejé de tener cuidado por eso. Pero Max cesó de ser un animal terrible y extraño, una bestia grande y pesada que estaba allí, aguardando a atraparme. Dejó de ser el «otro».

El miedo es el mecanismo primario que mantiene el concepto del «otro» y refuerza en tu vida la soledad y el distanciamiento subsiguientes. Entre el letargo y el terror, el miedo te oprime el corazón y te ata a modos falsos y equívocos de concebir la vida. La falacia de una existencia separada se reviste de las formas engañosas de nuestras identificaciones: «Yo soy así» o «Jamás podré ser de tal manera». Te identificas con un fragmento y no con el conjunto de la realidad.

Una moderna concepción astronómica indica que en el universo todos los objetos se mueven uniformemente, separándose de los demás en todas las direcciones, de tal modo que no hay en el cosmos ningún punto central. Vivimos sin un punto fijo de referencia. Desde una cierta perspectiva, esta idea induce la impresión desolada de que no existe hogar. Pero desde otra perspectiva, tal idea nos señala directamente que cada punto es un hogar. Somos libres, no necesitamos para nuestra seguridad de un único centro como refugio. En el amor y la felicidad nuestro abrigo es infinito y nos hallamos siempre en el hogar. Como dijo el Buda: «Moran en paz quienes no moran en parte alguna».

Cuando identificas al cuerpo en calidad de yo separado como tu único hogar, piensas que debes controlarlo para preservar el sentido de lo que eres. Pero no puedes controlar la enfermedad ni la vejez ni la muerte. Cuando te esfuerzas en el empeño, soportas la carga inevitable de la desesperación y de la impotencia. ¡Cuán temible se torna la muerte al concebirte finito y separado! ¿Qué temerías si te sintieras parte del conjunto de la naturaleza, en movimiento y cambio, naciendo y muriendo?

Verías entonces que tu cuerpo se halla vinculado al planeta en un intercambio continuo y rítmico, cuando la materia y la energía van y vienen entre el entorno y tú. Eso es la respiración. Cada vez que respiras, cambias bióxido de carbono de tu interior por oxígeno de fuera. Sueles dar por supuesto semejante proceso, pero este intercambio, esta vinculación que sucede en cada momento, es realmente la experiencia de hallarse con vida. No vives como fragmento aislado, por completo separado, sino como parte de un todo grande, dinámico y mudable.

Sufrimos el predominio de otro concepto cuando identificamos la mente, en calidad de entidad separada y permanente, como nuestra auténtica morada. Es fácil que dentro de este marco conceptual declaremos a alguien o nos digamos: «Eres de esa manera y siempre serás así».

Enseñaba yo una vez con Joseph Goldstein cuando acudió en su busca un hombre muy angustiado. Aquel individuo manifestó: «¡Acabo de pasar por una terrible experiencia!» Con toda naturalidad, Joseph repuso: «Bien, pues cuénteme lo que le ha sucedido». El hombre dijo: «Estaba meditando y sentí tensión en la mandíbula. Entonces comprendí cuán hermético soy, cómo he sido siempre incapaz de intimar con alguien y que me quedará solo el resto de mi vida».

Tratando de que abandonase su perspectiva conceptual y de que cobrara conciencia de lo que de verdad había experimentado, Joseph observó: «Usted quiere decir que notó una cierta tensión en la mandíbula». El individuo estaba obsesionado por aquel futuro. «Sí. Ahora advierto que he vivido increíblemente encerrado en mí y que siempre seré así. Jamás cambiaré y nunca intimaré con nadie en lo que me resta de vida».

Como cabe imaginar, Joseph repitió: «Usted quiere decir que notó una cierta tensión en la

mandíbula».

Yo escuchaba pasmada mientras proseguían del mismo tenor hasta que Joseph declaró por fin: «Pasa usted por una experiencia dolorosa. ¿Por qué le agrega una imagen inmutable y horrible de sí mismo?»

Los conceptos son capaces de gobernarnos de maneras muy diferentes. Cuando quedamos atrapados por la idea de la separación, padecemos el distanciamiento y la alienación. Tenemos que defendernos en todo momento, porque el mundo se nos antoja muy amenazador. Al experimentar una impresión intensa del yo inmutable y separado del otro, parece como si existiese constantemente afuera un gran «otro». Con objeto de hacer frente a este peligro, hemos de permanecer dispuestos y tensos, aguardando cada impacto. En cierta ocasión, una mujer que asistía a un retiro externo de fin de semana en Nueva York fue a la estación la mañana del sábado y en el andén un hombre le formuló una pregunta acerca del horario de trenes. Tenía el folleto ferroviario en la mano, pero pensó: «¡Qué tipo tan raro! Será mejor que me libre de él». La posesión del folleto desmentía su primera afirmación de que nada sabía de tal cuestión. Ensayó sin éxito unos cuantos trucos para conseguir alejarlo. Finalmente, eligió al azar a otro individuo y dijo: «Debe preguntar a ése». El extraño lo observó con inquietud y repuso: «¡Oh no! No podría ¡Me parece un tipo muy raro!»

Claro está que habrá veces en que te enfrentes a un peligro, una enemistad o una desesperación auténticos. Tener *metta* en esas circunstancias no significa ser pasivo o desatento a tus necesidades en tal situación. De la misma manera que yo hice con Max, tienes que saber cómo cuidar de ti y actuar adecuadamente cuando te enfrentes con diferentes circunstancias. Y, al igual que yo aprendí a hacer con Max, puedes aprender a operar sin un temor constante o la dolorosa soledad que causa la sensación de la inmutabilidad del «otro».

El legado de la separación empobrece al espíritu. Al buscar sólo protegerte, no eres capaz de vincularte verdaderamente a los demás, ni ver quién precisa tu amor y luchas terriblemente solo. Cuando tratas de llegar hasta otros desde tu posición aislada es como si unos cansados viajeros se preparasen para un peligroso cruce fronterizo, confiando en llegar a una nueva tierra y establecer contacto, mas creyeran secretamente que no sería posible su empeño. No tendrás paz debatiéndote entre una vacilante esperanza y la inseguridad subyacente. ¡Imagina el alivio de descubrir que no existe tal frontera! Una vida de auténtica paz sólo será posible a través de la visión de una vinculación fundamental con el mundo.

Revisten una importancia absoluta las maneras de orientar nuestras mentes para cultivar esta visión. No es simplemente teórica semejante transformación mental, la liberación del peso de los conceptos. Existe una vía para conseguirla. En sus enseñanzas, el Buda explora una y otra vez el amor y la vinculación. A través de la meditación y de los *brahma-viharas* nos brinda la posibilidad de cambiar radicalmente nuestras relaciones con la vida.

Cuando aprendes a superar conceptos erróneos y a ver con claridad, ya no se consolida la realidad. Contemplas las olas que van y vienen, que surgen y pasan. Percibes que la vida, compuesta de esta mente y de este cuerpo, se halla en un estado de transformación y fusión continuas y constantes. Siempre existe la posibilidad de un cambio radical. En cada momento nosotros y toda la vida —y no poética ni figurativamente, sino al pie de la letra— morimos y renacemos.

Sin la rigidez de los conceptos, el mundo se torna transparente e iluminado, como encendido por dentro. Mediante esta comprensión, se hace muy clara la intervinculación de todo lo que existe. Vemos que nada está estancado y que nada se halla separado por completo, que quienes existimos, quienes somos, estamos íntimamente entrelazados con la naturaleza de la propia vida. De este sentido de la vinculación surgen el amor y la misericordia.

## Susan Griffin expresa con gran belleza esta unidad en *Woman and Nature*:

Decimos que no puedes apartar al río de su lecho. Decimos que todo se mueve y que somos parte de este movimiento, que el suelo se desplaza, que el agua se agita. Decimos que la tierra obtiene de las nubes el agua que necesita. Decimos que la lluvia se divide por cada ladera del monte como los cabellos a uno y otro lado de la raya, y que la conformación orográfica revela por dónde ha pasado el agua. Decimos que ésta arrastra la tierra de las pendientes, que los ríos llevan los sedimentos; que la lluvia, cuando cae, porta sus diminutas partículas. Que el propio suelo rebosa de agua y de arroyos subterráneos. Decimos que el agua, recogida por las raíces de las plantas, asciende hasta los tallos. Que se precipita por las laderas para formar ríos, que éstos fluyen hacia el mar, que del mar y gracias a la luz del sol, el agua se alza al cielo. Que constituye nubes y vuelve como lluvia, como niebla, como rocío, como la humedad del aire. Decimos que todo retorna. No podemos apartar al río de su lecho. Decimos que todo acto tiene consecuencias. Que este lugar ha sido conformado por el río, y la forma de este sitio indica al río por dónde ir. Decimos ver cómo fluye el agua de este lugar y vuelve como lluvia. Todo torna, decimos, y una cosa sigue a la otra. Hay límites, decimos, a lo que cabe hacer, y todo se mueve. Somos todos parte de este movimiento, decimos, y el camino del río es sagrado, y este bosque es sagrado y nosotros mismos, decimos, lo somos.

El amor y el interés por todo no son innatos en unos y no en otros. Representan por el contrario el resultado de lo que hagamos con nuestras mentes. Podemos optar por transformarlas para que encarnen amor, o permitir que desarrollen hábitos y falsos conceptos de separación.

El Buda dijo: «Vigila, pues, con cuidado el pensamiento y sus sendas, y deja que brote del amor nacido del interés por todos los seres». No se te apremia a que *hagas* brotar el pensamiento de interés por todos los seres. Por el contrario, se te aconseja que *dejes* que brote del amor que es tu verdadera naturaleza.

Si no eres capaz de colmar la ruptura entre tu persona y el resto de la vida, creada por conceptos erróneos, te sentirás extraviado, inseguro acerca de lo que significa tu vida y adonde perteneces. Acosado por conceptos de un yo separado y de un otro distante, como perseguido por furiosos enemigos, corres hasta tu perdición, ocultándote en lugares que parecen ofrecerte algún abrigo. Pero la salvación más segura no radica, sin embargo, en correr o en ocultarse sino en permanecer inmóvil. El filósofo taoísta Chuang Tzu refirió esta historia:

Érase una vez un hombre tan descontento de la visión de su propia sombra y tan insatisfecho con sus propios pasos que determinó desembarazarse de ambos. El método que escogió fue correr lejos de los dos. Así que se levantó y emprendió una carrera. Pero cada vez que bajaba un pie surgía otro paso, mientras que su sombra seguía tras él sin la menor dificultad. Atribuyó su fracaso al hecho de no haber corrido con rapidez suficiente. Así que fue cada vez más deprisa hasta que, por fin, cayó muerto. Nunca llegó a comprender que, si se hubiera puesto a la sombra, la suya habría desaparecido, y que si se hubiese sentado y quedado quieto, habrían terminado los pasos.

Cuando optamos con valentía por permanecer inmóviles en vez de escapar corriendo, tenemos la oportunidad de establecer una relación con lo que *existe*. Al detenerme y mirar a Max, encontré algo de mí misma.

La inmovilidad en la meditación revela la verdad de tu vida. El hecho es que nunca nos hallamos separados, ni solos ni marginados, ni Max y yo, ni ningún otro ser y mi persona. Incluso mi peor enemigo y yo no estamos por completo solos.

Aliviado de la falsa dualidad, contemplas cómo se desploman las sensaciones que proceden de la

ignorancia. Desaparecen los sentimientos de aislamiento y de miedo, de fragmentación y de alienación, porque ya no hay nada que los sustente, que los nutra.

Mi compañera Sylvia Boorstein iba una vez en un avión que sufrió una avería en el sistema hidráulico. Dijeron a los pasajeros que en cosa de unos cuarenta minutos estarían de regreso en el aeropuerto. Les indicaron que adoptasen la posición oportuna para un aterrizaje de emergencia, que las azafatas recogerían sus zapatos y que retirasen de sus bolsillos bolígrafos y plumas y se quitaran las gafas. ¡Evidentemente la cosa era seria! Luego empezaron a anunciarles: «Aterrizaremos dentro de treinta minutos... veinte minutos...» Tras la primera advertencia, Sylvia comenzó a realizar la meditación de *metta*. Empezó con las trece personas de su familia inmediata: marido, hijos, cónyuges de éstos y nietos. «Que Collin sea feliz, que Nathan sea feliz, que Grace sea feliz... » Prosiguió con este grupo de seres queridos mientras el avión se acercaba cada vez más al aeropuerto. «Aterrizaremos dentro de quince minutos... diez minutos...» Por un instante, Sylvia pensó: «Bueno, dentro de unos pocos minutos estaré viva o muerta». Al tratar de ir más allá de su círculo inmediato, en circunstancias que tenían que incluir la posibilidad de una muerte inminente, Sylvia descubrió que el siguiente grupo lógico al que se sentía inspirada para enviar *metta* era el de todos los seres por doquier, sin distinción, sin exclusión, sin excepción. Carecía de sentido marginar a alguien, prescindir de esa persona en unos momentos que podían ser los últimos de su existencia.

Cuando nos abrimos, descubrimos la capacidad inherente de la mente para curar, crecer y cambiar. Permaneciendo inmóviles, advertimos el poder de la mente, que es la fuerza de nuestra propia capacidad para amar y conectar. El amor verdadero constituye la visión auténtica de nuestra unidad, de nuestra entereza. Cuando descubrimos esta capacidad de amar, desarrollamos una intimidad con nosotros mismos y con los demás. Logramos la fortaleza y la misericordia para vivir con integridad y, un día, para morir en paz.

Tu libertad para amar procede del descubrimiento de que puedes vivir sin los conceptos de yo y el otro. La alegría de este hallazgo es incomparablemente mayor que la que muchos hayamos conocido antes o incluso imaginado, puesto que tanto cambia toda nuestra percepción de la vida.

Liberarse de esos conceptos es como penetrar entre los bastidores de un teatro y comprender de repente hasta qué punto procedía nuestra aceptación del drama de simples apariencias: los trajes, el maquillaje, el decorado, la iluminación y los actores que proyectan personajes artificiales. Es liberador advertir que, en efecto, concebimos todo. Interpretamos en el escenario, engañados por los trajes y la iluminación. Creamos fronteras y divisiones de acuerdo con nuestras historias, nuestros temores, nuestras necesidades y nuestros hábitos. ¿Pero cuál es la sustancia de esas fronteras? ¿En dónde hallarlas verdaderamente?

Desde 1988 he visitado Rusia varias veces para enseñar la meditación en ese país. Estar allí es especialmente emotivo, puesto que originariamente de allí era mi familia. Muchas de las personas con las que pasé algún tiempo en Rusia me parecían muy familiares, como si fuésemos primos. La última vez que estuve, las condiciones económicas resultaban pavorosas.

Un amigo ruso me dijo: «No sé qué haré cuando se me rompan los zapatos, porque no puedo comprarme otros». Mientras describía su situación, yo experimentaba como si la vergüenza, el miedo y dolor que expresaba fueran propios, como si sucediese a mi familia.

Sólo más tarde pensé en cuántas otras personas del mundo no pueden comprar unos zapatos, seres con los que no me siento en modo alguno conectada puesto que no los he conocido en el curso ordinario de los acontecimientos. ¿Cuántos niños del planeta jamás poseyeron un par de zapatos, y menos todavía nuevos? ¿Tiene alguien que parecerse a mis primos para que lo incluya en mi concepto de familia?

Marcamos el territorio de nuestras identificaciones, personales y de grupo, como si poseyesen un significado intrínseco, mientras que sólo son cual líneas trazadas en el espacio. En un previo viaje a la Unión Soviética, cuando comenzaban a levantarse las limitaciones a la libertad de expresión, me espantó escuchar en las esquinas a representantes de la extrema derecha que declaraban con suficiencia que sólo los judíos y los negros podían contraer el sida, y que existía una conspiración de Occidente para inducir al pueblo ruso a que pensara de otra manera. Y, en la Unión Soviética de aquel tiempo, los dentistas a menudo prescindían de la esterilización de las fresas porque se desgastaban unas piezas que no podían sustituir. Los cirujanos ortopédicos recomendaban a los pacientes que adquiriesen en el mercado negro cuchillas con que practicar incisiones, puesto que sus escalpelos estaban muy desgastados y ya no los esterilizaban. En aquellas esquinas me asombró advertir cuántos sufrimientos y muertes podían sobrevenir por culpa de la ignorancia y de la identificación que allí se difundían.

El concepto del yo y del otro se manifiesta también bajo la forma de persecuciones, guerras y opresión. En un determinado momento de la guerra de Vietnam, el general William Westmoreland, jefe supremo de las fuerzas norteamericanas allí destacadas, formuló un comentario que revelaba su opinión de que los asiáticos no son como nosotros; esa creencia le permitía librar una guerra contra ellos. El general dijo que no les importaba morir, explicando que los asiáticos no experimentan por la vida el mismo respeto que nosotros. A menudo nos sentimos alienados de gentes de otras razas y culturas que no tienen nuestra misma apariencia, e incluso de quienes se nos asemejan. Como los pioneros que formaban un círculo con las carretas para proteger su campamento, dividimos el mundo en «nosotros» y «ellos». Pero cuando la vida prosigue y tales fronteras se convierten en reliquias del pasado, ignoramos, en definitiva, si estamos dentro o fuera de ese círculo arbitrario.

Podemos incluso experimentar la «alteridad» de nosotros mismos. Cabe sentir nuestra desconexión interna como una bestia enorme, pesada y terrible en nuestro seno, al igual que Max, agazapada y dispuesta al ataque. Ajahn Sumedho, un monje budista norteamericano y maestro de meditación, ha declarado al respecto: «Es como si temiésemos que hubiera oculto dentro de nosotros una especie de monstruo, preparado para surgir y tornarnos perpetuamente locos.»

Existe, desde luego, un Max dentro. En realidad, hay más de uno; son muchos los que moran en nuestra mente: la ira, la lujuria, los celos, la codicia... la lista sería interminable. ¿Podemos reconocer estas fuerzas y verlas como amigos tal vez en una situación terrible y necesitados así de misericordia y solicitud? ¿Podemos amarnos a nosotros mismos, en todos los aspectos? ¿Podemos otorgar también este amor a los demás?

La transformación quizá más vital que experimentas cuando practicas la meditación y los *brahmaviharas* es el cambio en tu percepción de lo que resulta posible. Ya no te encuentras maniatado por ideas previas de limitación: «Sería mejor no amar más, porque ya he llegado a mi límite.» A veces, sentada durante mi práctica de meditación, pensaba: «¿Soy realmente capaz de sentir tanto amor?»

Las prácticas de la meditación del amor incondicional, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad te ayudan a encontrar la unión dentro de ti mismo y con el mundo exterior. Con el tiempo llegarás a advertir que literalmente no existe dentro y fuera, que sólo hay unidad.

Tu potencial como ser humano es inconmensurable, vasto e insondable. Tu mente representa un campo de fuerza increíblemente dinámico, potente y enérgico. El reconocimiento de esta realidad constituye la base para ver que existe una diferencia entre lo que te interesa y lo que haces con tu mente. Cuando practicas los *brahmaviharas*, puedes beneficiarte y favorecer toda la vida. Tu existencia es tu propio medio artístico, y no hay nada que te impida conformarla excepto unas ideas limitadas acerca de lo que es posible.



Hablar del poder de la mente no significa rechazar en modo alguno el dolor causado por condiciones externas y materiales. Es algo terrible vivir en la guerra y en la pobreza, enfrentarse con la amenaza de que te maten, no tener bastante para alimentar a tus hijos, no contar con medicinas que puedan curar tus enfermedades o las de un ser querido. Pero, al mismo tiempo, resulta crucial mantener una visión de la vida que abarque el inmenso efecto de la mente sobre tu realidad.

He conocido en las calles de la India a indigentes de un gran espíritu. Vi en Calcuta a una mendiga que, sin brazos ni piernas por culpa de la lepra, se arrastraba por el suelo con una lata en la boca en donde los caminantes arrojaban monedas. Deseaba vivir, pese a sus sufrimientos. También he conocido en los Estados Unidos a personas sanas y dotadas de recursos económicos, cuidadas por quienes los querían y que, sin embargo, deseaban morir. Se mostraban terriblemente deprimidas y habían querido darse la muerte.

Algunos seres, como la mendiga de Calcuta, se enfrentan con limitaciones personales, mientras que otras las sufren porque algunos trataron de herirlos o destruirlos. Una de las experiencias más emotivas de mi vida tuvo lugar durante una conferencia en la que fueron presentadas diversas personas, casi todas las cuales describieron los inmensos sufrimientos que habían padecido. Algunos de sus relatos eran terribles: una mujer había pasado su niñez en un campo de concentración de los nazis; en la guerra de Vietnam, otra había sido en ocasiones diferentes capturada y torturada por cada bando. Todos los oradores expresaron su voluntad firme de contribuir a la creación de un mundo en donde nadie llegase a conocer lo que ellos habían experimentado. En cada uno, la raíz de ese compromiso estribaba en el reconocimiento de que tales atrocidades surgen a causa de la creación en los seres humanos de ese sentido del «nosotros» y «ellos». Resulta notable que en su propósito por acabar con tal división englobaran también a quienes los habían hecho sufrir.

El reconocimiento del poder de la mente implica que, incluso cuando nos acaecen las cosas más infortunadas o terribles, podamos aceptarlas en una perspectiva más amplia y en definitiva más iluminada. El Buda enseñó a sus discípulos a desarrollar una fuerza del amor tan intensa que la mente se torna como espacio que no puede ser corrompido. Si alguien arroja pintura, no será el aire lo que cambie de color. El espacio no retiene la pintura; no la recoge en modo alguno. Sólo los muros, las barreras del espacio, podrán quedar afectados por la pintura.

El Buda enseñó a sus discípulos a desarrollar una fuerza del amor tan intensa que sus mentes se tornaran como un río de aguas corrientes y puras que no puede quemarse. Sea cual fuere la sustancia que allí se arroje, no arderá. Son muchas las experiencias —buenas, malas e indiferentes— lanzadas al río de nuestra vida, pero no arden gracias al poder del amor en nuestros corazones.

El concepto de aislamiento que ha dominado nuestras vidas ha sido causa de tremendos sufrimientos. Lo que consideramos real representa de hecho una alucinación. La división entre yo y el otro es la degradación de nuestro potencial supremo: la liberación de la mente que es el amor. El momento crítico del camino, que abre el corazón amoroso, es cuando entendemos que nunca han existido seres separados ni aislados. Al reconocer la sabiduría nuestra unidad y advertir la interrelación de todos los seres, nos llena de tal felicidad que transforma nuestra existencia.

En esto radica el ofrecimiento por parte del Buda de una vía para el disfrute del entendimiento, la valentía, la vinculación y el amor, que podemos desarrollar a través de la práctica de los *brahmviharas*. Esa vía cultiva la apertura, fortalecida por la verdad de la unidad, de manera tal que sólo puede aportar felicidad. Alentados por esta dicha, manifestamos la sencillez de un corazón que ama. El sentido de la separación queda desarraigado precisamente porque ya no tiene un lugar en donde echar raíces. Del mismo modo que la pintura no afecta al espacio, no es posible que el poder de un amor tan fuerte quede manchado por nada en este mundo evanescente.

## Ejercicio: *Amor incondicional hacia todos los seres*

Disolvemos los conceptos de separación que han gobernado nuestra vida a través de la práctica de *metta* para todos los seres sin excepción.

El amor incondicional por todos los seres constituye la base del despertar moral y espiritual. Como dijo Krishnamurti,\* «No hay silencio sin amor». Quienes anhelan silencio, el final del condicionamiento del yo y del otro, y una profunda transformación, necesitan buscar el poder de desarrollar un amor por todos.

Comienza por sentarte y extender el sentimiento de *metta*, que es amistad, solicitud y cordialidad, hacia ti mismo. Luego, como transición, puedes reflexionar sobre el hecho de que todos los seres aspiran a ser felices. «Del mismo modo que yo quiero ser feliz, todos los seres quieren ser felices.» Después habrás de comenzar a dirigir *metta* hacia todos los seres, incluyéndote a ti.

Tradicionalmente, se procede en este caso formulando diferentes categorías que te transmiten una sensación del carácter infinito de la vida, la inconmensurable naturaleza de la existencia sensible. Como ejemplo, cabe mencionar: «todos los seres», «todos los seres vivos», «todas las criaturas», «todos los individuos» y «todos los que existen». Emplea unas cuantas categorías distintas que apunten a esta amplitud y combínalas con tus frases habituales de *metta*: «Que todos los seres se vean libres de peligro». «Que gocen ellos [lo que “gocemos nosotros”, si lo prefieres] de felicidad mental». «Que gocen de felicidad física». «Que conozcan el alivio del bienestar».

«Que todos los seres vivos se vean libres de peligro». «Que gocen de felicidad mental». «Que gocen de felicidad física». «Que conozcan el alivio del bienestar».

«Que todas las criaturas se vean libres de peligro». «Que gocen de felicidad mental». «Que gocen de felicidad física». «Que conozcan el alivio del bienestar».

«Que todos los individuos se vean libres de peligro». «Que gocen de felicidad mental». «Que gocen de felicidad física». «Que conozcan el alivio del bienestar».

«Que todos los que existen se vean libres de peligro». «Que gocen de felicidad mental». «Que gocen de felicidad física». «Que conozcan el alivio del bienestar».

Repite las frases de *metta* que hayas elegido y extiéndelas a todos los seres por doquier, sin división, sin exclusión y sin final.

## Ejercicio: *Amor incondicional a los grupos*

El Buda habló de realizar *metta* de tal modo que comencemos a cuidar de los seres como una madre protegería a su único hijo. Para aproximarte siquiera a esta capacidad, debes dedicar mucho tiempo a ver en dónde se han erigido tus barreras y en qué punto se nutren sus resistencias. Una manera de emplear *metta* para distinguir tus conceptos de división, para fundir las barreras que has mantenido y desplazarte hacia la unificación con todos los seres consiste en enviarlo a diferentes grupos de seres.

Al proceder de este modo debes tratar de incluir pares de grupos opuestos o complementarios, para que en definitiva incluyan seres de todas partes. Valga como ejemplo: «todas las hembras» y «todos los machos». Hembras y machos son categorías que no sólo abarcan a todos los seres humanos. Es posible que encuentres una afinidad fácil con un agrupamiento genérico y una incomodidad o resistencia cuando envíes *metta* a otro grupo genérico, pero el descubrimiento mismo de este hecho constituye una parte importante de tal exploración.

Cabe citar entre otros ejemplos de agrupamientos: «todos los seres ilustrados» y «todos los que se hallan en la ignorancia» (no es preciso que los grupos sean del mismo tamaño, basta con que resulten complementarios); «todos los que conozco» y «todos los desconocidos para mí»; «quienes están cerca» y «quienes se hallan lejos»; «los que nacen», «los

que existen» y «los que están muriéndose».

Clásicamente, se emplean siete grupos: todas las hembras, todos los machos, todos los ilustrados, todos los no ilustrados, todos los devas y *brahmas* (seres supremamente felices), todos los seres humanos (quienes experimentan una mezcla de placer y de dolor) y todos los que moran en los mundos inferiores (los que conocen un gran sufrimiento).

En cada ocasión, puedes emplear la lista clásica de los siete o crear una relación de tus propios grupos. Cuando te familiarices más con esta práctica, los agrupamientos deberán incluir retos personales, como «todos los que sufren» y «todos los que causan sufrimiento». Advierte en qué punto preferirías excluir de tu *metta* a unos seres, y disuelve lentamente esa frontera.

## Ejercicio: *Meditación mientras caminas*

Una meditación al tiempo ilustrativa y placentera es aquella que implica el envío de *metta* mientras paseas. Camina a un ritmo normal y comienza dirigiendo frases de *metta* a ti mismo. Cuando encuentres a diversos seres, bríndales *metta*: «Que te veas libre de peligro...» Ignoras quién se presentará en el campo de tu conciencia: amigos, seres neutrales, algunos que susciten en ti temor y aversión. Alterna entre el envío de amor incondicional a ti mismo y a aquellos con quienes te cruces. El propio hecho de que está fuera de tu control esa clase de encuentro hace de *metta* una aventura. Recuerda que entre los «seres» figuran también los que no son humanos, así que en función de donde te halles, puede que los veas volar, reptar, saltar, deslizarse o utilizar modos de locomoción que asociamos con las personas.

A su debido tiempo podrás emplear la meditación en cualquier parte. Sentado o andando, en toda situación en la que halles a muchos seres, en el supermercado, en un autobús, en un avión o en una sala de espera. Este ejercicio contribuye a desarrollar en *metta* una resonancia y una fortaleza mayores, así como a tornar más flexible la mente. Nos recuerda que *metta* puede representar una opción válida en una serie cada vez mayor de circunstancias, hasta que alcance una auténtica amplitud.

## Ejercicio: *Las diez direcciones*

Otra forma de meditación ilimitada de *metta* consiste en enviar el amor incondicional a los seres en diez direcciones: este, sureste, sur, suroeste, oeste, noroeste, norte, noreste, arriba y abajo. Puedes empezar con la dirección que prefieras, o bien guiar con el sentimiento la fuerza de *metta* en ese rumbo, mencionar verbalmente la dirección en la frase o de ambas maneras.

Cuando te sientes, podrás emplear cualquier categoría con la que te hayas familiarizado para expresar la infinidad de formas de vida, tales como «todos los seres», «todos los seres vivos», «todas las criaturas», «todos los individuos» o «todos los que existen». Cabe también recurrir a las diferentes agrupaciones que utilices, como «todas las hembras» y «todos los machos». Puedes emplear los grupos solos o en combinación con las diferentes representaciones de la infinidad de la vida.

Luego, cuando envíes *metta*, incluye también la dirección: «Que sean felices todos los seres del este», «Que sean felices todas las criaturas del este», «Que sean felices todas las hembras del este», «Que sean felices todos los machos del este».

*Metta* enviado a seres de las diez direcciones, caracterizado por la ausencia de exclusividad y por su extensión ilimitada, contribuye a reconocer nuestra unión con toda la vida. La amistad infinita nos vincula con la clara conciencia de la interrelación. Cuando prosigamos la práctica de esta manera, el poder del amor en nuestras mentes comenzará a asemejarse a la vasta amplitud del espacio que no puede ser manchado ni desfigurado.



## DESARROLLO DE LA COMPASIÓN

“Enseño una cosa y sólo una: el sufrimiento y el cese del sufrimiento.”

EL BUDA

Hace muchos años, cuando yo vivía en la India y practicaba la meditación en Bodh Gaya, fui con una amiga a pasar unos días en Calcuta. Cuando llegó el momento de emprender el viaje de regreso, descubrimos que se nos había hecho tarde para tomar el tren. El único modo de llegar a tiempo a la estación consistía en tomar un *jinricksha*. En muchos otros lugares de la India, estos vehículos de dos ruedas son remolcados por una bicicleta o una moto, pero en Calcuta es un hombre a pie el que los tira. Por tanto, si bien odiaba la idea de que me llevara de esa manera un ser humano, recurrimos a un *jinricksha*.

Aquel hombre nos condujo por atajos, entre calles sombrías y estrechos pasadizos. En un determinado momento, apareció de repente un individuo extremadamente corpulento que se acercó al conductor del *jinricksha* y lo detuvo. Entonces, tras reparar en mí, me agarró y trató de sacarme del vehículo. Miré alrededor para ver si alguien podía ayudarme. Como sucede tan a menudo en la India, había mucha gente por allí, pero no vi una sola persona que se apiadase de mi situación.

Pensé: «¡Oh Dios mío, este individuo va a arrastrarme y violarme. Luego me matará y nadie me prestará ayuda!» Mi amiga, sentada a mi lado, consiguió empujar al borracho y apremió al conductor del *jinricksha* a que siguiera adelante. Así conseguimos escapar y llegar a tiempo a la estación.

Estaba muy nerviosa y alterada cuando llegamos a Bodh Gaya. Conté a Munindra, uno de mis maestros de meditación, lo que me había sucedido. Me observó y dijo: «¡Oh, Sharon, con todo el amor incondicional de tu corazón, debiste empuñar el paraguas y golpear a aquel hombre en la cabeza!»

A veces pensamos que desarrollar una actitud cordial, mostrar amor y compasión, significa que hemos de ser pasivos, dejar que otros abusen de nosotros, sonreírles y permitir que hagan cuanto les plazca. Pero no es esto lo que se entiende por compasión. Todo lo contrario. La compasión no supone en modo alguno debilidad. Se trata de la fuerza que emana de la observación de la verdadera naturaleza de las penalidades en el mundo. Gracias a la compasión, somos sin miedo testigos del sufrimiento, tanto propio como de los demás; podemos denunciar sin titubeo la injusticia y actuar con energía, con toda la destreza de que dispongamos. Desarrollar este estado mental de compasión, el segundo de los *brahma-viharas*, supone aprender a vivir, como señaló el Buda, con simpatía por todos los seres vivos, sin excepción.

Pero el sentimiento que denominamos compasión es con frecuencia mal entendido. La primera vez que enseñé meditación en la Unión Soviética, me referí extensamente a esa materia. A medida que traducían al ruso mis palabras, experimenté la curiosa sensación de que no reflejaban por completo mi pensamiento. Finalmente, pregunté al intérprete: «¿Qué dice usted cuando pronuncio la palabra “compasión”?» Me replicó: «Describo un estado de profunda subyugación por la aflicción de alguien, la sensación de tener un palo clavado en el corazón y la experiencia del peso del dolor de otro». Reflexioné y repuse: «No».

Es fácil comprender por qué resulta posible incluir en el significado de la compasión ese estado de subyugación por el sufrimiento de otro.

Traducida literalmente del pali y del sánscrito, la palabra *karuna*, «compasión», significa experimentar un temblor o palpitación del corazón en respuesta al dolor de un ser. Pero la compasión no es debilitante, como sugería el estado descrito por el intérprete. Vernos subyugados por el dolor puede inducirnos a la desesperación, la pesadumbre, la desorientación, incluso la ira. Eso no es misericordia. En su libro *How Can I Help?*, Ram Dass y Paul Gorman escriben: «... una cosa es que te comprometas de corazón, y otra que éste acabe avasallado o quebrado. Aquí radica nuestra aversión al sufrimiento.» Si creemos que se romperán nuestros corazones, que serán avasallados y no soportaremos lo que suceda, nos resultará difícil abrirnos al dolor, y ésta es, sin embargo, la base de la compasión.

El primer paso para desarrollar una auténtica compasión consiste en la capacidad de reconocer que existen el dolor y la aflicción y de abrirse a ambos. Por doquier, absolutamente en todas partes, de un modo u otro, hay seres que sufren. Algunos padecimientos son intensos y terribles; otros, más serenos y menguados.

W. H. Auden escribió:

Jamás erraron acerca del sufrimiento.

Cuán bien entendían los Antiguos Maestros su posición humana; cómo tiene lugar mientras otro come o abre una ventana o simplemente pasea sin rumbo...

Aunque el padecimiento no sea todo en la vida, hay un hilo que es preciso entender con claridad para desarrollar una misericordia auténtica.

Si examinamos nuestra propia experiencia, nadie se sorprenderá de la existencia del sufrimiento. Conocemos altibajos; experimentamos un dolor, una pérdida o un pesar; ocasiones hay en que no conseguimos lo que pretendíamos o que, apenas logrado, desaparece o revela que, al fin y al cabo, no es lo que anhelábamos. Todos estamos familiarizados con esa pauta. Como conocemos la realidad de esta experiencia, cuando no percibimos una confirmación exterior de nuestra percepción nos duele mucho más que un reconocimiento franco.

Hemos crecido, sin embargo, bajo la impresión de que el padecimiento es en cierta manera malo o resulta preciso evitarlo. Tenemos la idea de que el sufrimiento es insoportable y de que ni siquiera hemos de abordarlo. En consecuencia, creamos una sociedad que acepta del mejor modo posible nuestra necesidad de rechazar el dolor. Utilizamos el consumo de bienes materiales y los analgésicos para rehuir el padecimiento. Nos encargamos de remitir a instituciones, fuera de nuestra vista, a quienes son diferentes, a los que sufren perturbaciones, a los ancianos y los moribundos. Hay formas de padecimiento que todos compartimos, pero tan grandes son la humillación y la amargura de caer enfermos, de envejecer o de morir, que creemos estar obligados a ocultar nuestro dolor. Ejemplo

palpable de este rechazo tan difundido es lo sucedido durante la primera campaña presidencial de Ronald Reagan. Los medios de comunicación rebosaban de alusiones a la familia norteamericana, que por entonces constituía una entidad casi sagrada. Según el mito social así propagado, eran muchas las cuestiones de las que los tribunales no tendrían que ocuparse ni las legislaturas considerar, porque a todo eso atendería «la familia norteamericana». Se trataba de una imagen de la familia norteamericana sin sufrimientos ni conflictos. Todos sus miembros se comunicaban entre sí y cuidaban mutuamente. Eran tan grandes el respeto y la intimidad familiares que no sería necesaria intervención alguna de los organismos oficiales.

Cuando leía aquellas descripciones en el periódico o las mencionaban la radio y la televisión, pensaba: «¿Pero de qué familias hablan?» No eran ésas las que yo conocía o de las que había oído hablar. No eran las familias agobiadas por la violencia y el alcoholismo, ni tampoco aquellas cuyos miembros llevaban en realidad muchos años sin hablarse.

No pretendo decir que no exista felicidad en la vida familiar. Puede ser muy considerable. ¿Pero en qué medida resulta tan perfecta como pretendía dar a entender esa visión política? ¿No es extraño que tantos conciban tan mal sus propia situación! Basta con ver lo que se aceptaba como realidad.

Vivimos cual niños que crecen en el seno de una familia desunida, en donde nadie menciona el conflicto que la estigmatiza. Se niega el dolor, como si fuera posible ocultar a los pequeños la terrible verdad. Pero ellos siempre saben lo que sucede, aunque jamás se admita este conocimiento ni los sentimientos consiguientes. Así aprende la gente a no confiar en su propia experiencia. A través de ese rechazo, se crea una tremenda disparidad entre la realidad interna y las circunstancias del mundo exterior.

Hay un relato en la gran obra épica hindú, *El Mahabharata*, que ilustra esta inclinación humana al rechazo. Preguntan a Yudhishthira: «¿Qué es lo más maravilloso de todo el mundo?» Replica: «Lo más maravilloso de todo el mundo es que en torno de nosotros mueren personas y no creemos que eso pueda sucedernos.» Es como si viviéramos una existencia a cuyo final nos aguarda una gran sorpresa. Muchas veces, haciendo cola ante la cajera del supermercado, he visto titulares de la prensa popular que anuncian que Elvis Presley sigue con vida y ha sido visto en algún lugar. «¡ELVIS LOCALIZADO EN FLORIDA!» o en California o incluso en Marte. ¿Por qué no pudo haber muerto? Los seres humanos mueren. ¿Por qué es tan imposible reconocerlo?

Cuando rechazamos nuestra experiencia, nos desplazamos siempre de la realidad a la fabulación. Siempre nos dañará existir en esa maraña de leyendas. Es posible que sea difícil abrirse a la verdad, pero nunca nos perjudicará. Qué tremendo alivio es el reconocimiento de la auténtica verdad: «Hay sufrimiento en este mundo». Dicho con toda claridad. No se trata de un juego, de una simulación o de un rechazo. Reconocer la verdad del padecimiento nos permite sentir nuestra unidad con los demás. El objetivo de la práctica espiritual es ser capaces de comprender, lograr examinar sin ilusión lo que es natural en esta vida, lo que realmente sucede a otros y a nosotros mismos. Esta disposición para ver lo que es cierto constituye el primer paso en el desarrollo de la compasión.

Pero más difícil que *reconocer* el dolor es *aceptarlo*. Ése representa el segundo paso en el desarrollo de la compasión: abrirse al dolor y establecer con éste una relación apropiada. Para abrirse de verdad al dolor es preciso proceder poco a poco. Si la aceptación es forzada o urdida, existe la posibilidad de que se haga pedazos nuestro propósito.

En ocasiones, cuando comenzamos a abrirnos al sufrimiento, lo desplazamos de manera tal que, aunque lo veamos, tenemos también la impresión de ser capaces de controlarlo, como si consiguiéramos pararlo y ponerlo en marcha a voluntad. Puede que esta tendencia a desplazarlo sea la razón de que tantas personas lean ávidamente las informaciones sobre la violencia en diarios o

revistas o constantemente la contemplan en televisión. Observamos una tragedia con la esperanza de poder controlarla sintonizando otra emisora.

Cuando no sentimos ese control, con mucha frecuencia experimentamos una ira, un miedo o un pesar auténticos. En la psicología budista se conoce a éstos como los enemigos próximos de la compasión, porque se disfrazan de tal. El enemigo *lejano* de la compasión, la crueldad, resulta tan opuesto que es muy fácil detectarlo. Puede ser más difícil distinguirlo cuando nos hallemos sumidos en la aversión. Quizá nos indigne la injusticia o nos ofenda ver u oír de casos de abusos del poder, tanto en familias y comunidades como en sistemas políticos. Podemos tornarnos temerosos cuando advirtamos el miedo de los demás. O sentir pena y aflicción ante las pérdidas experimentadas por otros. Todos esos sentimientos son semejantes a la compasión, «el temblor del corazón». Pero, de hecho, la compasión difiere por completo de la ira, el miedo y la aflicción. Tales estados de aversión son capaces de agostarnos, de destruirnos quizá. Eso no significa decir que esté mal sentirlos, mas hemos de conseguir examinar sinceramente nuestra experiencia y ver las consecuencias de una serie de respuestas en contraste con la de otras.

Pronuncié en cierta ocasión una charla acerca de las diferencias entre aversión y compasión. Luego un hombre, muy alterado, acudió a hablar conmigo. Se refirió a su hermana, que padecía una grave lesión cerebral y se hallaba internada en una residencia en donde recibía cuidados muy a menudo deficientes. Insistió en que sólo seguía con vida gracias a sus repetidas y enérgicas intervenciones. Todo su cuerpo temblaba al hablar. Al cabo de unos instantes, le pregunté: «¿Cómo es su realidad interior?» Replicó: «Agonizo por dentro ¡La ira está matándome!» Existen ciertamente en este mundo injusticias que denunciar y situaciones rebosantes de odio que exigen un cambio, y desigualdades que es preciso remediar. Cabe demandar el tratamiento apropiado sin prejuicio ni miedo. ¿Pero podemos hacer todo esto sin destruirnos a través de la ira?

El estado de compasión como temblor del corazón surge con una cualidad de ecuanimidad. ¿Eres capaz de imaginar una situación mental en donde no surja un juicio áspero y condenatorio de ti mismo o de otros? Esa mente no concibe el mundo en términos de conveniente y pernicioso, justo e injusto, bien y mal; sólo ve «sufrimiento y el final del sufrimiento». ¿Qué sucedería si nos mirásemos y contempláramos todas las diferentes cosas visibles sin emitir juicio alguno? Advertiríamos que unas aportan dolor y otras traen la felicidad, pero no existiría denuncia, ni culpa, ni vergüenza, ni miedo. ¡Qué maravilloso sería vernos y ver a los demás y al mundo de ese modo! Cuando sólo contemplamos el sufrimiento y el final del sufrimiento, entonces experimentamos compasión. Cabe actuar, pues, de maneras enérgicas y vigorosas pero sin los efectos corrosivos de la aversión.

La compasión es capaz de conducir a una acción muy enérgica sin ira ni aversión alguna. ¡Cuando vemos a un niño que tiende la mano hacia un quemador caliente de la cocina, inmediatamente emprendemos una acción! Nuestra respuesta procede de la compasión que experimentamos; actuamos para retirar al pequeño de allí, lejos del daño. No lo rechazamos ni condenamos.

Ser compasivo es desear que un ser o todos los seres se vean libres del dolor. Ser compasivo es sentir por dentro la experiencia de otro. Conocí una situación semejante al final de mi primera visita a la Unión Soviética. En el aeropuerto, a punto de partir, pasé por el control de pasaportes. Aquella inspección era muy rigurosa puesto que, supongo, trataban de impedir que con documentación extranjera falsificada abandonasen el país ciudadanos soviéticos. En consecuencia, pasar aquel control suponía toda una prueba. Sonriendo, entregué mi pasaporte al uniformado funcionario soviético. Contempló mi fotografía, me observó, y volvió a examinar sucesivamente mi foto y mi



cara. La mirada que me dirigió fue, creo, la más odiosa que me haya lanzado alguien en toda mi vida. Sentí una rabia fría. Era la primera vez en toda mi existencia que experimentaba tan directa y personalmente ese tipo de energía. Permanecí inmóvil, conmocionada. Por fin, tras un largo periodo de tiempo, el funcionario me devolvió el pasaporte y me dijo que pasara.

Acudí a la sala de espera, en donde aguardaban mis compañeros. Me advertía muy trastornada. Era como si la energía de aquel hombre hubiese envenenado todo mi ser. Había absorbido su odio y reaccionaba con fuerza. Luego, en un momento, todo cambió. Pensé: «¿Cómo será vivir perpetuamente en el seno de esa fuerte vibración si ha bastado sufrir durante diez minutos su energía para que me sintiera tan mal?» Comprendí que aquel hombre se despertaría, pasaría buena parte del día e iría a dormir en un estado muy similar al que yo había percibido de él. Entonces experimenté una inmensa compasión por aquel individuo. Ya no era un enemigo amenazador, sino por el contrario alguien que parecía sentir un terrible sufrimiento.

Para ver la vida de un modo compasivo, tenemos que observar lo que sucede y las condiciones que lo suscitan. En vez de mirar sólo el último punto o el resultado final, debemos ver todas las partes constituyentes. Es posible compendiar las enseñanzas del Buda en la idea de que todas las cosas del universo condicionado surgen en razón de una causa. ¿Has pasado alguna vez por la experiencia de sentirte irritado con alguien y llegar luego a tener un atisbo del modo en que su historia podría haberle inducido a comportarse de una determinada manera? De repente, eres capaz de ver las condiciones que suscitaron esa situación y no simplemente el resultado final determinado por éstas.

Conocí en cierta ocasión a dos seres que en su niñez habían sido objeto de malos tratos. Uno de ellos, una mujer, se transformó al hacerse adulta en una persona atemorizada; el otro, un hombre, era siempre propenso a la ira. La mujer coincidió con el individuo en el trabajo, sintió por él un profundo desagrado y trató de que lo despidieran de su empleo. En un determinado momento del proceso, tuvo un atisbo de su pasado y reconoció el modo en que ambos habían sufrido de la misma manera. «¡Es un hermano!», exclamó.

Este tipo de comprensión no significa pasar por alto o disimular la conducta negativa de alguien. Pero cabe examinar todos los elementos que intervinieron en el desarrollo de la vida de esa persona y reconocer su naturaleza condicionada. La visión de la interdependencia emanada de tales fuerzas interpersonales constituyentes de nuestro «yo» puede proporcionar la apertura al perdón y la compasión.

Ésta supone consagrar un tiempo para examinar las condiciones o elementos constitutivos de cualquier situación. Hay que ser capaces de observar las cosas como realmente surgen en cada momento. Debemos tener la franqueza y la amplitud que nos permitan advertir tanto las condiciones como el contexto. Puede que oigamos decir, por ejemplo, que «la heroína es una droga muy peligrosa». Eso es sin duda cierto. ¿Pero resulta desde cualquier punto verdad para alguien que, con una enfermedad terminal, sufre dolores terribles? ¿Cuál es el contexto de la realidad del momento? Si somos capaces de verlo de ese modo, no nos atendremos a categorías rígidas que tal vez impidan un entendimiento misericordioso.

¿Cómo ejercer la compasión en tu existencia? El Buda proporcionó una enseñanza conocida como «el precioso nacimiento humano», en donde describió cuán singular y valioso es nacer como persona dentro del vasto esquema cosmológico, y cómo un ser humano es tan singular y precioso que experimenta precisamente la mezcla adecuada de placer y de dolor con que acometer una profunda indagación espiritual. Si el dolor en tu existencia es tan excesivo que llega a avasallarte, tal vez sólo logres concentrarte en la manera de sobrevivir cada día. Si el placer abunda en demasía, quizá te tornes perezoso y carezcas de la chispa que te motive para buscar un significado en tu vida.

Esta enseñanza promueve la compasión de dos maneras. En primer lugar, podemos consagrarnos a crear para todos los demás el tipo de ambiente en el que exista espacio y tiempo suficientes para una coyuntura espiritual, de modo tal que las personas logren vivir conforme al conocimiento de que morirán y encuentren la verdad que va más allá de ese cuerpo y de esa mente y que no perecerá. En segundo lugar, podemos llegar a sentir compasión por quienes, sean cuales fueren sus circunstancias mundanas, desaprovechan la maravillosa oportunidad de despertar en esta breve vida humana. Viviendo con esta conciencia, cada aspecto de nuestra existencia es susceptible de constituir una posibilidad para la misericordia. Incluso una acción muy simple será quizá expresión extraordinaria del corazón misericordioso. En ocasiones pensamos que para sentir compasión tenemos que ser como la Madre Teresa. Pero cabe examinar las tareas muy sencillas que realizamos en la vida y preguntarnos: ¿Qué expresan acerca de nuestra relación con el dolor? ¿Reflejan que lo entendemos? ¿Observamos las diversas condiciones que constituyen una determinada situación y las contemplamos dentro de un contexto?

Incluso acciones muy simples pueden marcar una gran diferencia. Tal vez no logremos librar a alguien del peso de sus sufrimientos, pero *somos capaces* de hallarnos presentes en su beneficio. Hasta ese pequeño acto de la presencia constituirá una gran ofrenda si sirve para que esa persona no se sienta tan sola en su padecimiento.

A finales de la década de los setenta sufrí un grave accidente de tráfico. Acudí con muletas a la Insight Meditation Society para impartir enseñanzas durante un largo retiro y me costaba trabajo desenvolverme. Aquél fue el año en que vino a vernos Su Santidad el Dalai Lama. Los preparativos de su visita fueron laboriosos, sobre todo en lo que afectaba a su seguridad, puesto que tiene la consideración de Jefe de Estado. Nuestro pacífico centro rural de retiro se convirtió en una fortaleza. Cerraron al tráfico Pleasant Street, y los policías estatales montaron guardia en el tejado. Instalaron cámaras de video y reinaba por doquier una frenética actividad. Yo me sentía muy mal con las muletas, especialmente cuando tuve que esperar tras el gentío que había acudido a presenciar la llegada del Dalai Lama. Apareció por fin el coche que traía a Su Santidad y se detuvo en donde aguardaban las cámaras, el público y los policías. El Dalai Lama salió del vehículo, miró alrededor y me vio de pie tras la multitud, apoyada en mis muletas. Se abrió inmediatamente paso entre el gentío y acudió hacia mí como si buscara el más hondo sufrimiento en aquella situación. Tomó mi mano, me miró a los ojos, e inquirió: «¿Qué pasó?»

Fue un bello momento. Me había sentido tan abandonada y, entonces, de repente, me convertí en objeto de su solicitud. El Dalai Lama no hizo desaparecer el dolor; en realidad, no podía. Pero su simple reconocimiento, su sencillez, me ayudaron a sentirme incluida. Cada acto puede constituir una expresión de nuestros valores más profundos.

Sea lo que fuere aquello que la vida nos presente, es posible que nuestra respuesta sea una expresión de compasión. Si alguien nos habla sincera o engañosamente, con aspereza o con amabilidad, cabe responderle con una mentalidad afectuosa. Éste es también un acto de servicio compasivo.

El propio Buda expresó compasión de maneras muy diferentes. La suya era inconmensurable, y abarcaba desde el nivel más personal al más absoluto. Su servicio a los seres comprendió desde la atención al enfermo a la enseñanza de una vía de liberación. Para él, no eran distintos.

En la época del Buda vivió un monje que contrajo una terrible enfermedad de manifestaciones muy desagradables. Según el texto, tenía llagas supurantes de aspecto y olor tan horribles que todo el mundo le rehuía por completo. Yacía desamparado en su lecho, aguardando una pavorosa muerte y abandonado de todos. Cuando el Buda supo de su situación, acudió a la choza del monje, lavó sus

heridas, lo atendió y le proporcionó consuelo e instrucción espiritual.

Más tarde, el Buda se dirigió a la comunidad monástica, diciéndoles que si alguno deseaba servir al Buda, tendría que cuidar del enfermo. Aquellas palabras se asemejan a las pronunciadas casi quinientos años después por otro misericordioso maestro espiritual: «Cualquier cosa que hagáis a uno de estos pequeños, a mí me la hacéis».

Para desarrollar la compasión se requiere, según el Buda, considerar la condición humana en cada nivel: personal, social y político. Una vez el Buda se refirió a un monarca que decidió entregar el reino a su hijo. Le encomendó que en su nuevo papel fuese tan justo como generoso. Pasó el tiempo, y aunque el nuevo rey se esforzó por ser justo, descuidó la generosidad. Las gentes del reino se empobrecieron y aumentaron los hurtos. El rey trató de acabar con los robos mediante la promulgación de penas muy severas. Al comentar este relato, el Buda observó cuán escaso éxito tuvieron aquellos castigos. Dijo, incluso, que, para suprimir la delincuencia, es preciso mejorar las condiciones económicas del pueblo. Habló de la necesidad de proporcionar grano y ayuda agrícola a los campesinos, de aportar capital a los comerciantes y de fijar salarios adecuados a los que trabajan por cuenta de otros.

En vez de responder a los problemas sociales a través de la fiscalización y el castigo, el consejo del Buda consistía en observar qué condiciones han concurrido para crear un contexto en donde la población se comporta de una determinada manera y luego modificarlas. El texto declara que la pobreza es una de las raíces del robo y de la violencia, y que los reyes (o los gobiernos) deben examinar tales causas para comprender los efectos. Es mucho más fácil llevar una vida moral cuando uno se siente seguro en algún aspecto, y más difícil abstenerse de robar cuando pasan hambre tus hijos o tus padres. Nuestro compromiso debe, pues, concretarse en la creación de unas condiciones que faciliten la observancia de la moral. El pragmatismo mismo de esta enseñanza del Buda refleja la hondura de su misericordia.

La enseñanza del Buda jamás está exenta de humanidad. Describió como principio motivador de su vida la dedicación al bienestar y la felicidad de todos los seres, por simpatía hacia todo lo que existe. Estimuló además en otros esa misma dedicación: a considerar nuestras propias vidas como vehículos portadores de felicidad, a traer la paz en beneficio de todos los seres.

Esta enseñanza no dicta una expresión concreta de compasión. Puedes agarrar tu paraguas con todo el amor incondicional de tu corazón y golpear a alguien en la cabeza. O renunciar a la vida mundana y vivir una existencia monástica, lo que no significa prescindir del amor por todos los seres o de un sentimiento de vinculación. Son muchas las posibilidades. Un acto compasivo no tiene por qué ser grandioso. La simple acción del amor, de franquearse con las personas, de ofrecer a alguien un alimento, de saludar, de preguntar lo que sucedió, de estar realmente presente, son todas expresiones muy enérgicas de la misericordia. Ésta nos acucia a responder al dolor y la sabiduría guía la destreza de la respuesta, diciéndonos cuándo y cómo replicar. A través de la compasión tu vida se convierte en una manifestación de todo lo que entiendes, te interesa y valoras.

El desarrollo de un corazón compasivo no es un mero artificio idealista. Procede de ver la realidad del padecimiento y de abrirse a éste. De aquí surge la impresión de un propósito, de significación tan intensa en la vida que, sean cuales fueren las circunstancias y la situación, nuestro objetivo o nuestro mayor anhelo en cualquier momento es expresar un amor genuino. Nunca podrá ser aniquilada nuestra capacidad inherente de amar. Del mismo modo que alguien que se lance repetidamente contra la tierra jamás logrará destruirla por completo, tampoco se quebrará un corazón compasivo bajo el asalto de la adversidad. A través de la práctica del *brahma-vihara* de la compasión, desarrollamos una mentalidad vasta y libre de enemistades. Éste es el amor ilimitado y

sin condiciones.

## Ejercicio: *Meditación sobre la compasión*

Al realizar una meditación especialmente concebida para nutrir la compasión, habitualmente empleamos una o dos frases como «Que te libres de tu dolor y de tu pena» u «Ojalá encuentres la paz». Importa que la sentencia te resulte significativa. En ocasiones algunos se sienten más a gusto utilizando una frase que implique el deseo de una aceptación más afectuosa del dolor, en vez de la desaparición de éste. Debes ensayar distintas sentencias hasta advertir cuál fortalece una apertura compasiva al dolor y cuál parece orientarte más en la dirección de la aversión o de la congoja.

El primer objeto de la meditación para desarrollar compasión es alguien con un gran sufrimiento físico o mental. Los textos declaran que debe tratarse de una persona real y no simplemente de una suma simbólica de todos los que padecen. Dedicar algún tiempo a dirigir la frase compasiva hacia ese ser, permaneciendo consciente de sus dificultades y angustias.

A partir de allí puedes progresar a través de la misma secuencia que se desarrolla en la práctica de *metta*: tú, el benefactor, el amigo, la persona neutral, la persona difícil, todos los seres, todos los seres vivos... todas las hembras, todos los machos... todos los seres en las diez direcciones.

Realiza la práctica de la compasión a tu propio ritmo, pasando de una categoría a otra cuando te sientas dispuesto. Recuerda que, por muy afortunadas que sean sus circunstancias inmediatas, todos los seres se enfrentan a un gran sufrimiento potencial. Así es sencillamente la naturaleza del cambio en el curso de una existencia.

Si sientes que pasas del temblor del corazón que es la compasión a estados de temor, desesperación o pesar, acepta de inmediato que eso es natural. Respira apaciblemente y utiliza tal conciencia de la respiración para aferrarte a ese momento. Alcanza por debajo del miedo o el rechazo del dolor la sensación subyacente de unidad con todos los seres. Puedes reflexionar sobre esa impresión de unidad y regocijarte.

El sufrimiento representa una parte intrínseca de la existencia y ciertamente no desaparecerá de las vidas de los seres por muy intenso que sea nuestro anhelo. Lo que hacemos en la meditación para desarrollar compasión es purificar y transformar nuestra relación con el padecimiento, tanto propio como de los demás. Al reconocer el sufrimiento, abrirnos a éste, y responder con la ternura del corazón, podemos unirnos a todos los seres y comprender que jamás estamos solos.

## Ejercicio: *Compasión para quienes causan dolor*

Una meditación para desarrollar compasión posterior comienza con la frase «Que te libres de tu dolor y de tu pena», dirigida hacia alguien que causa daño en el mundo. Se basa en el entendimiento de que el que suscita daño en otros inevitablemente lo crea para sí, tanto ahora como en el futuro. Ver a alguien mentir, robar o lastimar de cierta manera a otros seres constituye por eso el fundamento del que puede surgir una meditación para él. Cuando he enseñado esta práctica en los retiros, los asistentes suelen elegir como objeto al político que más les desagrade. No es necesariamente un ejercicio fácil, pero puede revolucionar nuestra comprensión.

¿Eres capaz de revisar tus percepciones para ver el mundo en términos de sufrimiento y de cese del sufrimiento, en vez de bueno o malo, cuando rebotas de juicios o de vituperios respecto de ti mismo o de otros? El concepto del mundo en términos de sufrimiento y del final del sufrimiento responde a una mentalidad budista, y nos apartará del juicio y de la ira. Entra en contacto con tu propia mentalidad budista y descubrirás la fuerza curativa de la compasión.

Puedes dirigir sucesivamente la compasión hacia quienes susciten daño, recorriendo el ciclo de los seres (tú, benefactor, etc.). Advierte, sobre todo, si a lo largo del tiempo esta meditación crea una relación diferente entre tu enemigo y tú. Recuerda

que la misericordia no tiene por qué justificarse, constituye su propia razón de existencia.



## LIBERACIÓN DE LA MENTE A TRAVÉS DE UNA ALEGRÍA COMPARTIDA

“En una batalla pierden tanto los vencedores como los vencidos.”

EL BUDA

Es una cualidad singular y bella sentirnos verdaderamente felices cuando otros lo son. Si alguien se regocija de nuestra felicidad, nos sentimos henchidos de respeto y gratitud por su apreciación. Cuando nos deleitamos en la felicidad de otro, cuando verdaderamente nos alegramos de su prosperidad, de su éxito o buena fortuna en vez de envidiarlo de algún modo, estamos manifestando *mudita*, la alegría compartida, el tercero de los cuatro *brahma-viharas*, o estados infinitos de conciencia.

La raíz de la palabra pali *mudita* significa «complacerse, tener una impresión de satisfacción». El Buda denominó *mudita* a «la liberación de la mente por el regocijo», porque esa fuerza de felicidad nos libera realmente. A diferencia de un estado de simple excitación o atolondramiento, la cualidad de la alegría compartida pone en tela de juicio nuestros arraigados supuestos acerca de la soledad, la pérdida y la felicidad, y nos muestra otra posibilidad. Anula muchas de las características de la conciencia que nos traban.

Buena parte de nuestra condición desgraciada como seres vivos procede del efecto constrictivo de los sentimientos negativos hacia una persona. Nos limitamos y limitamos a otros. Juzgas a alguien, lo comparas contigo, lo rebajas, lo envidias, y tú mismo sufres las consecuencias sofocantes de esas limitaciones. Como son tantos los estados mentales constrictivos que estorban la *mudita*, se considera a la alegría compartida\* como el *brahma-vihara* de más difícil desarrollo. Pero tan potente es esta cualidad que su expresión puede derrotar a la aversión y al apego que nos traban.

Los textos budistas refieren una parábola maravillosa acerca de un cierto tipo de trampa para monos. Su creación exige extender brea por el suelo. Cuando el mono pasa por allí, uno de sus pies queda adherido a la brea. Tratando de liberarse, pisa la brea con el otro pie. Luego pone en el suelo una mano y después la otra. Finalmente, en un esfuerzo desesperado por hacer palanca, el mono inclina hasta el suelo la cabeza. ¡Ya está por completo atrapado!

Así se conjuran unos torturadores estados mentales como el juicio, la comparación, la discriminación, la degradación y la envidia para dominarnos, aprisionarnos y tornarnos desgraciados. El mono que acaba de pisar la brea se liberaría al instante si agarrase la rama más próxima en vez de poner en el suelo el otro pie y luego las manos. Cuando examinemos con atención cada uno de los estados mentales en donde es posible quedar atrapados podremos empezar a entender el modo en que el cultivo de la alegría compartida es capaz de contribuir a liberarnos.

Es muy fácil creer e incluso insistir en que otras personas deben comportarse justamente como deseamos, que han de aspirar a estilos de vida y fuentes de felicidad en los términos exactos que estimamos adecuados. Con semejante orientación, no resulta extraño que nos sea difícil sentirnos felices con innumerables individuos a los que jamás lograremos controlar. Nos mostraremos tal vez disgustados y frustrados con otros cuando se limiten sencillamente a vivir su vida.

No juzgar significa poseer una flexibilidad mental y la capacidad de abandonar el apego a lo que parece justo a nuestros ojos. ¿Has conocido alguna vez la experiencia de dar a alguien un consejo o de brindarle una opinión que resultaron ser radicalmente erróneos? Por ejemplo, una mujer a quien conoces, está a punto de partir de vacaciones hacia un lugar en donde tropezaste con serias dificultades. Y le dices: «No viajes a ese sitio. No resulta conveniente, el tiempo es infame y la gente antipática. ¡Si vas, acabarás arrepintiéndote!»

Pero esa mujer se dirige al lugar y lo pasa muy bien. ¿Eres capaz de olvidar que le aconsejaste tan mal y decirle tan solo: «Me encanta que disfrutaras tu estancia»? ¿Cuántas veces nos equivocamos? Tal vez varias al cabo del día. ¿Y puedes alegrarte por alguien que ignoró tu consejo y que, sin embargo, ha salido muy bien parado? ¿Cabe otorgar a la felicidad de otro prioridad sobre nuestro sentido de lo que resulta conveniente?

La alegría compartida no emite juicio alguno; acaba con nuestra predilección por obligar al mundo a coincidir con las opiniones propias. Es posible que otros opten por vivir de un modo distinto al tuyo. Tal vez procedan de una manera diversa. Quizá encuentren felicidad en lo que para ti apenas representaría nada. Puede que algunos elijan vivir con más comodidad, mientras que otros prefieran una mayor sencillez. Habrá quienes tengan hijos, y otros que resuelvan no tenerlos. ¿Podemos permitir que las vidas de otros sean diferentes de las nuestras y sentirnos felices por ellos? ¿Cabe regocijarse cuando su felicidad crezca, sea cual fuera la forma en que suceda?

Claro está que aquí cobra también importancia un cierto elemento de criterio. Es posible que algunos se engañen creyendo que lo que hacen les aportará felicidad, cuando en realidad están suscitando la desgracia para sí o para otros. La alegría compartida no significa que nos sintamos satisfechos siempre que alguien proclame su felicidad. En ocasiones podremos percibir que realmente es desgraciado o acabará siéndolo. Pero si una persona se siente verdaderamente feliz por su elección de modo de actuar o de estilo de vida, no tenemos por qué imponerle nuestras normas. ¿Es posible poseer bastante generosidad para sentir alegría por ella, si no se daña, si no perjudica a otros? Ésta es la práctica de la *mudita*.

## *Comparación*

El hecho de compararnos con otros representa una aflicción mental muy intensa. En la psicología budista se denomina «engreimiento». Atrapados en esta situación, nos marginamos a nosotros mismos, tratando de saber quiénes somos y cuál es nuestra experiencia a través de la comparación con otros. «¿Quién soy yo con referencia a ése? ¿Soy bastante bueno en comparación con él?» Te causas un daño si llegas a la conclusión de que eres mejor, peor o igual a otro, cuando te mides respecto de él. Al tratar constantemente de decidir, a través de la comparación con otros, quién eres, lo que en ti importa, si eres o no feliz, ese trastorno de la mente socava tu felicidad.

La comparación es una inquietud acuciante y dolorosa. Nunca puede aportarnos paz, porque no existe final a sus posibilidades. Cabe, por ejemplo, que sentado en una habitación adviertas que el individuo que hay a tu lado es muy apuesto. Parece también muy expresivo. Así que tu primera



conclusión es: «Mi apariencia no es tan buena como la de él». Luego reparas en que el hombre sentado frente a ti tiene mala cara y parece cansado. Tal vez le cueste trabajo encontrar las palabras con que manifestarse. Entonces piensas: «Magnífico. Supero a ése. Soy más inteligente y tengo mejor aspecto». Pero es posible que entonces experimentes una duda acuciante: «¿Y si ha trabajado toda la noche en un laboratorio de informática, realizando grandes avances en una investigación, mientras yo apenas consigo manejar mi procesador de textos? Después de todo, quizá no sea tan bueno como él». Una vez establecido más o menos tu rango respecto de todos los que te rodean, llega otra persona y comienza de nuevo la ansiosa comparación.

La competición radica en el centro de la mente que compara. ¿Quién ganará siendo el mejor? El Buda dijo una vez: «En una batalla pierden tanto los vencedores como los vencidos». Los derrotados son privados del poder, la libertad, las propiedades, la familia, y a veces de la vida. Pero los vencedores en la batalla cargan con el odio, el miedo y la envidia de los que han sido arrollados. En el ciclo de la venganza, sólo es una cuestión de tiempo que la rueda gire, y que los que han sido vencedores se tornen vencidos. Cuando se trata de una batalla interior, acerca de quién es inherentemente mejor o peor, quién es más feliz y quién más benemérito, nosotros mismos nos abocamos a la derrota.

Dentro de la práctica de la alegría compartida, en vez de observar a los demás para definirnos, comenzamos por reconocer que, desde luego, merecemos ser felices. Esta confianza nos proporciona la capacidad para complacernos en la felicidad de otros en lugar de percibirla como una amenaza. En vez de dejarnos arrastrar por la fuerza centrífuga que nos impulsa a concentrarnos en el exterior, en lo que creemos no poseer, la alegría compartida reorienta nuestra relación con el mundo en una entrega sincera y sin esfuerzo.

## *Prejuicio*

Cuando alguien a quien amamos experimenta una pérdida o sufre una censura o un conflicto, es fácil que ese hecho nos irrite y altere. También podemos sentir ira cuando quien no sea de nuestro agrado conoce en su vida la prosperidad, la alabanza o la felicidad. Imagina que estás sentado en una habitación y escuchas a muchas personas multiplicar los elogios a alguien que no te gusta. ¡Cuán horrible se te antojará esa situación! Imagina la rabia que te sobrevendría, la hostilidad que experimentarías. ¿Pero eres capaz de concebir siquiera la posibilidad de llegar a sentir realmente alguna alegría por el hecho de que esa persona que no te agrada conozca un momento de felicidad?

La disposición a sentir buena voluntad sólo hacia aquellos que nos agradan representa un poderoso impedimento en el desarrollo de la alegría compartida. Puede ser muy difícil cruzar esa línea de discriminación, desde las personas que nos agradan a las que nos desagradan. Así lo comprobé la primera vez que realicé en Birmania la práctica intensiva de *metta* y me dijeron que lo dirigiese hacia un «enemigo» o persona con la que hubiera experimentado dificultades en mi existencia. Se nos había enseñado que, practicado con una intensa concentración, *metta* puede alcanzar a la persona a la que se orienta. Si está preparada para recibirlo, es posible que le proporcione realmente algún consuelo o cierta felicidad. Allí sentada, tratando de decidir a quién escoger como mi «persona difícil», me hallé pensando: «Mejor será no elegir a esa persona. ¿Y si me concentro verdaderamente y comienza a sentirse mejor gracias a mi *metta*? No quiero que se sienta mejor; para empezar, por eso se encuentra en la categoría de las difíciles. Será preferible escoger a esta otra. ¡Pero, un momento, tengo exactamente el mismo problema con ella!» Finalmente, me eché a

reír cuando advertí que retenía la felicidad que deliberadamente podía suscitar y la ansiedad que aquel proceso me causaba.

Como *metta*, *mudita* es ilimitada. Cuando se desarrolla en nosotros, conseguimos ser capaces de regocijarnos por la felicidad y el bienestar de otros, tanto si nos gustan como si nos desagradan. A través de la compasión comenzamos a extender la alegría compartida más allá de nuestros prejuicios. La misericordia nos recuerda que todo el mundo sufre. ¿Deseamos, pues, verdaderamente, habida cuenta de este hecho cierto, que alguna persona que no nos agrada sólo experimente cada vez más padecimientos? ¿Debería conocer sólo dolor en cantidad creciente hasta el día en que muera? ¿Qué significaría semejante deseo en términos de lo que valoramos en nuestra mente y en el corazón? Recordando la realidad del vasto potencial de sufrimiento que hay en este mundo, podemos alegrarnos de que alguien, cualquiera, experimente también una cierta felicidad. Como dijo Henry Wadsworth Longfellow:\* «Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos descubriríamos en la vida de cada hombre penas y sufrimientos bastantes para desarmar toda hostilidad». Por su naturaleza, la vida de cada uno es continuamente vulnerable al dolor. Recordarlo es nuestra puerta a *mudita*.

### *Degradación*

Otra característica de la práctica de *mudita* está constituida por el hecho de que no degrada. Es posible que observemos los logros o la felicidad de alguien y deseemos que pudiera menguar su rango o condición, como si de esa manera creciesen los nuestros. Tal actitud de rebajar la felicidad de otros se halla basada en la consideración de ésta como un recurso o bien limitado: cuanto más tenga alguien, menos quedará para mí.

Semejante perspectiva, tan habitual con respecto a las cosas u objetos materiales, puede aparecer también en relación con cualidades como el amor, la fe o la alegría. Tal vez nos sintamos agraviados por el hecho de que alguien tenga una fe o un amor grandes, que se sienta básicamente a gusto mientras que nosotros tropezamos con serios obstáculos, o que sea capaz de mostrarse cordial frente a las dificultades. Amén de sentirnos como si no consiguiéramos tener una fe o un amor tan grandes, porque ya lo tiene todo, es posible que también padezcamos el hecho de la comparación desfavorable y deseemos menguar lo que posee para que sea más como nosotros.

Al considerar la realidad de ese modo —cuanto más tenga alguien, menos podré tener yo—, resulta desde luego fácil percibir la amenaza de la privación, sentirse agraviado y ofendido, y pensar en la necesidad de rebajar a otros. Si estimas que en la vida es limitada y estática la cantidad de cosas buenas, has de competir constantemente por éstas. Al carecer del concepto de la capacidad de las buenas cualidades para florecer y reabastecerse, todos quedamos empobrecidos.

En la tradición clásica del budismo, la práctica de «compartir el mérito» contrarresta la mentira y el daño de tales beneficios limitados. Crecemos en mérito a través de aquellas de nuestras acciones que sean útiles y beneficiosas a otros. Pero no es como si acaparásemos los beneficios de los buenos actos en una especie de almacén. El mérito constituye una fuerza mucho más dinámica y sutil que todo eso. Se trata de un poder que nace y crece a través de actos de bondad.

Hay una consecuencia enérgica de aquello acerca de lo cual pensamos, nos preocupamos y hacemos, y cabe percibirla. Cuando damos algo a una persona, existe un poder tangible en esa acción. Cuando consolamos a alguien que padece un dolor, cuando otorgamos nuestro tiempo, cuando meditamos, podemos advertir una fuerza genuina en el momento de llevar a cabo la acción. Al poseer

un atisbo de la naturaleza verdadera de las cosas, al ofrecer algo por obra de la atención consagrada, al desarrollar el amor de nuestro corazón, emprendemos acciones meritorias.

La energía que advertimos de esta manera puede ser consagrada al bienestar de los demás. Esto representa el mérito compartido. Una recitación tradicional de esta práctica es: «Que el mérito de esta acción sea compartido por todos los seres en todas partes para que alcancen un final sus sufrimientos». Compartimos el mérito con cualquier individuo, con cualquier grupo, con todos los seres sin excepción. Habitualmente, las personas comparten el mérito con alguien que ha muerto, de modo tal que el fallecido puede beneficiarse de esa energía liberadora.

El mérito compartido es en sí mismo una acción potente y sana que genera un considerable poder propio. Las enseñanzas budistas afirman que cuando ofreces tus méritos a otros, crece tu propio mérito. ¡Al liberar esta energía, consigues más! Cuando reflexionaba sobre este concepto, solía preguntarme: «¿Cuál es la forma en que sucede eso? Yo simplemente lo doy. ¿Cómo crece?» Por analogía, resulta fácil advertir el modo en que ocurre con la felicidad. Ésta no se pierde cuando la compartimos. No se trata de un bien limitado que tenga que ser racionado y conservado con gran cuidado para no agotar nuestra dotación. Aumenta sencillamente porque el acto de compartir nos pone en contacto con su fuente, que es ilimitada.

La degradación de la buena fortuna de otros constituye una estrategia que se anula por sí misma. Al desear que mengüe la felicidad de otros, sólo menguas la propia. Del mismo modo, al aumentar la felicidad de otros, incluso de personas que no te agradan, aumentas la tuya. No existen límites ni final para la felicidad.

## *Envidia*

La envidia, como bien sabemos para nuestra desgracia, es la incapacidad de soportar el éxito, la prosperidad o la felicidad de otros; odia por completo verlos en otros. La experiencia de la envidia sólo sirve para producir cada vez más insatisfacción con nuestra condición y para tornarnos por completo desdichados. En inglés se emplea la frase «comido por la envidia». Eso lo dice todo. La envidia te devora. Dejas de centrarte en tu propia vida y te sientes perpetuamente desequilibrado al volcarte en las existencias de los demás, lamentando su felicidad, real o imaginaria.

Durante las dificultades de mis primeras prácticas de meditación, cuando me sentía adormilada, inquieta e insegura, a menudo observaba a otros para averiguar qué tal era su meditación. Los veía con los ojos cerrados, silenciosos e inmóviles, y tenía la seguridad de que eran muy dichosos. ¿Por qué yo no? La sensación de privación cobraba una gran intensidad en mí. Me sentía como un niño pobre, que apretaba su nariz contra el escaparate de una pastelería y destinado a quedar siempre privado de todas las golosinas que allí había. Me hallaba verdaderamente comida por la envidia. ¡La ironía de todo, como supe más tarde, estribaba en que, a su vez, aquellos otros meditadores sentían envidia de mi propia experiencia, que imaginaban extraordinaria!

La envidia se basa con frecuencia en una ilusión semejante. Se trata de un sentimiento muy destructivo, y si llega a cobrar una gran fuerza, es fácil que tratemos de herir a aquella persona de la que experimentamos envidia. Al final, sólo nos herimos a nosotros mismos. Cuánto más fácil es ser simplemente feliz con la dicha de otros, sabiendo que así crecerá la nuestra.

## *Avaricia*

La avaricia o el egoísmo es un rasgo que te induce a retener y ocultar lo que posees para no compartirlo con otros. Resulta imposible compartir en presencia de la avaricia. Ésta se manifiesta como una bajeza y contracción de la mente y se caracteriza por el afán extremado de posesión y apego. El avaricioso pretende impedir que otros oigan o sepan acerca de algo que le proporciona felicidad, para no tener que compartirla con nadie.

Es posible que sientas avaricia en relación con una diversidad de objetos: amigos, cosas materiales, saber, ideas y atributos tales como la inteligencia o la belleza. Cuando este deseo de poseer exclusivamente algo es bastante poderoso, envidiamos a aquellos que tienen la misma cualidad. Deseamos que nadie cuente con lo que poseemos. En la enseñanza en equipo, como tienden a practicarla los maestros occidentales de mi tradición, he conocido a menudo la interesante experiencia de oír a un compañero emplear una cita adecuada que yo había localizado, o referir un relato que pensaba utilizar en mi intervención de esa misma noche. Es notable esa aspiración a atesorar la sabiduría, como si fuese un bien que cualquiera puede poseer a voluntad.

La avaricia suscita un inmenso dolor. No hay paz en tal condición. Observamos continuamente alrededor nuestro, prevenidos para ocultar lo que tenemos con el fin de que nadie pueda experimentar sus beneficios y nos sentimos desesperados cuando alguien los obtiene. Las raíces de la envidia y de la avaricia son una aversión hacia otros y un apego a los objetos, tanto materiales como abstractos. El regocijo, que es la esencia de la alegría compartida, desarraiga la envidia y la avaricia cuando la mente rebosa de las cualidades de deleite, apreciación por los demás y deseo de que sean felices.

## *Tedio*

Se dice también que *mudita* elimina el tedio. La primera vez que escuché esta afirmación, me pregunté: «¿Cómo puede superar al tedio la alegría compartida?» Llegué a la conclusión de que *mudita* elimina el tedio porque nos proporciona muchas razones para sentirnos felices y vinculados. El tedio se halla basado en una sensación de aislamiento y marginación que experimentamos al mostrar cierto grado de aversión. Cuando dejamos de prestar atención a las pequeñas cosas de la vida, y asimismo a las cosas nimias en nuestra práctica de meditación, nos vemos sumidos en un estado de tedio.

Al volver a vincularnos a las pequeñas cosas, despertamos de nuevo a un delicioso tipo de apertura. Dedicando un tiempo a maravillarnos ante la florecilla que surge a través de una grieta del pavimento, podemos sentir júbilo, aunque seamos conscientes de que este planeta sufre una crisis ecológica muy seria. Pese a la venalidad, el odio y el egoísmo monstruosos y evidentes en algunas acciones humanas, el recuerdo de la fortaleza, el valor y el amor a los seres humanos son capaces de despertar nuestra apreciación. Cuando nos sentimos emocionados por algo, conmovidos por los actos de ciertas personas, nos abrimos a lo que nos rodea. Al sentirnos felices por otros, nos advertimos felices y vinculados con nosotros mismos. Se esfuman así la marginación y el embotamiento del tedio.

La capacidad de advertir la belleza menos obvia, de estimarla y de cambiar por un tiempo de perspectiva constituye un tipo de quietud, una manera de reposo. Procedemos así cuando somos plenamente conscientes del momento. Al limitarnos a sentir el milagro de estar presentes, surge una clase de apreciación junto con cierto tipo de júbilo. La atención a las pequeñas cosas que tenemos ante nosotros se convierte en un modo de renovarnos y agasajarnos.

## *Aliados de mudita*

Los impedimentos de *mudita* —juicio, comparación, discriminación, degradación, envidia, avaricia y tedio— se hallan arraigados en las fuerzas apremiantes de la aversión y el apego. En contraste, las cualidades en que se asienta *mudita* —éxtasis, gratitud, *metta* y compasión— comparten su origen en nuestra bondad básica y forman un potente equipo para reducir el sufrimiento y aportar la felicidad.

*Mudita* depende del éxtasis, de nuestra capacidad de experimentar un deleite activo en las cosas, y de ahí depende la aptitud para llegar a sentir realmente júbilo. Tenemos que desembarazarnos de la sensación de culpa por nuestra felicidad o de miedo por la posibilidad de que nos la arrebaten. Cuando atesoramos el placer o la felicidad, desdeñamos a otros y a sus sufrimientos. En ocasiones, también podemos sentir desdén por nosotros mismos y por los sufrimientos que padecemos. Pero es esencial deleitarse en la propia felicidad como expresión perfecta de la motivación básica para ser libre.

Alegramos la mente porque eso nos ayuda a liberarnos. Cuando recuerdas las buenas cosas que has realizado, las ocasiones de generosidad y de atención, las veces en que te abstuviste de herir a alguien, eres capaz de regocijarte en tu propia bondad. Haces el bien porque te libera el corazón. Te abre un manantial de felicidad. Puedes comenzar a considerar en esa luz tus aspiraciones. Pretendes el bien para crecer, para fructificar, para tornarte cada vez más abierto, más conectado, para ser dichoso y hacer así felices a los demás.

Otro aliado de *mudita* es la gratitud. Ésta aporta deleite. La frase «cuenta tus bendiciones» se ha convertido en una especie de tópico sentimental en la sociedad anglosajona y, sin embargo, contiene mucho de verdad. Tan importante consideró el Buda contar las bendiciones, que detalló específicamente muchas en un texto que lleva el título de *Mangala Sutta* (*Mangala* significa bendición en pali). Se refiere allí a las bendiciones que es capaz de disfrutar cualquiera si crea las condiciones precisas: vivir como un justo; tener una buena existencia hogareña; contar con un medio de vida o con una disciplina que le agrada y que sea capaz de desarrollar bien; honrar la serenidad y la gratitud, y poseer un sentido de la paciencia. Menciona como bendición relevante tener buenos amigos y poder relacionarse con personas sabias y de buen corazón. Si queremos fortalecer cualidades tales como la sabiduría, la ecuanimidad, la concentración, el éxtasis o *mudita*, hemos de pasar un tiempo con aquellos que las poseen para que las apoyen en nosotros.

Una bendición aún mayor es hallarse en una situación en la que se puede examinar el *dharma*, o la verdad. Significa mucho más que ser capaz de vivir el *dharma*. Y la bendición suprema consiste en ver luego la verdad por nosotros mismos, tener un entendimiento de la interrupción del sufrimiento. Nos sentimos profundamente bendecidos cuando poseemos una mente a la que no conmueve el contacto con todos los cambios del mundo, todas las alegrías y penas en constante fluctuación. A esto es a lo que el Buda denominó la mayor felicidad: conocer una paz inmutable bajo condiciones que cambian.

Cuando uno avanza a lo largo de una vía espiritual, se desplaza por un océano de bendiciones. El Buda dijo que «ése va a todas partes seguro». La contemplación de la posibilidad de tales bendiciones y de semejante seguridad es en sí misma una fuente de dicha. En consecuencia, contar las bendiciones cultiva en nosotros la gratitud y la felicidad, que nos suscitan al júbilo cuando son otros los bendecidos.

La compasión es un aliado que se complementa mutuamente con *mudita*. De la misma manera

que *mudita* nos recuerda la alegría cuando nos vemos sumidos en la pena, la compasión nos recuerda el dolor cuando nos hallamos perdidos en el rechazo. La compasión equilibra la alegría compartida y evita que degenera en sentimentalismo o en un optimismo ignorante. *Mudita* impide que la compasión degenera en cavilaciones acerca de la amplitud, hondura y duración enormes del sufrimiento en el mundo. Proporciona solaz al corazón compasivo para que no se sienta avasallado o abrumado por el dolor.

La compasión protege a *mudita*, y ésta protege a la compasión. Juntas en su actuación complementaria, evitan que levantemos barreras tras las cuales nos limitemos a experimentar tan sólo un angosto segmento de la vida. Y como *mudita* nos proporciona vigor, contribuye también a la actividad de la compasión. Podemos recibir el júbilo de *mudita* y emplearlo para traducir nuestra experiencia interior de misericordia en un acto exterior de servicio al mundo.

Cuando nos abrimos al sufrimiento de los seres, la alegría en el corazón de la compasión complementa la alegría de *mudita* que surge al abrirse a su felicidad. Parece extraño que podamos sentir alegría ante el dolor, pero eso es lo que sucede. La compasión nos acerca a otros. El poder de la armonía, de la unión, que brota en el corazón al hallarnos próximos a alguien que sufre, infunde compasión con sinceridad, ternura, concentración y embeleso. Y así somos capaces de sentir felicidad si respondemos tanto al júbilo de unos seres como a su sufrimiento.

Al desarrollar *mudita*, advertimos que la felicidad de otros es la *nuestra*. No son diferentes. De este modo, *mudita* fortalece *metta*. La alegría compartida nos permite abrirnos cada vez más con amor incondicional, de manera tal que en medida creciente deseamos verdaderamente que los demás sean dichosos. La felicidad de otro, incluso de un «enemigo», nada nos arrebatará. De hecho, nuestra felicidad y la de los demás es inseparable.

*Mudita* interviene enérgicamente en mutuo apoyo con la compasión y *metta*. El desinterés y la naturaleza infinita de *metta* nos permite extender los sentimientos de compasión o de alegría compartida no sólo a los que conocemos sino también a aquellos cuya existencia ignoramos. Brindamos la sinceridad de nuestro corazón a quienes sufren pero también a los que son felices. Deseamos para todos los seres, sean quienes fueren, que se vean libres de peligros y del dolor, que sean pacíficos y dichosos.

En consecuencia, estos tres *brahma-viharas* se suman. Su alianza benévola ilumina nuestras mentes. Y esa luz añade riqueza y júbilo a las percepciones. Podemos abrirnos cada vez más a la felicidad que exista. Y somos asimismo capaces de advertir el sufrimiento que haya y de acogerlo sin reservas. De esta manera, compartiendo mutuamente su energía, las fuerzas brillantes de la mente nos fortalecen y contribuyen a nuestra propia felicidad.

### Ejercicio: *Meditación sobre la alegría compartida*

Cuando acometemos la alegría compartida como práctica formal de meditación, debemos empezar por alguien que nos interese y de cuya suerte consigamos alegrarnos. Puede que incluso así encontremos alguna dificultad, pero suele ser más fácil experimentar júbilo por alguien cuando sentimos por esa persona amor o amistad. Escoge a un amigo y concéntrate en un determinado progreso o fuente de alegría en la existencia de ese ser. No busques una felicidad absoluta y perfecta en su vida, porque tal vez no la encuentres. Sea cualquiera la fortuna o la dicha que evoques, deléitate con la frase «Que tu dicha y buena suerte no te abandonen» o «Que prosiga tu buena fortuna». Eso contribuirá a menguar las tendencias condicionadas al engreimiento, a degradar a otros y a formular un juicio.

Recorre después la secuencia habitual: benefactor, persona neutral, enemigo, todos los seres... todos los seres en las diez direcciones.

La relación entre la alegría compartida y la compasión destaca todavía con más fuerza cuando orientamos la primera hacia alguien que sufre mucho. ¿Es posible hallar dentro de su vida una pequeña felicidad, algo que le aporte satisfacción o fe, o quizá la posibilidad de un cambio en la circunstancia que suscita su dolor? Si somos capaces de concentrarnos en *cualquier* característica propicia de su existencia y alegrarnos por eso, podremos practicar la alegría compartida incluso con quienes padecen un gran dolor.

Si no consigues hallar algo con que regocijarte, envía la alegría compartida del mejor modo posible, para purificar tu propia mente de las tendencias a la envidia o a los celos. En ocasiones, cabe sentir compasión por alguien abatido, pero en realidad experimentamos rencor si cambia su fortuna y la relación deja de ser segura para nosotros.

Tradicionalmente, se practica la alegría compartida como vinculación con otros no con uno mismo. La capacidad del regocijo y de la experimentación de gratitud resulta esencial para desarrollar esa alegría compartida en relación con tu propia persona. Recuerda la reflexión sobre los actos encomiables que ejecutaste, sobre las acciones generosas que realizaste... es importante que logres deleitarte en esa evocación y que puedas distinguir ese deleite del engreimiento. Recuerda la reflexión sobre el bien que hay dentro de ti, y la justicia de tu deseo de ser dichoso, junto con tu entendimiento de una vía hacia la felicidad, que es fuente de una gratitud excepcional.

### Ejercicio: *Compartir el mérito*

Al final de un acto de generosidad, de una meditación, de una buena acción, puedes compartir el poder de ese acto con una persona a quien escojas: alguien que haya muerto, un amigo que sufra o todos los seres por doquier sin distinción. Experimenta la energía positiva de la acción y dedícala: «Que el mérito de este acto sea compartido por todos los seres, para que puedan sentirse liberados». Conságrala de cualquier modo que te resulte significativo. Compartimos el mérito como reconocimiento de que nuestra obra espiritual jamás es sólo para nosotros. Sean cuales fueren nuestras creencias, nunca podrán ser exclusivamente nuestras, y ésta es una manera de recordarlo.

## EL DON DE LA ECUANIMIDAD

“Todos los seres son dueños de su karma. Su felicidad y su desgracia dependen de sus acciones, no de lo que yo les desee.”

Hace algunos años Joseph Goldstein y yo fuimos a Calcuta a visitar a una de nuestras maestras, Dipa Ma. Era ya anciana, y nos apremiaba volver a su presencia. La única posibilidad de cumplir tal deseo fue aprovechar una pausa entre dos retiros docentes, en camino de Suecia a Australia. Eso significó arribar a la India durante la estación monzónica. Al día siguiente de nuestra llegada, fuimos directamente a casa de Dipa Ma y pasamos con ella todo el día. Llovía a mares, pero yo me sentía tan a gusto estando de nuevo con Dipa Ma que no presté atención a aquel diluvio.

Cuando al anochecer salimos de su casa, descubrí lo que sucede en Calcuta tras un largo periodo de lluvias torrenciales: las alcantarillas inundadas desaguaban en las calles. Frente a la casa corría un auténtico río de casi un metro de profundidad, en donde se mezclaban las aguas de los albañales con las de lluvia. Desde unos escalones contemplamos aquel panorama desolador. Como era imposible que taxis y *jinrickshas* pudieran desplazarse con tal inundación, tendríamos que volver andando al hotel. Joseph, bastante más alto que yo, comentó: «¡Qué interesante!» Pero pensé: «¡Midiendo más de 1.80, puede que te parezca interesante, pero no lo será con mi talla!» Penetramos en el torrente. Era absolutamente repugnante, hondo y maloliente; a la escasa luz del crepúsculo chocaban contra mis piernas cosas que arrastraba. Cuando en Calcuta se llenan las alcantarillas, las ratas rebosan por las calles. Sus cadáveres me golpeaban. Todos mis sentidos, e incluso mi mente, padecían el horror de aquella experiencia.

Cuatro o cinco días después llegamos a Australia. Una amiga nos había proporcionado entradas para un concierto en el teatro de la ópera de Sidney, esa maravilla arquitectónica alzada junto a las aguas del puerto. Previamente nos llevó a cenar a un restaurante de moda instalado en un alto edificio y que giraba sobre su eje. Sidney es una ciudad espléndida y disfrutamos de su contemplación mientras saboreábamos manjares exquisitos. En el concierto estuve rodeada de personas limpias, perfumadas y bien vestidas. Allí sentada, mientras escuchaba la música maravillosa de Dvorak y de Brahms, complaciéndome con todos mis sentidos, pensé en Calcuta. ¿Qué había sido de aquella realidad?

Seis meses más tarde, mi amiga y yo volvimos a comer juntas. Para entonces estábamos en Birmania, practicando la meditación. Nos sentamos a la misma mesa durante el retiro. Todo lo que se



sirve en esos monasterios constituye donación de seculares que reverencian la práctica de la meditación. Los birmanos son notablemente generosos, pero la mayoría muy pobres. Así que los alimentos que brindan, aunque sean los mejores que pueden permitirse, tienen una pésima calidad. Es posible que además, como resulta habitual en Birmania, contengan mucha grasa. Éste era el caso de aquel día en cuestión. El plato principal consistía en unas verduras amargas que flotaban en un centímetro de aceite. Al masticarlas, se convertían en tu boca en una pelota de pulpa con sabor a madera. Esa comida, la principal del día, era escasa y parecía casi intragable. Cuando mi amiga me pasó la fuente por si deseaba repetir, recordé la última vez que habíamos comido juntas en aquel encantador restaurante giratorio de Sidney con tan excelente servicio, espléndidos manjares y el panorama de la bella ciudad. ¿En dónde estaba ahora esa realidad?

Al cabo de seis meses, e incluso un día o una hora, podemos experimentar muchos extremos de placer y de dolor. La pregunta es ésta: ¿Cómo es posible que un corazón humano —el mío o el tuyo— absorba los contrastes continuos, incesantes, de esta vida sin sentirse abatido y sin creer que no conseguirá soportarlos? Golpeados por los cambios, el corazón y la mente pueden tornarse quebradizos y rígidos, ajarse y contraerse. El Buda dijo que nuestros corazones son susceptibles de marchitarse como una flor que haya permanecido al sol demasiado tiempo. ¿Has conocido alguna vez esa sensación?

¿Cómo cabe tolerar tales vicisitudes? ¿Cómo resistirlas con un sentido de integridad, coherencia y armonía? ¿Somos realmente capaces de conocer la libertad entre todas estas inmensas transformaciones cuando pasan una y otra vez por nuestras vidas? ¿Podemos ser de verdad felices en este perpetuo surgir y desaparecer?

Al introducir la práctica de *metta*, pedimos a los alumnos que evoquen sus aspiraciones más profundas, las cosas que más desean para ellos en la vida. A veces resulta muy difícil saber qué es lo mejor que nos ofreceríamos. ¿Deseamos comodidades? ¿Aspiramos a la agitación? ¿Buscamos libertad? ¿Deseamos seguridad? ¿Hacemos lo que más fundamentalmente queremos en esta vida, y lo logramos intentando controlar el cambio constante de circunstancias, o lo conseguimos al aprender a dejar que éstas pasen? La práctica de la ecuanimidad consiste en llegar a conocer en toda su hondura lo que significa dejar pasar.

Los cuatro estados ilimitados que denominamos *brahma-viharas* o moradas divinas culminan en la ecuanimidad. En pali la ecuanimidad recibe el nombre de *upekkha*, que significa «equilibrio», y su característica es detener la mente antes de que caiga en extremos. La ecuanimidad es una vasta quietud mental, una calma radiante que nos permite estar plenamente presentes con todas las distintas experiencias cambiantes que constituyen nuestro mundo y nuestra vida.

Al examinar atentamente nuestra experiencia, tanto interna como externa, advertimos que el cambio es fundamental, intrínseco a todo el mundo vivo. Fuera de nosotros mismos percibimos los ritmos alternantes de la fotosíntesis y la respiración de las plantas. Dentro de nosotros sentimos los ritmos de la bioquímica propia. Todo se mueve, vibra y palpita conforme a un ritmo. Estas alternancias existen asimismo dentro de los ritmos del planeta, en el ir y venir de las mareas, los ciclos de la noche y del día y de las estaciones y todo lo restante del mundo de la naturaleza.

Cuando observamos nuestras vidas, contemplamos pautas extraordinarias de flujo y movimiento. Piensa por un momento en la serie de circunstancias que te llevaron a estar asentado en el sitio específico en que te encuentras ahora, leyendo este libro. Numerosos acontecimientos y experiencias diversas han conducido a este momento y a esta acción. Es posible que cuando sucedieran, algunas de esas experiencias pareciesen muy infortunadas y, sin embargo, de alguna manera, desempeñaban un papel en la pauta que te trajo hasta aquí, en este tiempo y a este lugar concretos. Advertimos así que la

existencia no es realmente una serie de acontecimientos caóticos y desarraigados. Se trata más bien de algo semejante a un mosaico. A cada experiencia se le ha asignado algún papel en la creación del conjunto. Cabe advertir una armonía en la gran imagen.

De una pared del comedor del personal de la Insight Meditation Society cuelga un gran cuadro con fotos de bebés. Corresponden a quienes hemos estado en la institución aproximadamente durante nuestros cinco primeros años. A veces me siento sorprendida al reflexionar cómo es posible que todos aquellos niños, con circunstancias, ambientes y condicionamientos tan diferentes, acabaran por reunirse como profesores o miembros del consejo del centro. Es asombroso considerar el flujo complejo de acontecimientos cambiantes que tornaron realidad semejante convergencia.

Un día, tras la comida, descubrimos que un miembro del profesorado de la Insight Meditation Society estudió en la Universidad de California en Berkeley durante los disturbios políticos de los años sesenta. ¡Y que otro de la misma plantilla había sido en la época policía en Berkeley! ¡Cuán extraño es pensar que esas dos personas, que quizá se hallaron en bandos opuestos durante los enfrentamientos, llegaron a encontrarse muchos años después en condiciones tan distintas para compartir el mismo propósito. Este flujo extraordinario de la experiencia constituye el gran tapiz de nuestra vida.

En ocasiones resulta desde luego duro aceptar como parte del gran todo las épocas dolorosas y difíciles, sentirse vinculado a unos ásperos acontecimientos tal como hacemos cuando las circunstancias son agradables, fáciles y afortunadas. Pero, en realidad, nuestras vidas se componen de cambios continuos e incesantes. Lo que los antiguos taoístas llamaban «las diez mil alegrías y las diez mil penas» llegan y pasan una y otra vez. Como dijo el Buda, el placer y el dolor, la ganancia y la pérdida, la alabanza y la censura, la fama y el descrédito surgen y desaparecen constantemente, más allá de nuestro control.

Uno de mis amigos, que dirige retiros de meditación, observa como yo la costumbre asiática de inclinarse ante la imagen del Buda cada vez que entra en la sala. Me contó que, tras una de esas sesiones, había recibido notas de alumnos que estuvieron presentes. Una le decía: «Lo vi inclinarse ante el Buda, y me sentí realmente ofendido. Eso equivale a superstición y no debe tener lugar aquí». La otra nota señalaba: «Lo vi inclinarse ante el Buda, y quiero que sepa que es el gesto más emotivo del que he sido testigo aquí. Significó una gran diferencia en mi retiro. Agradezco profundamente que se inclinara».

Así son las cosas: cabe esperar que actuemos con la mejor intención que se nos ocurra y que en ocasiones se nos censure. Hay en las enseñanzas budistas un relato que ilustra muy bien este caso. Un hombre visitó un día el monasterio del Buda, buscando algún conocimiento de sus enseñanzas. El primer bonzo con el que se topó se hallaba sumido en una silenciosa meditación y no le respondió cuando el individuo le dirigió la palabra. El visitante se enfureció y abandonó al instante el lugar. Al día siguiente regresó y encontró a un discípulo instruido y erudito que respondió a su pregunta acerca de las enseñanzas con una explicación prolija e intrincada. El hombre volvió a enfurecerse y se marchó. Retornó al tercer día, y esta vez encontró a Ananda, discípulo del Buda.

Ananda conocía lo que le había sucedido la primera vez, cuando nada le dijo el monje, y lo que pasó el segundo día, cuando otro bonzo le proporcionó una larga explicación. Tuvo, pues, cuidado de que su respuesta fuese de una duración moderada. Sorprendentemente, el visitante se mostró una vez más irritado y declaró a Ananda: «¿Cómo te atreves a tratar de modo tan somero cuestiones trascendentales como éstas?» Y escapó por última vez.

Cuando los bonzos acudieron al Buda y le refirieron lo que había sucedido cada uno de esos días, el Buda les replicó sabiamente: «Siempre hay censura en este mundo. Te reprocharán algunos si dices

demasiado. Te censurarán otros si dices muy poco. Y si nada declaras, algunos te vituperarán».

Ésta es la naturaleza misma de la vida. No hay nadie en este mundo que sólo experimente placer y no conozca el dolor, que sólo sepa de ganancia y no de pérdida. Cuando aceptamos esta verdad, descubrimos que no es necesario contenerse o rechazar. En vez de tratar de controlar lo que no puede ser controlado, podemos hallar una sensación de seguridad al ser capaces de abordar lo que sucede realmente. Eso significa tolerar el misterio de las cosas: no juzgar sino cultivar un equilibrio de la mente que permita acoger lo que sucede, sea lo que fuere. Esta aceptación constituye la fuente de nuestra seguridad y de nuestra confianza.

Cuando experimentamos infelicidad o dolor, no es un signo de que las cosas hayan ido terriblemente mal o de que errásemos en algo por no ser capaces de controlar las circunstancias. El dolor y el placer llegan y se van constantemente y, sin embargo, es posible ser feliz. Si aceptas ese misterio, descubrirás a veces que existe libertad en medio de una época muy difícil, precisamente en el meollo de una situación dolorosa. En esos momentos en que comprendemos cuánto somos incapaces de controlar, podemos aprender a dejar que desaparezca.

Al comenzar a entenderlo así, nos desplazamos desde la pugna por controlar todo lo que sobreviene en la existencia al simple deseo de vincularnos verdaderamente con lo que existe. Se trata de un cambio radical en una perspectiva global.

Por lo general vivimos en un nivel de rechazo que nos debilita. Un amigo me refirió en cierta ocasión esta historia. El 7 de diciembre de 1941 su padre, todavía un niño, viajaba en el coche de su progenitor cuando la radio interrumpió un programa para transmitir una noticia urgente: «¡Los japoneses han atacado Pearl Harbor!» Inmediatamente, el abuelo de mi amigo se inclinó hacia su hijo y le dijo con tono apremiante: «¡No se lo digas a tu madre!» Al oír aquello pensé: «Claro, confiaba en que ella no se enteraría de nada referente a la Segunda Guerra Mundial.» Cuando definimos cada vez más experiencias como inaceptables para sentir las o conocerlas, la existencia se vuelve progresivamente más reducida, más limitada. Cuando nos mostramos dispuestos a experimentar todo, podemos hallar en esa aceptación la confianza y certidumbre que antaño buscamos a través del rechazo del cambio. Aprendemos a relacionarnos plenamente con la vida, incluyendo su inseguridad.

Un examen atento de nuestra realidad constituye parte de esta relación. El Buda aludió a los seis modos en que experimentamos el mundo, las seis puertas de la percepción: a través de la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto, y mediante la puerta de la mente, al pensar, sentir emociones y contemplar imágenes mentales. Esas seis maneras de percepción definen la totalidad de nuestra experiencia. El Buda llegó a decir que cada momento aislado de la vida, que implique una de estas seis experiencias, suscita una percepción. Así, en cada momento experimentamos placer, dolor o neutralidad.

Vemos, por ejemplo, un objeto, y en ese momento nuestra experiencia es placentera, desagradable o neutral. Luego sigue inmediatamente una reacción a esa percepción. Cuando la experiencia es placentera y no queremos que desaparezca, tendemos a retenerla con el apego. Cuando no nos agrada, si es dolorosa, solemos reaccionar con aversión, condenándola o rechazándola. Como a menudo dependemos de un placer y de un dolor intensos para tener la impresión de hallarnos despiertos o con vida, cuando la experiencia es neutral, tendemos a reaccionar durmiéndonos, tanto literalmente como a través de la desatención. En el budismo esta actitud tiene la consideración de una caída en el engaño.

La mayor parte del tiempo nuestros corazones y nuestras mentes responden a las diez mil alegrías y a las diez mil penas, yendo de una a otra banda, a veces sucesivas, entre el júbilo y la desesperación, con un movimiento enérgico a favor o en contra de la experiencia. O respondemos con el rechazo en

sus numerosas manifestaciones: indiferencia, represión, inadvertencia, ansiedad encubierta y sentimiento de marginación.

Por fortuna, como reveló el Buda, en vez de hundirnos en tales reacciones condicionadas, podemos aprender a equilibrarnos frente a éstas. Tal equilibrio no significa que dejemos de sentir lo que sucede. La meditación no nos convierte en burbujas de color indeciso y vida vegetativa, desprovistas de todo sentimiento. El Buda enseñó que somos capaces de sentir plenamente el placer sin implorarlo ni aferrarlo, sin definirlo como nuestra felicidad última. Podemos percibir por completo el dolor sin condenarlo u odiarlo. Y es posible que experimentemos los acontecimientos neutrales, hallándonos plenamente presentes, de tal modo que no se conviertan en periodos de espera hasta que surja algo más interesante. En esta ausencia de reacción radica el estado de ecuanimidad, que nos conduce en cada momento a la libertad.

Al comienzo de mis prácticas de meditación, cuando me encontraba en la India, uno de mis maestros se refería a menudo al milagro de la ausencia de reactividad. Mientras hablaba, se sucedían dentro de mí largos diálogos. «¡Eso es muy estimulante! La posibilidad de que en cada momento puedas experimentar realmente libertad es la enseñanza más maravillosa de la que jamás tuve noticia. ¡Si consiguiera librarme de este dolor de la rodilla, sé que llegaría muy lejos en esta práctica!»

Mi maestro proseguía sus enseñanzas y continuaban también mis comentarios internos: «Es sorprendente. ¡Jamás me he sentido como ahora tan estimulada en toda mi vida por algo! Tuve que haber sido budista en una vida anterior para percibir tanta afinidad con esta doctrina. ¡Si lograra desembarazarme de este dolor de la rodilla, estoy segura de que pronto me sentiría iluminada! Tal vez deba acudir a ese yoga ashram de la India meridional. Allí me pondré en forma. Y no volveré a sentir este dolor. Regresaré dentro de seis meses y entonces recibiré esta enseñanza!»

Aquel estado de conciencia creció y creció hasta que un día, muchos meses después, desperté y comprendí que de lo que había hablado mi maestro y lo que en realidad el Buda dijo se refería al dolor de mi rodilla. Tuve en aquel momento una experiencia desagradable. ¿Cómo planteé la relación? ¿La capté o todo fue aversión o engaño? ¿O existió una aceptación, dejar que aquello pasara? ¿Se trataba de servidumbre o existía libertad?

En vez de esperar a cambiar mi experiencia presente por algo mejor en el futuro, torné a abrirme al dolor y a honrarlo. Dejé de verlo como irrelevante, como una carga o una maldición, y empecé a percibirlo como la verdad del momento. La enseñanza del Buda no es remota ni abstracta; se refiere a nuestro dolor de la rodilla y al modo de reaccionar en ese instante. En un ocasión dijo Krishnamurti: «La libertad es ahora o nunca».

La fuerza de la ecuanimidad procede de una combinación de comprensión y de confianza. Se halla basada en el entendimiento de que el conflicto y la frustración que sentimos cuando no podemos controlar el mundo no procede de nuestra incapacidad para proceder al respecto sino del hecho de que intentemos controlar lo incontrolable. Sabemos que no es posible impedir que muden las estaciones o que suba la marea. Tras el otoño sobreviene el invierno. Puede que no lo prefiramos, pero esperamos que así sea porque entendemos y aceptamos su legítimo lugar en un ciclo más amplio, en una imagen mayor. ¿Cabe aplicar el mismo equilibrio sabio a los ciclos y mareas de las experiencias agradables, desagradables y neutrales de nuestra existencia?

Un poema chino expresa la esencia de esta confianza y de tal entendimiento:

Diez mil flores en primavera,  
la luna en otoño,

una fresca brisa en verano,  
nieve en invierno.  
Si no enturbian tu mente  
cosas innecesarias,  
ésta es la mejor estación de tu vida.

Ver las cosas como son, advertir su naturaleza mudable, percibir la inestabilidad, notar ese fluir constante de acontecimientos placenteros y dolorosos al margen de nuestro control, eso es libertad.

La ecuanimidad se enseña como meditación final entre los *brahma-viharas* porque proporciona el equilibrio para el amor desinteresado, la compasión y la alegría compartida. Estos otros abren el corazón a un deseo de bienestar: «Que seas feliz», «Que te veas libre del sufrimiento», «Que nunca cese tu alegría». La ecuanimidad equilibra esos deseos sinceros del corazón con el reconocimiento de que las cosas son como son. Por mucho que deseemos algo, la mayoría de los resultados quedan fuera de nuestro control.

Cuando practicamos los otros tres *brahma-viharas*, podemos incurrir en la sensación de poseer a las personas y, en consecuencia, de tratar de gobernarlas. Queremos ayudar, servir, curar, alegrarnos por la buena fortuna de otros. Es posible que nos afanemos en generar un sentimiento de amor desinteresado hacia alguien y que comencemos a sentir impaciencia: «¿Por qué no eres todavía feliz? Aquí estoy yo, ofreciéndote mi corazón. ¡Sé dichoso! Empieza a comportarte como debes».

Se ha comparado la ecuanimidad con el sentimiento que experimentan los padres cuando sus hijos se hacen adultos. Los han nutrido, prodigado cuidados, dado su cariño y, en un determinado momento, tienen que dejarlos marchar. No proceden así con una sensación de retraimiento. No arrojan de la casa al hijo adulto, diciéndole: «Estuvo bien, pero ya no nos necesitamos el uno al otro.» La ecuanimidad posee todo el calor y el amor de los tres estados previos, pero también cuenta con un equilibrio, una sabiduría y el entendimiento de que las cosas son como son y que, en definitiva, no cabe controlar la dicha y la infelicidad de alguien.

Este entendimiento queda expresado en las palabras que proferimos durante la meditación de la ecuanimidad:

Todos los seres son dueños de su karma. Su felicidad y su desgracia dependen de sus acciones, no de lo que yo les desee.

Eso no significa que nos desentendamos. Nos ocupamos y debemos ocuparnos. Optamos por abrir nuestros corazones y ofrecer tanto amor, misericordia y alegría como sea posible, y prescindir también de los resultados. Cabe mencionar como ejemplo el caso de un amigo que tenga una conducta extremadamente autodestructiva. Deseamos de todo corazón, con un gran anhelo, que se libere del sufrimiento, que sea dichoso. Pero, al final, hemos de reconocer en dónde se hallan en realidad los límites, cuál es en verdad nuestra responsabilidad y en dónde radica, de hecho, la fuente de la felicidad. Si ese amigo no cambia de conducta, padecerá por grandes que sean el tiempo y el ardor de nuestro deseo de otro desenlace. Aun así, seguiremos ofreciéndole *metta* y compasión, pero procederemos con el conocimiento y la aceptación de que él es, en definitiva, responsable de sus propias acciones. En términos psicológicos contemporáneos denominaríamos a este paso liberación de la codependencia.

El entendimiento de la relación en la ecuanimidad nos ayuda a comprender la ley profunda del karma. El Buda denominó a esta ley «la luz del mundo», porque ilumina las causas de felicidad y

sufrimiento y pone en claro la vía hacia el cambio de nuestra condición. El Buda afirmó que el karma es tan profundo que resulta en realidad insondable a cualquiera que carezca de las capacidades mentales de un buda. El capítulo 11 de esta obra, que se refiere a la moralidad y la conducta ética, explorará con mayor amplitud este principio tan hondo y complejo.

Por el momento, puede resultar útil a nuestra investigación de la ecuanimidad una de las conceptualizaciones más simples del karma. Imagina la naturaleza de una simiente y el fruto que con el tiempo surge de allí. Si plantamos una determinada semilla, inevitablemente producirá un fruto del mismo tipo. Una simiente de manzana aportará un manzano. Tal es la ley de la naturaleza. Podemos plantar una semilla de manzana y luego suplicar, llorar y protestar porque deseamos obtener mangos, pero ningún grado de deseo o de angustia nos ayudará a conseguir lo que pretendemos. Si deseamos lograr mangos, el único modo de satisfacer esa aspiración será plantar una simiente de mango.

Precisamente del mismo modo, plantan semillas las intenciones o los motivos que subyacen en todas nuestras palabras y acciones. Ciertos tipos de intenciones aportarán inevitablemente frutos de la misma clase. Ésta es también una ley infalible de la naturaleza. Más pronto o más tarde, cuando se manifiesten en acciones unas intenciones loables —como el amor incondicional, la misericordia, la honradez y el respeto por las vidas y propiedades de otros—, nos proporcionarán los frutos de la felicidad. Si expresamos en palabras o en hechos intenciones perversas —como el odio, la crueldad y la falsedad—, nos aportarán los frutos del sufrimiento. Ninguna acción carece de consecuencia.

Cuando realizamos una acción, ésta no desaparece o se evapora simplemente. Lo que hoy hacemos tendrá repercusiones que experimentaremos de modo inevitable, bien de inmediato o más tarde. Quizá no parezca tan abstracta o esotérica esta idea si reflexionamos sobre las maneras obvias en que nuestros estados mentales nos proporcionan una retroinformación del mundo exterior. Cuando has tenido un mal día y te has sentido irritado, resentido, temeroso y marginado de otros, esos estados de la conciencia afectarán a tu control del cuerpo, a tus expresiones faciales, a tu modo de hablar y a tus acciones. ¿Cómo reaccionan ante ti las personas en una jornada semejante? ¿Cómo afectará, por el contrario, a tu apariencia, tus palabras y tus acciones si una mañana despiertas rebosante de gratitud, amor y alegría y ese talante persiste a lo largo del día? ¿Qué clase de respuestas te remite el mundo?

En ocasiones, nuestros estados internos se reflejan en circunstancias exteriores de maneras más sutiles y misteriosas. Hace muchos años y por tres veces durante la misma semana me vi encerrada en otras tantas habitaciones: acudí a la boda de una amiga y quedé atrapada en una despensa; estuve en un seminario y no pude salir del cuarto de baño; fui de compras y acabé encerrada en una tienda. En las tres ocasiones, las personas que se ocupaban de tales lugares dijeron: «Jamás había sucedido una cosa semejante». Yo no dejaba de pensar: «¡Bueno, tenía que ser yo!» Algo dentro de mi conciencia se manifestaba exteriormente. ¿Has conocido ese tipo de experiencia? No es realmente tan abstracta.

Recogemos lo que sembramos. De este modo, el karma es la matriz de la que todo procede, y cualquier cosa que nos acontezca se halla de cierta manera en nosotros mismos. Así, las intenciones que determinan la elección de palabras y acciones, y no nuestros propios deseos de felicidad ni lo que otra persona desee para nosotros, son las que suscitan nuestra dicha o nuestra infelicidad. El karma denota de tal manera la responsabilidad personal, al igual que la interrelación, y refuerza la ecuanimidad en ambos sentidos.

La ecuanimidad aprovecha y fortalece otros estados mentales liberadores. La vivacidad, una agilidad y flexibilidad de la mente, nos proporciona la capacidad para abordar cada situación como si fuese nueva, con ligereza y una elasticidad sensible, en vez de aplicarle antiguas normas y respuestas. La ecuanimidad refuerza también la entereza, la rectitud, la honradez y la sinceridad de la mente, la

ausencia de vacilación y de inestabilidad. Aumenta la fe o la seguridad, la confianza en nuestras acciones y en nosotros mismos. Alentados por su inspiración, cruzamos resueltamente el torrente sin volver la vista atrás. La mente permanece tranquila y serena.

Como fuerza que nos permite ver las cosas tal como son, la ecuanimidad nos dota del poder de distinguir entre estados mentales que tal vez parezcan muy semejantes pero que no son en realidad iguales. Por ejemplo, la ecuanimidad constituye en sí misma un estado de desapasionamiento que cabe confundir con indiferencia, su enemigo más próximo en el lenguaje de la psicología budista. La indiferencia, una forma sutil de aversión, está bastante cercana como para asemejarse a primera vista al desapasionamiento. No es realmente lo mismo, sin embargo, pues la indiferencia radica en un retraimiento callado y hosco que representa un tipo de aversión, y no existe cosa tal en la firmeza serena del desapasionamiento.

Concibo a menudo éste como un estado excelso, porque no actuamos en una situación obedeciendo a ningún tipo de designio oculto; no existe manipulación ni actividad encubierta. Se trata más bien de un sentido de suficiencia. Cuando somos capaces de aceptar un momento o una experiencia tal como en realidad es, puede realmente emerger el amor de la consiguiente impresión de serenidad, equilibrio y suficiencia.

La ecuanimidad distingue la culpa del remordimiento, la compasión de la aversión. La ecuanimidad dota al amor incondicional, a la compasión y a la alegría compartida de un sentido de la paciencia, la capacidad de ser constante y de soportar, incluso cuando no son correspondidos el amor, la simpatía o la alegría, y pese a todos los altibajos. Los otros *brahma-viharas* deben a la ecuanimidad su naturaleza infinita, esa posibilidad de acoger imparcialmente a todos los seres.

Gracias al don de la ecuanimidad, podemos lograr valor para permanecer abiertos al sufrimiento. Somos capaces de enfrentarnos una y otra vez al dolor sin vernos abrumados por la pena y la angustia, sin tornarnos tan amargados que arremetamos contra ese dolor y lo rechazamos. En el documental *You Got to Move*, acerca de las actividades de la Highlander Folk School en pro de los cambios sociales, una mujer llamada Bernice Johnson Reagan reflexiona sobre las primeras sentadas en cafeterías que aceleraron el movimiento de los derechos civiles. Universitarios del comienzo de la década de los sesenta, sus amigos y ella combatieron la segregación racial en lugares públicos de Albany, Georgia (Estados Unidos).

Quando ahora pienso en algunas de las cosas que hacíamos, me digo: «¿Qué nos pasó?» Pero la muerte nada tenía que ver con aquello que realizábamos. Si alguien hubiera disparado contra nosotros, nos habría matado. Y cuando algunos morían, llorábamos y acudíamos a los funerales. Y al día siguiente volvíamos a nuestro empeño, porque aquello estaba en verdad más allá de la vida y de la muerte. Se trataba realmente de algo que sabes que tienes que hacer. Y cuando lo sabes, es tarea de otro matarte.

Éste es un ejemplo elocuente de compasión impregnada del valor auténtico de la ecuanimidad y la paciencia para soportar lo que sobrevenga. Transforma el mundo.

Poseer la calma radiante y el equilibrio firme de la mente que denominamos ecuanimidad es ser como la tierra. Todo tipo de cosas caen sobre la tierra: bellas y horribles, aterradoras y adorables, corrientes y extraordinarias. La tierra acoge a todas y serenamente mantiene su propia integridad.

Un estado de paz exige ser capaz de aceptar las cosas tal como son. Es sentirse verdaderamente a gusto con tu vida. Adviertes que este universo resulta demasiado grande para retenerlo, pero que es del tamaño perfecto para dejarlo pasar. Tu mente y tu corazón cobran esas dimensiones y luego lo

abandonan. Ése es el don de la ecuanimidad.

## Ejercicio: *Ecuanimidad*

La primera persona hacia la que comenzamos a generar ecuanimidad es aquella con la que más fácil resulta la tarea, es decir, la neutral. Reteniendo en tu mente una impresión de ese ser, puedes recitar frases de ecuanimidad. He aquí las tradicionales: «Todos los seres son dueños de su karma. Su felicidad y su desgracia dependen de sus acciones, no de lo que yo les desee». Si no te satisfacen esos términos, modifícalos tal como desees. Éstas son algunas de las posibilidades:

«Que todos aceptemos las cosas tal como son».

«Que permanezcamos inmutables ante el ir y venir de los acontecimientos».

«Cuidaré de ti, pero no puedo evitar tus sufrimientos».

«Te deseo felicidad, mas no soy capaz de elegir por tí».

Tras brindar ecuanimidad a la persona neutral, la secuencia es: benefactor, amigo, enemigo, uno mismo... todos los seres... grupos... y todos los seres en las diez direcciones. Recita apaciblemente los términos de ecuanimidad por los que hayas optado y dirígelos sucesivamente a cada una de esas categorías.

Si adviertes que tu mente se desliza hacia la indiferencia, reflexiona sobre el hecho de que la ecuanimidad puede aportar valor para enfrentarse con el cambio y la adversidad. Vigila la aparición de formas sutiles de aversión y retraimiento. Concéntrate bien en la persona o en el grupo al que dirijas la ecuanimidad. Piensa en la inmensidad del cambio y cuántas son las cosas que existen fuera de nuestro control. Repite luego las frases de ecuanimidad.

Una vez que te consideres afirmado en la práctica de la ecuanimidad, puedes empezar a combinarla con otros *brahma-viharas*. Cabe comenzar por extender el amor incondicional, la compasión o la alegría compartida. Al cabo de algún tiempo, pasa a la práctica de la ecuanimidad. Descubrirás que el espíritu de amor, compasión y alegría se halla equilibrado con la ecuanimidad, y que ésta queda enriquecida por cada uno de los otros *brahma-viharas*. La práctica conjunta de los cuatro determinará una profunda sensación de bienestar que no depende de condiciones. Es posible que se fundan las barreras entre diferentes partes de ti, entre tú y los demás, y cabe despertar a un nuevo modo de vida.



# 10

## EL PODER DE LA GENEROSIDAD

“Si conocieses, como yo, el poder de dar, no dejarías pasar una sola comida sin compartir algo.”

EL BUDA

Hace varios años visitó los Estados Unidos un maestro de meditación de la tradición de los bosques de Tailandia. Muy poco tiempo después de su llegada declaró un tanto pasmado: «En Asia la secuencia clásica de las enseñanzas y de la práctica es primero generosidad, luego moralidad y después la meditación o penetración. Pero aquí, en los Estados Unidos, la secuencia parece ser primero meditación, después moralidad y, al cabo de un cierto tiempo, como una especie de apéndice, ciertas enseñanzas acerca de la generosidad. ¿Qué es lo que pasa aquí?»

La generosidad es el principio del camino. El propio Buda siempre comenzaba enseñando a los nuevos discípulos el *dana*, la práctica de la generosidad. Este método ha seguido constituyendo la tradición clásica de la doctrina budista. Es cierto que a menudo los occidentales preferimos la seducción de los estados meditativos transformadores; comprendemos la necesidad de un esfuerzo para alcanzar ese fin y estamos dispuestos a aplicarlo. Pero el auténtico trampolín para esos estados de meditación es el cultivo de la generosidad y de la moralidad. Estas cualidades, que consideramos más terrenales, permiten un desarrollo más flexible y fácil de los otros estados.

La generosidad posee tal poder porque se halla caracterizada por la cualidad interna de renunciar o ceder. Lograr abandonar, dejar, renunciar, dar generosamente, son capacidades que proceden de la misma fuente dentro de nosotros. Cuando practicamos la generosidad, nos abrimos simultáneamente a todas esas cualidades liberadoras. Nos transmiten un conocimiento profundo de la libertad, y son también la expresión cariñosa de ese mismo estado de libertad.

El Buda afirmó que no resulta posible una auténtica vida espiritual sin un corazón generoso. *Dana* es el primero de los diez *paramis*\* o cualidades de la mente despierta. Aquí se inicia el camino, y aquí empezó sus enseñanzas el Buda, porque cuando practicamos la generosidad comenzamos a conocer un espléndido grado de alegría, un deleite puro y sin trabas que fluye libremente. Dar otorga felicidad en cada etapa de su expresión. Experimentas júbilo al crear la intención de ser generoso; experimentas júbilo en el acto real de dar algo a alguien, y experimentas júbilo al recordar el hecho de haber dado.

Una vez, cuando enseñaba en Australia, hablé en mi exposición sobre el *dana* de una resolución

personal que había adoptado. Cuando en mi mente surge el apremio de dar algo —aunque los siguientes cincuenta pensamientos sean: «¡Oh no, no puedo hacer eso! ¡Tal vez lo necesite!»— lo entrego. Aunque surjan el miedo u otras consideraciones, mi decisión es atenerme siempre al primer impulso y dar. Al final del retiro, uno de los alumnos acudió a buscarme y declaró que, en honor de aquella resolución, quería entregarme algún dinero para que lo donase. Me pidió que cuando volviera a los Estados Unidos, en cuanto aterrizase en California, entregara esa cantidad a las primeras personas que a mi juicio necesitasen algún dinero. Pensé que me daría treinta o cuarenta dólares, pero fueron centenares.

Partí para los Estados Unidos, llegué a San Francisco y al día siguiente recorrí en ambos sentidos Telegraph Avenue, en Berkeley, en pos de personas a las que dar el dinero. No entregaba en cada ocasión un dólar, sino diez o veinte. Fue un día asombroso, paseando en busca de individuos con aspecto de necesitados. Constituyó un acontecimiento tan extraordinario que quebró muchas barreras entre la gente. Hubo quienes literalmente bailaban tras de mí. Fue también uno de mis días más jubilosos. Es una gran felicidad ser capaz de dar.

Las enseñanzas tradicionales describen muchos de los beneficios terrenales que proceden de la donación. En primer lugar, suscita el amor hacia quienes son generosos. Eso no significa que debamos dar para hacernos populares. En realidad, según una ley del universo, recibimos cuando entregamos. ¿Qué sientes al evocar mentalmente a una persona que sabes que es muy generosa, aunque nada te haya dado? Los seres generosos despiertan en nosotros aceptación, amor y deleite.

El Buda declaró también que quienes son generosos pueden penetrar en cualquier grupo sin temor. Parte del deleite que emana de dar estriba en el amor que también sentimos por nosotros mismos. Cuando aprendemos a dar, crece en nuestro seno una sensación de brío, de fuerza y de claridad, que nos protege en situaciones tanto fáciles como difíciles. Atraemos a los demás y se torna muy fuerte la confianza que suscitamos en ellos.

Hay también beneficios espirituales en el acto de dar. Un solo acto de donación posee un valor muy superior a lo que podamos imaginar. Al dar se expresa y realiza buena parte del camino espiritual: amor, compasión, alegría compartida, ecuanimidad, abandono del aferramiento, de la aversión y del engaño. La donación es potente. Por eso dijo el Buda que si conociésemos, como él, ese poder de dar, no dejaríamos pasar una sola comida sin compartir algo.

Compartir la comida es una metáfora para todo género de donación. Cuando brindamos a alguien un manjar, no sólo le damos algo que comer, sino que le entregamos mucho más. Otorgamos fortaleza, salud, belleza, claridad de la mente e incluso la vida, porque nada de eso sería posible sin alimentos. De este modo, eso es lo que ofrecemos al nutrir a otro: la sustancia de la propia vida.

En un solo instante de ofrenda de alimento, dijo el Buda, se realiza una gran parte de nuestra vía espiritual. En ese momento hacen acto de presencia los cuatro *brahma-viharas*. *Metta*, el amor incondicional, está allí porque sentimos buena voluntad hacia la persona que recibe; anhelamos que sea feliz. Experimentamos misericordia en ese momento, porque pretendemos que ese ser se vea libre del dolor o del sufrimiento. Sentimos alegría compartida, regocijándonos en la felicidad de tal persona y deseando acrecentarla. La ecuanimidad se manifiesta en la donación, porque estamos dispuestos a prescindir de algo que tenemos; nos hallamos resueltos a abandonarlo. En una sola acción se encuentran presentes las cuatro cualidades singulares.

En ese instante de entrega nos desembarazamos además de las tres *kilesas*, los tormentos fundamentales del corazón. Prescindimos del deseo, del aferramiento. Abandonamos la mala voluntad o aversión, un estado que crea separación, distanciamiento, retraimiento, una sensación de no ser uno con el otro. Y prescindimos del engaño, porque cuando realizamos una acción benéfica o

meritoria como la donación, comprendemos que lo que hacemos en nuestra vida, las opciones que tomamos, los valores que sustentamos, todas esas cosas cuentan para algo.

Uno de los aspectos más poderosos del engaño, la ignorancia, estriba en creer que en realidad no importa lo que hagamos. Abandonar semejante quimera significa comprender la ley natural del karma. Pese a las apariencias, nada es fortuito. Tenemos el poder de afirmarnos en ciertos valores y de crear la vida a la que aspiramos, realizando la elección oportuna en cada momento. Al mostrarnos generosos, la vida es tangible y cualitativamente distinta.

Cuando el Buda se refería a la reflexión sobre la bondad propia, hablaba con frecuencia del deleite en nuestros actos de donación. Te es muy fácil cavilar sobre todo lo malo que hayas hecho y dicho. En los primeros ejercicios de este libro te pedí que pensaras en algún acto de entrega que hubieses hecho realmente bien y que te apreciases por haberlo efectuado. ¿Fue difícil? Es posible que semejante reflexión sea causa de turbación. Es mucho más fácil pensar en aquel momento en que estuviste a punto de entregar algo que no diste y que todavía permanece en el desván.

Pero el deleite en tu generosidad te ayudará inconmensurablemente en la práctica espiritual. La evocación de tus acciones generosas no representa engreimiento ni egolatría. Al contrario, eres capaz de advertir que en este mundo de opciones y posibilidades innumerables, cuidas convenientemente de ti y de los demás para hacer la elección adecuada. Das en vez de retener; renunciamos en vez de atesorar; abandonas algo en vez de aferrarlo. El deleite en una opción semejante es otra manera de complacerse en la bondad.

Gracias al apoyo generoso de cada comunidad local, en Birmania es gratuita la estancia en los centros de retiro. Todas las comidas, por ejemplo, son fruto de las donaciones. Yo decidí observar esa costumbre y regalar en cada una de mis visitas una comida a todos los que hubiera en el monasterio dedicados a la práctica de la meditación. Pero me resultaba difícil soportar un aspecto de tal costumbre. Anotan en una gran pizarra a la puerta del refectorio el nombre del donante de cada comida. Todo el mundo lo ve. Cada vez que pagaba un almuerzo, al entrar en el comedor tenía que pasar junto a la pizarra con mi nombre. En cuanto lo veía, mi primer pensamiento era: «¡Desearía que hubiese concluido el día. Querría que fuese mañana! Ahí figurará mi nombre durante toda la jornada. Hace que me sienta avergonzada, que parezca engreída. Preferiría que nadie lo supiera».

Los birmanos no siguen esa costumbre para halagar la vanidad de los donantes. Proceden así porque es bello dar y les agrada prestar relevancia a tales actos, de modo tal que los demás sean capaces de complacerse y sentirse inspirados por su realización. El reconocimiento y el recuerdo de la generosidad alegran el corazón. Si los occidentales consiguiéramos superar nuestra vergüenza condicionada y el odio hacia nosotros mismos, seríamos capaces de disfrutar este tipo especial de felicidad.

El propósito de la generosidad es doble: dar para liberar a otros y dar para liberarnos. Sin ambos aspectos, la experiencia resulta incompleta. Cuando haces un regalo por propia voluntad, sin reflexionar sobre las consecuencias del acto ni en lo que obtendrás como contrapartida, ese gesto exalta la libertad dentro de ti como donante y en el receptor. En tal momento no nos relacionamos en función de papeles o de diferencias; no existe jerarquía. En el instante de donación pura nos convertimos realmente en uno. No pensamos: «Bien, esta persona tiene bastante más que yo en términos materiales. ¿De qué servirá, pues, que le entregue eso? O quizá no me agrada y estoy a punto de ofrecerle algo, sintiendo que cometo realmente una estupidez». En el momento de entrega pura, desaparecen todas esas actitudes divisivas y separadoras.

Al superar tales diferenciaciones, recordamos que el impulso más básico en cada uno de nosotros es un anhelo de ser feliz. La realización de un acto de generosidad reconoce nuestra unidad en ese

deseo. Durante un largo retiro de meditación en la Insight Meditation Society, advertí con claridad el grado en que la donación promueve la unidad. Como fundadora del centro, yo conozco a todos los miembros de la institución y tengo muchos amigos en la comunidad. En consecuencia, quienes no asistían al retiro solían hacerme objeto de pequeñas atenciones. Al regresar a mi habitación, descubría una y otra vez ante mi puerta algo que había dejado una mano anónima. En ocasiones es un tanto austero el ambiente de un retiro dentro de nuestra tradición, así que recibir unos pequeños regalos puede parecer muy significativo, mucho más de lo que sería en la vida normal cuando cosas tales están al alcance de cualquiera.

La llegada de todos aquellos pequeños regalos determinó que empezase a sentirme inquieta, pensando en aquellas otras personas que asistían al retiro y no conocían allí a nadie. No eran como yo objeto de tales atenciones. Así que comencé a repartir lo que me daban. Me acordé en especial de una mujer que probablemente había reparado en la mayoría de los objetos que depositaban a mi puerta y, en consecuencia, dejé algunos ante la suya.

Tal como fueron las cosas, por aquellos mismos días empezaron a enviar de su casa a aquella mujer paquetes de golosinas y comenzó a darme algunas. Continuó regalándomelas en tal cantidad que decidí repartirlas con otras personas. ¡En aquel entorno de austeridad material había surgido de repente un manantial de opulencia! En esos momentos en que tanto compartimos, cuando nuestros corazones se habían abierto por obra de las meditaciones que practicábamos, fue como si realmente todos fuésemos uno. No importaba la procedencia de las cosas, ni siquiera en qué consistían. Existía tan sólo un interés por ser buenos unos con otros y cuidarnos mutuamente.

Si practicamos una y otra vez la donación, llegará a cobrar mucha fuerza. Exteriormente, libera a otros. Interiormente nos libera. El movimiento del corazón generoso se corresponde con el movimiento del corazón en su renuncia por el viaje interior. La entrega corresponde al mismo estado mental que la generosidad. El ejercicio de la donación influye así profundamente en la práctica de la meditación, y viceversa. De este modo la generosidad sienta la base sobre la que es capaz de florecer la meditación. La estabilidad de la dicha y amplitud internas nos proporcionan la fuerza precisa para examinar absolutamente todo lo que surja en nuestros corazones, y la flexibilidad de abandonarlo luego.

Nuestro condicionamiento no presta relieve a la generosidad o a la renuncia. En nuestra cultura se otorga énfasis al deseo, el logro y el atesoramiento. Una amiga me contó que cuando empezó a hablar, y durante toda su primera infancia, sus frases favoritas eran: «¡Lo quiero! ¡Para mí! ¡Tiene que ser mío!» Las repetía una y otra vez y en las situaciones más diferentes a sus padres, que no estaban sobrados de dinero. Cuando me lo dijo, pensé que exactamente así son las cosas. Así es como somos. Logramos, nos aferramos y moldeamos las cosas para que sean tal como deseamos, y luego pugnamos para que sigan de esa manera. Éste es nuestro condicionamiento normal.

Uno de los reinos de la existencia dentro de la cosmología budista es el de los «espíritus hambrientos».\* Se trata de seres de cuerpos inmensos y bocas minúsculas, de manera tal que se sienten continuamente empujados por un deseo insatisfecho. Cuando alguien preguntó una vez al maestro budista vietnamita Thich Nhat Hanh cómo era la vida en el reino de los espíritus hambrientos, replicó con una sola palabra: «Norteamérica». La cultura en que vivimos, la que nos ha condicionado, no valora la entrega, la renuncia, la donación, el abandono.

En la visión global del budismo, toda la realidad condicionada en que existimos recibe el nombre de *samsara*: el mundo del nacer y morir, del surgir y desvanecerse. Ésta es nuestra vida. Uno de los atributos más sorprendentes del *samsara* estriba en que por mucho que tengamos o podamos tener, sabemos que en algún lugar hay todavía más. El potencial de insatisfacción resulta infinito, porque en

este mundo de cambio no hay final a ese surgir y pasar, y son inacabables las posibilidades de comparación y deseo.

Hablé una vez por teléfono con un amigo el día antes de que él tomase un avión para la India. La persona que lo acompañaba se había encargado de todos los preparativos del viaje sin reparar en que por una pequeña cantidad adicional podrían ir en clase preferente en lugar de la económica, que a veces resulta muy incómoda cuando se trata de viajes tan largos. En consecuencia, mi amigo y yo hablamos de la posibilidad de que cambiasen los pasajes, de si tendrían que pagar algún recargo y de cuánto mejor sería efectuar esa gestión para llegar más descansados a la India. En plena conversación, mi amigo declaró de repente: «Me gustaría saber cuánto nos costaría viajar en primera clase.» ¡Comprendí muy bien ese estado de espíritu! Apenas imaginas haberte trasladado de la clase económica a la preferente, tu mente empieza a pensar en la primera clase. Así somos. Eso es *samsara*. Siempre hay algo más que desear.

El objeto fundamental del *dana* consiste en liberarnos de las fuerzas internas y condicionadas del apego y del aferramiento que nos traban y limitan. Si siempre buscamos un objeto, una persona o un lugar para crearnos una sensación de consumación, es posible que no advirtamos que en cada momento somos íntegros, nos hallamos completos. Pero aferrarse al *samsara* es como apoyarse en un espejismo. No puede sostenernos porque nada hay allí. Practicamos la generosidad para liberar a nuestros corazones de ese engaño, de modo tal que podamos encontrar y gozar la fuerza de la felicidad esencial.

Los beneficios de la generosidad son en consecuencia muy poderosos. Cuando la cultivas, tu corazón deja de aferrarse a las cosas. Es como si durante largo tiempo tu mano se hubiese cerrado en un puño y lentamente se abriera. Experimentas alivio y felicidad al relajar el puño. Cuando la impresión de generosidad baña la mente, ésta pasa de una sensación de confinamiento y limitación herméticos a otra de existencia en un espacio infinito. Nuestro mundo se abre porque somos capaces de renunciar a las cosas. Podemos ceder y ya no sentimos miedo. No estamos obligados a retener.

Este sentido de la amplitud no es puramente teórico. Resulta en realidad posible ver cómo se desarrolla y extiende cuando profundizas en la práctica de la donación. Arremetes de manera continua contra las limitaciones creadas por tu apego, y ves cómo se corroen. Puedes comenzar sintiendo: «Daré tanto y no más» o «Donaré este objeto si soy suficientemente apreciado por tal acto de entrega». Pero cuando llegamos a los lugares que nos traban o confinan, aprendemos a mirar a través, comprendiendo que son transparentes. Carecen de solidez; no tienen por qué retenernos. Y, por lo tanto, los franqueamos. Extendemos constantemente nuestros límites hacia fuera, creando un espacio mental en continua expansión.

Es tangible la diferencia entre un estado mental constreñido y otro expansivo. Imagina que un día te dislocas un tobillo. De repente te enfrentas con el dolor y el problema de una incapacitación temporal, y tal vez hayas de recurrir a unas muletas o a un escayolado. ¿Cómo reaccionarás si tu mente se advierte contraída, confinada y frágil?: «Oh, no, me he dislocado un tobillo. Ahora no podré ir a esa marcha. ¡Odio hallarme constreñido de tal manera! Nadie más padece una dislocación de tobillo. Soy un estúpido por no haberme fijado en ese escalón y lesionado. Jamás volveré a verme como antes. Nunca mejoraré». En un estado espiritual limitado, es muy difícil tolerar la existencia de incomodidades físicas y mentales sin juzgarlas. Por otro lado, si surge una experiencia desagradable cuando tu corazón se siente expansivo, no temes que te mengüe o que seas inferior por culpa de eso. No te lamentarás porque no te aterra la situación; no te encerrarás en ti mismo.

En semejante estado de apertura, tampoco pugnarás con desesperación por la experiencia atrayente que surja porque no la necesitas para sentirte a gusto. Puede que digas: «Ésta es la reunión

más interesante a la que yo haya acudido. Me agrada». Cuando concluya, permitirás sin lamentarlo que esa cosa maravillosa desaparezca, porque dentro de ti te sientes íntegro y feliz. Comprendes que ya cuentas con lo suficiente.

Son tantos los modos de dar. Damos materialmente, en términos de bienes y de dinero. Otorgamos tiempo, servicio, atención. Incluso permitir que alguien sea como es, constituye una manera de dar. Poseemos diariamente interminables oportunidades de dar. Alguien se precipita por delante de ti tras un espacio de aparcamiento. ¿Puedes renunciar, dejarle que siga y que sea dichoso? Si eres capaz, entiendes la generosidad. No tenemos por qué luchar ni competir unos con otros ni aferrarnos a las cosas. En vez de eso, podemos optar por renunciar y ser verdaderamente generosos unos con otros.

La generosidad se alía con un sentimiento interior de abundancia, la impresión de que tenemos bastante que compartir. Tal sentimiento no se halla basado en una norma objetiva. Hay individuos ricos con una fuerte impresión interna de pobreza. Les resulta difícil dejar de aferrarse a lo que poseen y, en consecuencia, les cuesta dar pese a su abundancia exterior. Existen personas económicamente débiles que son muy generosas aunque por fuera parezca que nada tienen que dar. Pero ellas no piensan de ese modo. Entregan lo que pueden. Si has visitado algún país en vías de desarrollo, habrás, sin duda, recibido mucho de seres generosos que poseen mucho menos que tú. Una de las grandes alegrías que procede del cultivo de la generosidad es el entendimiento de que por mucho que tengamos, de acuerdo con las normas del mundo, si sabemos que contamos con lo suficiente, siempre podemos dar algo. Somos capaces de compartir, de abrirnos, de expresar de esa manera nuestro amor desinteresado.

¿Cómo desarrollamos este sentido de la abundancia interior? A través de mis años de práctica espiritual, he mantenido como principio orientador una determinada pregunta: «¿Qué es lo que realmente necesito, ahora mismo, en este momento, para ser feliz?» En Birmania, individuos y familias recorren a menudo grandes distancias para ofrecer una comida a un centro de práctica de la meditación. En esa cultura, que valora la generosidad, se considera un gran privilegio la realización de semejante ofrenda. Constituye una oportunidad de ganar mérito kármico honrar las doctrinas del Buda y expresar un respeto por aquellas personas que asumen tales enseñanzas, practicándolas en retiros de meditación.

Estoy segura de que todos esos donantes brindan lo mejor que tienen, en muchos casos probablemente superior a lo que ellos mismos toman. Pero las diversas comidas proceden de personas de condición económica muy distinta. En varias ocasiones he encontrado en el refectorio un espléndido banquete con todo género de manjares birmanos. Y otras veces sólo hallo unas verduras amargas flotando en grasa.

En Birmania practicamos de manera muy estricta los ocho preceptos, lo que nos exige no comer nada sólido después del mediodía. Sirven el desayuno hacia las cinco de la mañana y la comida a las diez. En consecuencia no se toma nada desde las diez y media de la mañana hasta las cinco de la madrugada siguiente. ¡En tales circunstancias, esa comida resulta, pues, muy importante! Pero fue exactamente en esta situación en donde aprecié con gran claridad el gran valor del *dana*.

En el refectorio del monasterio en donde yo practico, hay una imagen del Buda. Solemos postrarnos tres veces antes de entrar. Muy a menudo, al llegar a comer y mirar hacia la imagen e inclinarme, me he sentido inundada de una gratitud y de una alegría inmensas. En ocasiones, cuando desde esa situación he mirado hacia la mesa para ver qué almorzaríamos, nada había que yo pudiera comer. He sentido entonces miedo, alarma y auténtica angustia al pensar en las diecinueve horas de hambre que me aguardaban.

Pero observaba entonces los rostros de los donantes. Suelen acudir a ver almorzar lo que han traído a quienes practican la meditación. ¡Sus caras están radiantes! Es evidente que se sienten felices por haber tenido la oportunidad de alimentarnos, de ofrecer algo a personas que exploran la verdad y purifican sus mentes y sus corazones.

En menos de un minuto, paso, pues, de mirar hacia el Buda con júbilo y gratitud a observar la comida con miedo y odio y a fijarme después en los radiantes donadores. En esos momentos, cuando he percibido cuán genuinamente agradecidos se sienten por la oportunidad de dar, me he preguntado: «¿Qué necesito ahora mismo para ser feliz?» A través de esta interrogante transformadora he llegado a comprender que el deleite y la alegría me nutren en medida muy superior a la de los alimentos. Es evidente que el júbilo que dimana de un corazón generoso tiene más importancia y es más nutritivo.

«¿Qué necesito ahora mismo para ser feliz?» El mundo te ofrecerá muchas respuestas a esa pregunta: decididamente necesitas algo nuevo de esto y algo diferente de aquello. ¿Pero de qué careces en realidad ahora? ¿Te hace falta de verdad cambiar algo? Todo el tenor de la práctica espiritual estriba en examinar las cosas, en un descondicionamiento, y en escapar al ansia inacabable y dolorosa de conseguir. Si tienes el valor de poner en tela de juicio tu condicionamiento, de prescindir del aferramiento, descubrirás una felicidad de un tipo por completo diferente. Con el tiempo llegarás a comprender que sólo te hará realmente feliz algo tan vasto y profundo como la verdad. Y esa verdad es en este mismo momento ver las cosas tal como son, abandonar cada estado que surge y pasa, contemplar cómo es en realidad, ser capaz de prescindir de manera continua de todos esos estados distintos y dejar que desaparezcan.

La cara radiante de quien da es una de las expresiones ciertamente bellas de nuestra propia bondad. Deleitémonos en ésta. El deseo universal de ser feliz es beneficioso; es eficaz; nos motiva para una acción diestra. Alegrémonos por nuestra capacidad de elegir con acierto, de cultivar el bien, de abandonar lo que nos daña y causa sufrimiento. Esta apreciación nos proporcionará la alegría y el júbilo que necesitamos para proseguir en nuestra práctica, para continuar abriéndonos, para seguir desarrollando cualidades y acciones que tal vez parezcan difíciles, extrañas o anormales.

Nadie realiza semejante tarea a la perfección; por eso llamamos «práctica» a nuestros esfuerzos. Ejercitamos una y otra vez la generosidad con los demás y con nosotros mismos. El poder de dar crece hasta convertirse en una inmensa cascada, hasta que resulte tan natural que así seamos.

## Ejercicio: *Dar*

Otra manera de comprender las enseñanzas del Buda como Vía Media consiste en entender que estas doctrinas soslayan ciertos extremos filosóficos. Un extremo declara que el mundo de las experiencias de los sentidos, el mundo que se nos presenta, de la vista, el oído y el gusto, es real y sólido. Esta concepción nos induce a tratar de hallar la experiencia singular que proporcione una felicidad inmutable. Importa mucho desde esta perspectiva lo que tengamos, y seguiremos yendo en pos de objetos o personas y tratando de retenerlos. En especial dentro de una cultura de libertad y opulencia relativas, uno puede convertirse con facilidad en un «adicto a las experiencias», tratando ardientemente de experimentar una y otra cosa y de poseer cada vez más. Conviene que dediques algún tiempo a reflexionar sobre esta tendencia y el papel que tal vez ha desempeñado en tu vida. Piensa en los modos en que has buscado la felicidad perfecta, reteniendo a alguien o algo, y las repercusiones que eso tuvo.

La concepción opuesta es un tipo de nihilismo; consideramos que nada importa en absoluto, que todo es vano, fugaz y efímero, y que nos hallamos aislados e inermes. Contempla la vida como carente de significación, sin lugar apropiado para

nuestra fe ni inspiración oportuna para nuestros empeños. Desdeñamos entonces el hecho de que nuestras acciones tienen consecuencias. Olvidamos que podemos y debemos realizar un esfuerzo para librarnos del sufrimiento y redimir también de su padecer a todos los seres. Si has mantenido en algún momento de tu vida esta posición nihilista, considera el efecto que tuvo en tu experiencia de la vinculación, la comprensión y la buena voluntad. En vez de rumiar tu honda desesperanza, comienza a practicar la meditación de *metta*, la misericordia o la alegría compartida. Observa todos aquellos cambios que se produzcan en tu mente.

La Vía Media rehúye los extremos de estas concepciones materialista y nihilista. Difícil de describir con palabras, en ocasiones se evoca mejor a la Vía Media con imágenes, como cuando el Buda describió la existencia semejante a un eco, el arco iris, un relámpago en un cielo estival, un fantasma o un sueño. Hay todo un mundo que se nos presenta —vemos, oímos, sentimos, etc.—, y también es verdad que nada dura, que nada es fiable, nada posee una existencia inherente y sólida.

Si caes en la primera concepción, te sumirás en el aferramiento. Si caes en la otra, te perderás en la complacencia o en la desesperación. Si permaneces en la Vía Media, tus acciones reflejarán un entendimiento tanto de la naturaleza consecuente de tu conducta como de la naturaleza onírica de tu existencia.

La generosidad es fundamental entre las acciones de la Vía Media. Nos permite desarrollar las cualidades de oposición al apego y la complacencia. La generosidad constituye un gesto mental que reconoce al tiempo que no existe nada sólido que consigamos retener y que nuestras acciones son significativas. Puedes promover la práctica de la generosidad, reparando en esos momentos en que te sobreviene el pensamiento de dar y te resistes a aceptarlo. Advierte la naturaleza de esa resistencia, evócala gráficamente. ¿Experimentas una contracción, una rigidez, un temor? Explórala.

Examina luego el impulso de dar. ¿Cuál es el sentido de entregar, de renunciar, de compartir? ¿Cómo describirías la naturaleza de la intención generosa? ¿Percibes que te liberas del aferramiento, que la felicidad no te sobrevendrá por retener y guardar?

Si consentir en el impulso de entregar un determinado objeto no crea dificultad para ti o para otros, comprueba si puedes abandonar suavemente la resistencia y ofrecerlo realmente. Aunque tus motivos sean de diversa índole, trata de permanecer en contacto con todos los aspectos de la acción y procede a dar el regalo. Observa tu propia mente, y en especial sigue el hilo de los sentimientos emanados de esos instantes de auténtica renuncia y de generosidad.

Recuerda que el propio don no tiene por qué ser valioso, pero que dar es una manera de expresar nuestra interrelación. Si nos consagramos a la práctica de la generosidad, se tornará más poderosa. Pienso a menudo en la instrucción quinta esencial de Neem Karoli Baba: «Ama a los seres y aliméntalos». Para quienes las han seguido al pie de la letra, estas palabras han demostrado constituir una importante senda espiritual.

Acompañé una vez a un gran maestro de la meditación durante su viaje por los Estados Unidos. En calidad de miembro de su séquito tuve la suerte extraordinaria de pasar mucho tiempo con él. Como su visita entusiasmaba a los discípulos de diversos lugares, a menudo me expresaban su gratitud por haber hecho posible el viaje, y compartían con plena generosidad sus hogares y su comida. De vez en cuando, sin embargo, sobrevenía el caso de que los alumnos parecían considerar mi presencia como un estorbo para su propio acceso al maestro y me decían que no podían invitarme a cenar, que se les habían acabado los víveres o algo por el estilo. En una ciudad para mí desconocida, me enfrenté una vez a las ocho de la noche con la necesidad de hallar algo que cenar. No constituía un problema, pero me resultaba muy dolorosa la sensación de marginación y de no haber sido bien acogida. Resolví hacer cuanto pudiera para no poner jamás a otros en semejante situación y tratar de vivir con un sentido de integridad y de sensibilidad conforme a la mencionada instrucción de «Ama a los seres y aliméntalos».

En nuestra época, y habida cuenta del predominio del condicionamiento del juicio, parece importante evocarnos a nosotros mismos en nuestra prolongación de la generosidad. La donación motivada exclusivamente por el convencimiento de tu propia carencia de valor no aprovechará el auténtico potencial que la generosidad es capaz de ofrecerte como vehículo de la felicidad. La práctica de la ecuanimidad constituye un equilibrio decisivo para la de la generosidad, de modo tal que simultáneamente nos abramos, ofrezcamos y reconozcamos las limitaciones presentes. Practicamos la generosidad en el contexto de los cuatro *brahma-viharas* con el fin de que se convierta en una expresión poderosa y expansiva de la Vía Media.



## VIVENCIA DE NUESTRO AMOR

“... con una mirada sosegada por la fuerza de la armonía y el poder profundo de la alegría, vemos la vida de las cosas.”

WILLIAM WORDSWORTH

Una vez llevamos a los Estados Unidos a uno de nuestros maestros de la India. Tras haber permanecido un tiempo, le preguntamos por su perspectiva de las prácticas budistas en Norteamérica. Aunque se mostró positivo acerca de la mayoría de lo que había visto, puso de relieve una nota crítica. Nuestro maestro nos dijo que quienes practicaban en Occidente le recordaban a veces a los remeros de una lancha. Reman y reman, consagrandos ánimos y esfuerzos a la tarea, pero olvidan desamarrar la embarcación del muelle. Declaró que había conocido a personas que se afanaban diligentes en poderosas prácticas de meditación —trascendencia maravillosa, superación del espacio, del tiempo, del cuerpo y de la mente—, pero que al parecer no se preocupaban mucho de su manera de relacionarse con otros en las actividades cotidianas. ¿Cuánta misericordia expresan hacia el fontanero que llega con retraso o hacia el niño que comete un desaguisado? ¿Cuánta cordialidad? ¿Cuánta serenidad? La vía puede conducir a muchas experiencias poderosas y sublimes, pero comienza aquí, en las interacciones diarias de unos con otros.

Todos los seres vivos, todos nosotros, deseamos ser felices, mas pocos son los que tienen alguna idea sobre la manera de hacer realidad semejante deseo. Como indiqué antes, se dice que tal hecho impulsó la decisión del Buda de enseñar el *dharma*. Cuando observó por todo el mundo, vio que seres con ese deseo de felicidad repetían una y otra vez en su ignorancia las mismas acciones que suscitaban su padecimiento.

Una vez que el Buda decidió brindar las doctrinas, comenzó por enseñar a las personas a ser generosas y a cuidar mucho de lo que decían y hacían. Si quieres disfrutar de felicidad, piensa que la atención a la ética es un medio cardinal de esa aspiración. El Buda enseñó que si el corazón está rebosante de amor y de misericordia, que constituye el estado interior, la manifestación exterior es la atención y la vinculación, que representa moralidad; ambos son aspectos de la misma irradiación.

La conducta ética —*sila* en pali\*— es, junto con la generosidad, el fundamento necesario para la liberación. Significa el comienzo de la vía y también uno de sus grandes frutos y culminaciones. El Buda enseñó conducta moral como la fuente de la verdadera belleza, más decisiva que cualquier sentido relativo, convencional o transitorio de la belleza.

La conducta moral es el reflejo de nuestro amor, atención y dedicación más profundos. El Buda dijo una vez que si nos amamos verdaderamente a nosotros mismos, jamás haremos daño a otro, puesto que nos hallamos interrelacionados. Proteger a otro es protegerse uno mismo. Protegerse uno mismo es proteger a otro. El *sila* opera en todos los niveles de las relaciones: las que mantenemos con nosotros mismos, con otras personas y con el entorno.

Todo se halla entrelazado. Lo que hacemos, lo que pensamos —lo que nos interesa— marca una diferencia en la totalidad de la que formamos parte. Si deseamos sosegar nuestras mentes, conducir nuestra existencia hacia la verdad espiritual, ver en la vida de las cosas, tenemos que hallarnos en armonía.

No es posible despreocuparnos de nuestra conducta, sentarnos luego a realizar una meditación formal y experimentar la libertad, porque cada parte de nuestra existencia se halla profundamente ligada con todas las demás. Por eso consideramos como un aspecto intrínseco de la senda de la liberación lo que el Buda llamó «vida justa». No podemos dedicar, por ejemplo, ocho horas diarias a una actividad que implique mentir o dañar de algún otro modo y sentirnos después interiormente íntegros cuando acometamos la práctica espiritual. Necesitamos contemplar toda la vida, nuestra relación con todos los seres, en la aspiración a ser libres.

El Buda fue ejemplo de ser plenamente integrado. La misericordia, la honradez y la sabiduría valían para él tanto si se hallaba solo como si estaba con otros, vagando o inmóvil. También tenemos la posibilidad de conseguir tal integridad en nosotros mismos. La alcanzaremos a través de la práctica del *sila*.

La conducta ética, el *sila*, está basada en la aspiración a cumplir ciertos compromisos. Dentro de nuestra tradición budista, los laicos acometen la práctica de honrar cinco preceptos básicos de conducta:

1. Abstenerse de matar o de violencia física.
2. Abstenerse de robar o de tomar lo que no es donado.
3. Abstenerse de extravíos sexuales o de emplear la energía sexual de un modo que cause daño.
4. Abstenerse de mentir, de expresiones ásperas, ociosas y calumniosas.
5. Abstenerse de tomar intoxicantes que enturbian la mente y son causa de atolondramiento.

Muchos nos consideramos personas de buen corazón. De hecho, estoy segura de que ciertamente bastantes lo somos. Así que cuando escuchamos o leemos unas enseñanzas sobre la moral y reflexionamos sobre esos cinco preceptos básicos, la mayoría estimamos normal la prohibición de matar, robar, violar y calumniar. Pero en mi propia vida he descubierto que es posible perfeccionar continuamente el entendimiento y el compromiso respecto de tales preceptos. Honrarlos es en realidad una práctica profunda y sutil. Cuando los ejercitamos, descubrimos progresivamente los niveles de fuerza y de protección que pueden proporcionarnos esos preceptos.

Por ejemplo, la mayoría consideramos muy grave matar a una persona, porque sentimos una vinculación con todo lo que es humano; percibimos el valor de la vida de las personas porque valoramos la nuestra. Pero no nos resulta fácil conocer y sentir nuestra unidad con otras formas de vida.

Tendemos a sustentar la noción de que el valor de la existencia crece con el tamaño del ser en cuestión. Y al topamos con un ser como una mosca, nos es fácil matarla. Si no advertimos una cierta relación con la mosca, nada estorba tal proceder. ¿Pero es la vida tal como aparece en una mosca tan diferente de la vida como aparece en un ser humano? ¿Aportan realmente alegría y un concepto de

integridad nuestra sensación de marginación de otras formas de vida?

Si observamos cuidadosa y profundamente, seremos capaces de percibir con una gran claridad la unidad de todo lo que vive. El Buda enseñó que todos los seres desean ser dichosos. Cada criatura de cualquier tipo y forma de vida desea experimentar felicidad. Cuando llegamos a entender de verdad esa profunda comunidad, cambia de modo natural la relación con la muerte de un ser de cualquier clase, y se torna más perfecto nuestro entendimiento del primer precepto.

Abstenerse de hurtar posee también grandes implicaciones. Significa no sólo aceptar exclusivamente lo que se te ofrece, sino también mostrar cuidado con tus propios recursos. Si te domina hasta tal punto la codicia que estás dispuesto a hurtar, considerarás entonces a otras personas, demandas o responsabilidades tan sólo como obstáculos para tu satisfacción. Sencillamente las rechazarás al instante para conseguir ese anhelo. Hay un eco de esta impresión de competición y separación incluso cuando sólo tomamos sin pedir permiso el dentífrico o el champú de alguien. Examina lo que sucede en tu mente cuando te encuentres en una situación semejante; en realidad te sientes desconectado de los demás. Una comprensión más refinada de este precepto funde barreras de división y exclusión, recordándonos que todo el planeta es interdependiente y que tenemos que compartir sus recursos.

Hay una colección de relatos en la literatura pali conocidos como los Jatakas. Son historias populares indias que narran vidas anteriores del Buda como Bodisatva, antes de su iluminación. Una se refiere a un monarca que un día ofreció la mitad de su reino y la mano de su hija al hombre que hubiese podido robar algo sin que nadie lo supiera. Su ofrecimiento fue proclamado por todo el país y empezaron a llegar muchos jóvenes con diversos objetos. Uno se presentó y dijo: «He aquí este collar de rubíes que robé sin que nadie se enterase». El rey respondió: «No, vete». Llegó otro que declaró: «Traigo este magnífico carro. Lo robé y nadie lo supo». El rey respondió: «Lo siento, vete». Todos salían confusos del palacio. Pero un día se presentó un joven con las manos vacías. Afirmó: «No tengo nada en absoluto». El rey inquirió: «¿Y por qué no?» El hombre dijo: «No es en realidad posible robar algo sin que *nadie* se entere porque siempre lo sabría yo mismo».

Ésta era la respuesta justa. El rey buscaba a un sucesor dotado de sabiduría.

Siempre lo sabemos, aunque en el momento de la acción quizá no reparásemos enteramente en el daño que causábamos; plantamos una semilla de dolor para nosotros mismos o para otros. De algún modo nos hemos menguado y reducimos nuestra más honda felicidad de la vinculación.

Advertimos el mismo principio en el precepto concerniente a los extravíos sexuales. Entre las frases de Sayadaw U Pandita, una de mis favoritas es ésta: «La lujuria quiebra el cerebro.» Encontraremos muy a menudo personas que sacrificarán un amor, una vida familiar, una carrera o una amistad por satisfacer un anhelo sexual. Se renuncia a la felicidad estable por un placer temporal y sobrevienen sufrimientos considerables cuando estamos dispuestos a causar dolor con el fin de colmar nuestros deseos. Abundan los casos de adulterio, malos tratos, explotación y obsesión. Estos hechos ilustran la frecuencia con que empleamos de maneras nocivas nuestra energía sexual.

Un amigo mío asistió en cierta ocasión a una asamblea comunitaria en la que uno de sus miembros fue denunciado muy hipócritamente por sus extravíos sexuales. El comentario de mi amigo fue: «¿Quién de los presentes no ha cometido alguna vez una estupidez por culpa del sexo?» Nadie levantó la mano. La sexualidad constituye una fuerza muy poderosa. Una espiritualidad madura exige que, sin hipocresías, nos comprometamos a no herirnos ni herir a otros a través de nuestra energía sexual.

Hay que tratar de no dañar a otros físicamente, lo que significa no matar, ni herir a través de la sexualidad, ni abusar de ellos ni explotarlos. También debemos abstenernos de perjudicar

verbalmente a otros, sabiendo que nuestra expresión tiene un poder tremendo. Las palabras no desaparecen cuando salen de la boca; ejercen un gran efecto en el mundo. Hemos de cuidar especialmente de rehuir la mentira, en razón de los engaños que puede generar.

Conocí hace años una experiencia que a mi juicio ilustra perfectamente el engaño suscitado por faltar a la verdad. Por aquella época residía en una casa con varias amistades, y otra amiga nuestra, que vivía cerca, decidió ir a la India a practicar la meditación. Como sabía que su madre se inquietaría, no quiso que supiera que iba sola. Así que le mintió, diciéndole que viajaría acompañada de su marido, cuando en realidad no era así. Dio además a su madre el número del teléfono de nuestra casa por si se presentaba alguna emergencia.

Unas veinticuatro horas antes de la fecha prevista para el regreso de mi amiga de la India, llamó su madre para preguntar: «¿Han sabido de mi hija o de su marido?» La persona que respondió al teléfono no recordó en aquel momento la mentira, así que le replicó: «Oh, sí, su marido acaba de estar aquí cenando». Cuando comprendió lo que había hecho, trató de enderezar la situación con otra mentira y añadió: «Ya sabe, fue a la India con ella, pero tenía una reunión de negocios y adelantó su viaje de vuelta».

En aquel momento la madre de mi amiga comprendió que algo pasaba, que no le habían dicho la verdad. Fue presa del pánico: «¿Por qué no me lo dice? ¡Está enferma, muy enferma, está muriéndose! ¿Qué es lo que sucede?» Mi compañera replicó: «No, no, se encuentra perfectamente. Regresará mañana».

Pocos minutos después llamó otra amistad para decir: «¿Sabes quién me ha llamado? La madre de nuestra amiga». Aquella mujer estaba tan inquieta por lo que le habían contado que recurrió a otras personas de la localidad para ver si alguna le decía la verdad acerca de su hija. Entonces pensamos que hubiéramos debido instruir las antes acerca de la mentira que debían referirla.

En un determinado momento llamó alguien a quien ninguna de nosotras conocía. Era un vecino al que se había dirigido la madre, ante la posibilidad de que hubiésemos revelado a un extraño lo que a ella le ocultábamos. Tuvimos que dirigirnos entonces a todas nuestras amigas para prevenirlas por si surgía una nueva llamada e indicarles las mentiras que deberían contar a ese vecino.

En mitad de este episodio, comenzamos a recibir llamadas anónimas de carácter obsceno. Habitualmente cesan cuando dejas de contestar el teléfono. ¡Pero esta vez teníamos que responder, era probable que fuese alguien a propósito de la situación de la madre de nuestra amiga, y teníamos que estar dispuestas a decirle la mentira precisa!

Finalmente, una de nuestras amistades renunció. Ya no podía soportarlo más. Cuando volvió a llamar la madre, le confesó: «Tiene usted razón. No le hemos dicho la verdad: el marido nunca estuvo en la India. Su hija fue sola. Se encuentra bien. Regresará mañana».

En ese punto sucedieron dos cosas interesantes. En primer lugar, tanto habíamos mentido a la madre que ya no creyó la verdad cuando se le dijo. La otra cosa fue que yo vi en mi propia mente que había referido tantas mentiras que ya no sabía en dónde estaba la verdad. Todo era confusión: «¿Fue él a la India? ¿Qué estaba pasando?» Comencé a advertir, una vez más, el poder de la verdad y lo que significa negar tal poder a otro o a uno mismo. A la luz de los efectos de la insinceridad, cabe contraer el compromiso de la franqueza.

Uno de los propósitos de estos preceptos es reducir al mínimo el engaño en todas sus formas. El último se refiere a no tomar sustancias que enturbian nuestra mente y son causa de atolondramiento. Este concepto ha sido objeto de debates considerables entre los occidentales. ¿Qué significa «enturbiar la mente y ser causa de atolondramiento»? ¿Y qué tal una copa si no me embriago? Por lo general, soy capaz de comprender tales preguntas. Cada uno explora lo que tales compromisos

significan, tratando de hallar el equilibrio, la Vía Media, que es la única oportuna para nuestro desarrollo en un momento específico.

Cuando yo empezaba a trabajar con Sayadaw U Pandita, alguien le preguntó acerca del precepto concerniente a los intoxicantes: «¿Hay algún momento en que esté bien tomar una copa?» Creo que la pregunta fue formulada con la esperanza de que U Pandita respondería: «Se puede beber con moderación», o «Cabe tomarla en una reunión social, cuando el rechazo de una copa heriría los sentimientos de alguien, o si visitas a tu abuela y ella te ofrece un vaso de vino». La respuesta fue en realidad ésta: «Si alguien te ata, vierte licor por tu boca y no disfrutas del acto, puedes beber».

Escuché aquella respuesta y se me antojó un poco exagerada. Pero, tomando en consideración la fuerza de las palabras de U Pandita, pensé más tarde: «¿Quién soy yo para desdeñar lo que ha dicho? ¿Por qué no aceptarlo con una cierta humildad y asumirlo sinceramente?» Así que resolví, como experimento, que durante un determinado periodo de tiempo no tomaría una copa. Tras aquella decisión y durante varios años no probé una sola gota de alcohol.

Me parece muy interesante que me sintiese un tanto diferente como resultado de aquel experimento, que llegó a convertirse en un hábito. Se me antojó que había zanjado algo definitivamente. Advertí una claridad y una fuerza nuevas, por sutiles que fuesen. No me envaneció mi conducta ni se me ocurrió decir a nadie. «¡Deja ese vaso de vino!», o algo por el estilo. Se trataba de algo interior, de una especie de deleite que percibía dentro de mí. Me notaba más sencilla, más fuerte, más segura, con una mayor estimación por mi persona.

Resulta muy simple pero significativo asumir el riesgo de ensayar tales experimentos al abordar estos preceptos. Descubrimos que continuamente podemos perfeccionar nuestra comprensión de esas normas y disfrutar al cumplirlas de una honda sensación de irradiación y de felicidad.

La conexión con las fuentes de la felicidad que dimana de un carácter ético es crucialmente importante para comprender del mejor modo posible la ley del karma. De hecho, el Buda dijo que el karma es algo que nunca podríamos entender en su plenitud teórica o cognitivamente; lo denominó uno de los «cuatro impensables». Sin embargo, es posible alcanzar una percepción intuitiva que nos permita captar al menos en parte esta ley de la naturaleza.

La ley del karma no constituye la única fuerza condicionante que crea acontecimientos en nuestras vidas, pero es una de las más intensas. Si no poseemos sentido del karma, es fácil que nos consideremos víctimas de la vida: «¿Por qué yo?» Quizá tengamos la impresión de estar bajo los efectos de una maldición o de una bendición, pero en cualquier caso nos sentimos reconocidos por las circunstancias de nuestra vida en vez de ser parte de ésta. Comprender el karma es asumir realmente la responsabilidad espiritual y moral de nosotros mismos.

«Todos los seres son dueños de su karma». Ésta es nuestra propiedad singular y auténtica, lo único que podemos llevar con nosotros de una vida a la siguiente. El tono de las vibraciones de cualquier intención, la motivación tras nuestras palabras y acciones, refleja el tipo de simiente que plantamos en cada momento. Esa intención es la semilla y, habida cuenta de otras condiciones, más pronto o más tarde la semilla determinará un cierto resultado. Las intenciones solícitas y que no causan daño aportan como resultado la felicidad. Las intenciones nocivas originan algún tipo de malestar o padecimiento.

Es importante comprender que la ley del karma no opera con una rigidez mecánica. No se trata de un proceso determinista; permite, por el contrario, muchísimas variables en la maduración del fruto. Es como si esa simiente hubiera sido plantada en un campo. El resultado, el fruto, no depende exclusivamente del potencial de la simiente, sino también de todos los factores variables del campo. Todas nuestras intenciones se hallan interrelacionadas; se modifican e influyen mutuamente. Así, por

ejemplo, podemos decir una mentira nociva. El fruto kármico de esa acción se verá considerablemente intensificado si la mentira es habitual en nuestra vida, o puede mejorar si por lo general llevamos una existencia de sinceridad y compasión.

El Buda dijo que, a causa de esta interacción compleja de condiciones que se modifican unas a otras, es erróneo afirmar que alguien experimentará el resultado kármico de una acción exactamente del modo en que la realizó. Las nociones populares del karma indicarán tal vez que si matas a un mosquito, en alguna ocasión de esta existencia o en otra te verás atacado por todo un enjambre. Si el karma fuese tan determinista, señaló el Buda, entonces sería imposible el despertar espiritual. Básicamente, no existiría en esta visión global oportunidad para contemplar el final del sufrimiento. Pero si decimos que una persona realiza una acción kármica con un resultado que puede ser variablemente experimentado —que obtendrá el resultado de acuerdo con diferentes condiciones que interactúan—, en este caso existe la posibilidad del despertar y la oportunidad de lograr un final completo del padecimiento.

Creamos continuamente un campo de influencias. Cabe decir que la acumulación por parte de un individuo de karma diestro y torpe, y también los rasgos dominantes de su carácter, afectan los resultados kármicos. Una misma acción kármica puede tener resultados distintos en función de la naturaleza del campo que creamos para rodearla. Si hacemos algo torpe y luego no volvemos a ocuparnos de eso, se verá afectado el campo. Pero si consagramos nuestra existencia a refrenarnos, a vigilarnos y al amor incondicional, el desarrollo de la vida se tornará como un espacio vasto y despejado.

Así nos protege el *dharma*, la práctica espiritual. Esa protección, la creación de una vasta franqueza en donde tienen lugar nuestras acciones y nuestros frutos, procede en parte del cultivo de los *brahma-viharas*. Desarrollamos, como nos aconsejó hacer el Buda, un poder de amor, compasión, alegría y ecuanimidad tan fuerte que la mente se torna como el espacio que no puede ser pintado o el río puro que no arderá. Luego, aunque no consigamos escapar a algunos efectos kármicos ocultándonos en el bosque o echando las mantas sobre la cabeza, seremos capaces de mejorarlos por vivir conscientemente y con amor la existencia.

Entender el karma no significa tornarte pasivo respecto de tus sufrimientos y que no solicites una cita del dentista cuando te duele una muela. No dices: «Bueno, es simplemente mi karma», y te sientas mientras el dolor se hace más hondo. Comprender el karma supone, por el contrario, conectarse. Adquirimos un sentido de la razón de nuestra vida. Con ese sentimiento de comprensión, abordamos nuestra experiencia de un modo un tanto diferente, con menos resentimiento, amargura o aferramiento. En sí misma, esta conciencia posee un tremendo poder para menguar nuestro sufrimiento.

En 1991 asistí en la India a una conferencia acerca de las emociones y la salud. Una tarde, en una de las sesiones, psicólogos occidentales con muchísima experiencia en el tratamiento de víctimas de la tortura compartieron con los asistentes lo que habían aprendido acerca de los trastornos posteriores al trauma. Les pareció especialmente importante comunicar sus conocimientos a los tibetanos allí presentes, porque muchos de los habitantes de esa región, en especial hombres y mujeres consagrados a la vida religiosa, han sido torturados por los chinos.

Esos especialistas occidentales describieron primero lo que sucede psicológicamente a quienes sobreviven a la tortura: evocaciones súbitas, terribles recuerdos, terror, desamparo, rabia, desesperación, la sensación de quedar deshumanizados y degradados, la experiencia de sentirse aislados y desconfiar de los demás. Explicaron cómo tratan a quienes padecen esos trastornos, ayudándolos a superar su miedo o su rabia y luego a sentirse más vinculados a la comunidad y a su

propia vida. Tales expertos presentaron sus conocimientos y reflexiones en la creencia de que conferirían algo a los tibetanos: «Queremos darles este regalo porque sabemos que el pueblo tibetano ha sufrido mucho».

Al final de la prolongada exposición, el Dalai Lama, dirigente del pueblo tibetano, que asistía a la conferencia, replicó: «En realidad, los tibetanos no parecen experimentar esos hechos de tal manera.» Explicó que aunque muchos tibetanos habían padecido grandes dolores físicos mientras eran torturados, algunos declararon después que se habían concentrado en la compasión por quienes los maltrataban de aquella manera vergonzosa. Comprendían la terrible condición de una mente capaz de torturar a otra.

Señaló que incluso los tibetanos que no pudieron llegar a sentir compasión mientras eran torturados tenían una creencia y una comprensión firmes del karma. Disponían, en consecuencia, de un contexto en el que situar lo que les estaba sucediendo. Para ellos la tortura no era un acontecimiento terrible surgido espontáneamente. Ni su entendimiento estaba basado en una sensación de culpa: «Me lo merezco». Por el contrario, las víctimas creían que existía un orden, una significación, una coherencia incluso en una experiencia tan terrible. Por eso, explicó el Dalai Lama, los tibetanos no suelen presentar perturbaciones debidas a la tensión posterior al trauma.

Del mismo modo que el karma no supone culparnos, tampoco significa culpar a la víctima: «Si te encuentras tan mal, es cosa de tu karma, pero no deberías haber hecho una cosa horrible, sea cual fuere.» Cuando captamos adecuadamente el karma, no existe juicio ni impresión de retraimiento. El discernimiento auténtico no nos separa de nosotros mismos o de los demás; nos vincula.

Al comienzo de mis prácticas de meditación, experimenté algunos intensos dolores físicos, particularmente en las rodillas. Sentada en Bodh Gaya, me parecía como si todo el mundo pudiera conocer una paz sublime mientras la mayor parte del tiempo yo sufría mucho. Esos dolores me forzaban a agitarme, me movía en mi lugar una y otra vez, en tanto que los demás permanecían perfectamente inmóviles y serenos. Conocía grandes angustias no sólo por culpa de mi aflicción, sino también por ser la «yogui mala», siempre inquieta. En un determinado momento me dirigí a mi maestro y le dije muy compadecida de mí misma: «¿Por qué yo? ¿Siento tanto dolor cuando nadie parece sufrir!»

Munindra replicó jovialmente: «Probablemente torturaste a muchos pequeños animales en una existencia anterior». Yo pensé: «¡Oh no! ¡Eso es horrible!» Entonces sólo contaba dieciocho años, y aunque no había tenido en mi vida muchas oportunidades de causar dolor, poseía, sin embargo, una gran sensación de culpa. Sin intención, las palabras de Munindra la habían agrandado. Todo lo que había hecho en esta vida se me antojaba bastante malo, pero me sentí mucho peor imaginándome en una existencia anterior mientras arrancaba alas a las mariposas o abría en canal a pequeños seres. Así que al dolor físico se sumó esa lacerante impresión de culpa.

Con gran sorpresa de mi parte, comprendí más tarde que mi maestro no me juzgaba cuando formuló esa clásica explicación kármica de mi dolor físico. En su mente no experimentaba ni siquiera un atisbo de marginación o de repulsión respecto de mí cuando dijo aquello. Para él nuestras vidas son simplemente razonables; las cosas suceden en función de unas causas.

Al propio Buda le preguntaron por qué los seres humanos experimentan en este mundo condiciones tan diversas. Replicó que todos somos dueños de un karma diferente y de sus frutos. Incluso después de la muerte, la única propiedad es esta fuerza de nuestras intenciones y de sus resultados.

El Buda afirmó que quienes arrebatan a otros sus vidas tienden a vivir poco, y que los que se abstienen de matar suelen vivir largo tiempo. Las personas que causan dolor a otros tienden a

experimentar dolor, enfermedades y debilidad; los que practican la no violencia suelen conocer buena salud y fuerza. Los codiciosos y quienes no dan mucho tienden a padecer pobreza, mientras que los generosos experimentan la abundancia. Las personas interesadas por la verdad, quienes la investigan, tienden a ser inteligentes; los que no se cuidan de examinar las cosas con más hondura y de ver con mayor claridad suelen ser más estúpidos. Quienes cometen robos o adulterios no tienen muchos buenos amigos; quienes revelan cuidado y virtud en sus acciones son respetados y amados, y gozan de muchas amistades.

Tampoco aquí existe una rigidez absoluta. Se trata simplemente de tendencias. Y no existe juicio alguno por medio. En la increíble amplitud de la visión de la mente del Buda, este mundo de nacimiento, muerte y cambio al que llamamos *samsara* carece de comienzo. En tal perspectiva de la realidad inconcebiblemente inmensa, todos hemos vagado por siempre, y arrastramos así una cantidad inacabable e infinita de karmas pasados. A través de esa eternidad cada uno ha hecho todo: ha amado, odiado, temido, violado, robado, dado, servido, querido. Hemos realizado todo género de acciones. En los ciclos sin comienzo y continuos del renacer, todos hemos sido padres, hijos, amigos, amantes y enemigos una y otra vez.

No hay razón para sentirse marginado de nada ni de nadie, porque hemos sido todo y hemos hecho todo. ¿Cómo considerarse entonces superiores o separados de alguien o de algo? No hay sitio en la tierra en donde no hayamos reído, llorado, nacido y muerto. Así que, en cierto sentido, todo lugar al que nos dirijamos es nuestro hogar. Conoceremos a todo el que encontremos. Y somos capaces de hacer todo lo que se ha hecho.

Por eso no sustentamos una concepción del karma en sentido estricto. Constituye una visión de la vida extremadamente vasta. Si en un determinado momento percibimos los frutos de una acción pasada, tanto virtuosa como maligna, nuestra experiencia es la de todos los seres. Si vemos que acontece una experiencia fuera de nosotros mismos, comprendemos que es también nuestra, como un sueño en que cada persona es un cierto reflejo de nuestra propia mente.

Aunque no compartas la doctrina de la multiplicidad de vidas, mirando dentro de ti mismo serás, sin embargo, capaz de comprender la falta radical de separación entre todos los que existimos y todo lo que sucede. Tanto si tienes fe en el renacer como si no prestas crédito a esta idea, puedes advertir que en tu seno existen todos los estados. No necesitas sentirte marginado cuando surgen dentro de ti; no es preciso que temas. Y tampoco tienes que considerarte separado cuando los veas fuera de ti mismo; es una simple reflexión de la mente con todas sus posibilidades. Pase lo que pase, dentro o fuera, sea quien fuere aquel con que te encuentres, todo eso es tan sólo otra manera de verte a ti mismo.

Hace muchos años, yo estudiaba enfermería, y en uno de mis periodos de formación en el hospital llevaron a un niño al que acompañaba su madre, que lo había hecho objeto de malos tratos. Estábamos presentes unas treinta alumnas de enfermería y personal del hospital. Tanto unos como otros trataron a la madre con frialdad y distanciamiento, como si le dijeran: «Qué cruel eres, apártate de nosotros. ¿Cómo puedes haber hecho algo semejante?» Más tarde, aquel mismo día, cuando nos reunimos las alumnas, una formuló un comentario en ese sentido. Le respondí: «Puedo entender un comportamiento como el suyo. He sentido a veces surgir en mi mente reacciones de rabia, miedo y frustración, capaces de motivar un acto tan horrible. Gracias a los dones que he recibido, a mi conciencia, que me permitieron soportar tales situaciones, tengo la seguridad de que jamás haría algo semejante, pero no siento que deba absoluta e inalterablemente marginar a esa mujer». Una vez declarado esto, treinta pares de ojos se volvieron hacia mí y se produjo un completo silencio. Empecé a preguntarme: «¿Dije algo que no debiera?» Pero aunque el grupo se sintiese ofendido,



indudablemente la verdad había hablado por mi boca.

La posesión de un cierto sentido intuitivo del karma —un entendimiento de que la dicha y la infelicidad propias dependen de nuestras acciones y de que por eso somos en definitiva responsables de nuestro destino— desplaza nuestra vida hasta un lugar que nos otorga un poder. Si comprendemos que todas las cosas, sean las que fueren, emanan de una causa, entonces entenderemos lo que es seguridad. Así, cuando contemplamos el sufrimiento, el conflicto, el peligro, el dolor, o se plantea un problema en nuestra vida, no nos limitamos a tratar de eliminarlos. Al contrario, alteramos con valentía las condiciones que brindan el terreno propicio para que surjan y que sustenten o mantengan su existencia.

Si examinamos honradamente nuestra vida, advertiremos que las raíces de las condiciones dolorosas que experimentamos son la ignorancia, el aferramiento y el odio. Constituyen las fuentes últimas del sufrimiento. Con este entendimiento, la vía que sigamos será llana y fácil, porque veremos que el padecimiento, el problema o el conflicto carece de integridad. No existe nada «sólido» que mantenga nuestra servidumbre; no hay una realidad última del sufrimiento. De hecho, éste sólo representa una combinación de condiciones. Si las cambiamos, alteramos el problema; si modificamos la causa, trastocamos el efecto.

Cuando actuamos de este modo sereno pero eficaz, no existe violencia, condena o miedo respecto de nuestra situación. No hay confusión acerca de lo que tenemos que hacer. Ya no nos sentimos desamparados e impotentes. Con una delicadeza y un vigor máximos, podemos orientar la vida en una cierta dirección y dejar de flotar sin rumbo como víctimas de las circunstancias. Alteramos el equilibrio interno y así modificamos nuestra existencia.

Un compromiso con el *sila*, con la moral, nos protege porque elimina las condiciones para que hallen expresión en nuestras palabras y acciones unas impurezas vergonzosas. Las personas de este mundo se comportan lastimosamente unas con otras. Siempre que salgo de un largo retiro de meditación, me siento abrumada tan sólo con leer un periódico. A menudo se me antoja monstruoso lo que nos hacemos unos a otros. Eso es lo que sucede cuando las fuerzas de la codicia, del aferramiento, de la ira o del engaño cobran suficiente vigor en la mente de alguien.

Todos conocemos cómo nos sentimos cuando hemos hecho algo que lamentamos y tenemos que mantenerlo oculto porque no soportaríamos que se supiera. ¿Has hablado, por ejemplo, con desdén de alguien cuando entraba en la sala en donde te encontrabas? ¿Recuerdas el tono?: «¿Me oyeron? ¿Qué estarán pensando? ¿Que dirán de mí?» Tales ideas y sentimientos, por sutiles que sean, nos dañan de alguna manera. Cuando te libras de todo eso, desaparece tu sensación de alienación y separación de los demás.

De la misma manera que todos conocemos lo que se siente cuando hemos hecho algo que lamentamos, también sabemos cómo nos encontramos cuando podemos considerar nuestras acciones con una estimación serena de nosotros mismos. Ése es precisamente el modo en que un compromiso de no hacer daño constituye la vía para una felicidad extraordinaria. Así nos es posible conocer una vida de dignidad, integridad, plenitud, sencillez, alivio, claridad, alegría y paz. Somos capaces de descansar sin preocuparnos de lo que piensen de nosotros los demás. Abundan las referencias a personas que fueron iluminadas por la contemplación de la pureza de sus propias acciones en razón de la intensidad de la alegría que sobreviene al experimentar de esa manera una seguridad interior.

El compromiso de cuidar unos de otros y de vivir de un modo que no perjudique a nadie constituye la protección más básica y fundamental que podemos dar y recibir. Nos ampara, puesto que si rehuimos los actos determinados por la codicia, el odio y el engaño, no tendremos que sufrir en nuestros corazones, ahora ni cuando muramos, la sensación de culpa, remordimiento, confusión y

agitación. También protege a otros del daño que podríamos causarles.

El Buda habló de este esfuerzo en la esfera de la moral como un don de ausencia de miedo en nosotros y en todos los demás seres. Nos liberamos del temor a las consecuencias inmediatas o posteriores de nuestras acciones. Experimentamos por el contrario sin tergiversaciones una impresión espléndida de orgullo o de propia estimación. Libramos a otros del miedo al tornarnos merecedores de su confianza. Viendo claramente quiénes somos, servimos a todos los seres. Como escribió William Butler Yeats:\* «Podemos hacer nuestras mentes semejantes al agua, de manera tal que quienes se reúnan a nuestro alrededor, y en razón de nuestra serenidad, vean sus propias imágenes y conozcan por un momento una vida más nítida, quizá incluso más impetuosa».

El hecho de que seas dueño de esa resolución para expresar tu amor y tu misericordia a través de palabras y acciones no evitará que te acontezca algo malo en la vida, porque las desgracias sobrevienen en diferentes épocas de cualquier existencia. Pero tu vida cobrará una calidad mágica, gracias a la seguridad y la audacia con que sea capaz de abordar distintas situaciones, por espinosas o aciagas que sean.

Cabe advertir que existe una gran diferencia entre el titubeo y la paranoia de no saber cuál es la acción oportuna y el nivel de confianza y seguridad con que nos comportamos al basarnos sinceramente en la integridad y en la moral. Los antiguos textos describen la primera de esas situaciones como «hallarse boca abajo en un pozo sin apoyo alguno». No es una situación muy agradable. Esos mismos textos aluden al «rugido del león» para referirse a la fuerza de un sujeto cuando está seguro de lo que hace y dice sin disimulo lo que sabe.

Si protegemos el *dharma*, la verdad del modo en que son las cosas, el *dharma* nos protegerá. Si lo apoyamos y defendemos, nos veremos sostenidos y apoyados. Cuando abrazamos la verdad, ésta nos abraza, y ahí radica nuestra protección. Hallamos nuestro lugar de refugio, creando las condiciones que nos favorecen. Ésta es la ley del karma y el camino a la felicidad en su *sila*. El *dharma*, la vía de la libertad, es como un holograma: en cualquiera de sus partes descubrimos el conjunto. En los *brahma-viharas* del amor desinteresado, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad, hallamos la conducta no violenta; en ésta encontramos a los *brahma-viharas*, las moradas celestiales que constituyen la fuente revolucionaria de la felicidad verdadera.

## Ejercicio: *La práctica de la moralidad*

Hay dos maneras de abordar la práctica de la moralidad: mediante el desarrollo de una mayor conciencia de nuestras motivaciones y a través del compromiso con los cinco preceptos.

Como está dicho que todo karma se basa en la motivación, importa mucho que seamos cada vez más conscientes de las intenciones que impulsan nuestros actos. Recuerda que sólo tú puedes conocer verdaderamente tu auténtica motivación. Hasta cierto punto, cabe estimar la bondad de tus actos a través de la observación de las reacciones de otros (aunque quizá sean indicadoras de su propio condicionamiento, muy diferente de tu propio nivel de calidad). Tales motivaciones, sin embargo, sólo se te harán patentes por la fuerza de tu propia conciencia, interiormente orientada.

Como ejercicio, presta atención minuciosa a la intención o motivación que precede a una acción. Tal vez la experimentes como una clara indicación representada por unas palabras en la mente —«¡Es el momento de tomarme una copa!»— o como el comienzo de un apremio surgido antes de pasar a la acción. En cualquier caso, medita por un tiempo sobre la intención antes de decidir si la pondrás en práctica. Aprende a apreciar el tono de la vasta gama de motivaciones que brotan en la mente: amor, codicia, ira y misericordia. Reflejan todo lo que podemos temer y amar, así que son múltiples los modos de

experimentarlas. El poder de nuestra conciencia es tal que somos capaces de abrirnos a todas.

Advierte antes de actuar cuál es la fuerza de motivación más intensa, y explórala sin juzgarla. ¿Parece tener una naturaleza que inclinará la mente hacia el sufrimiento o hacia el final del padecimiento? ¿Hacia la contracción, el apego o la ira o hacia el amor, la compasión, la alegría compartida o la ecuanimidad? Repara antes de obrar en que la decisión de seguir o desatender una intención corresponde a un momento distinto y separado de aquel en que percibes su naturaleza. Y en que cuanto más consciente seas del todo acerca de la naturaleza de la motivación, más verdaderamente serás capaz de optar por una acción o de prescindir de ésta.

Debes prometer el cumplimiento de los cinco preceptos que permiten reconocer toda la gama de motivaciones surgidas en ti, sin temor a atender irreflexivamente las negativas. Saber que somos capaces de orientar nuestra vida hacia la complejidad y el sufrimiento o hacia el amor incondicional y la paz nos permite elegir conscientemente, basándonos en nuestro propio entendimiento.

Debemos comprometernos con cada uno de los cinco preceptos, tal como los concebimos y mostrarnos dispuestos a prestar una atención constante a nuestras motivaciones y reacciones y a la evolución de la idea de una vida de amor incondicional. Cuando perdemos el poder de la atención, mengua en ese momento la intensidad y la riqueza de la auténtica vinculación.

En cierta ocasión se llevó a cabo un discutible experimento para investigar los efectos del castigo y del aprendizaje en unos sujetos. Cada vez que el individuo que asumía el papel de alumno no sabía responder a una pregunta, quien ejercía el papel del profesor tenía que someterlo a una descarga eléctrica.

En realidad nunca se aplicaron tales descargas, pero los participantes lo ignoraban. Un actor emitía gemidos, aullidos y otras muestras convincentes de dolor para que los que hacían de profesores creyeran haber provocado realmente la descarga. Se les pidió además que intensificaran el voltaje tras cada error. Lo sorprendente de esta experiencia fue que el 65% de aquellas personas normales y cordiales que participaban en la prueba obedecieron las instrucciones de un «científico» y continuaron aumentando la potencia de la corriente a pesar de los gemidos del «alumno», dispuestos incluso a aplicarle una descarga que hubiera podido matarlo.

Una posible interpretación de este complejo hallazgo es que pudo haber resultado significativa la naturaleza progresiva de la acción. Si al principio de la prueba se hubiera pedido a los «profesores» que aplicasen una descarga capaz de matar a alguien, quizá ninguno hubiera obedecido. Lo que parece suceder cuando se procede con pasos cortos dentro de un proceso es que perdemos de vista la perspectiva. Tras el primer paso, no prestamos demasiada atención hasta haber avanzado mucho. Es posible que entonces miremos hacia atrás y exclamemos: «¡Yo no pretendía ir tan lejos!»

Y no vamos tan lejos por el hecho de ser personas radicalmente malas; probablemente el 65% de nosotros nunca estará dispuesto a matar inicialmente a alguien. Nos encontramos sin quererlo tan abajo porque no creemos ser capaces de construir nuestra vida. Nos hallamos en ese punto por no haber prestado la atención precisa.

Cuando progreses en los *brahma-viharas*, incorpóralos a tu vida a través de los cinco preceptos. Éstos proporcionan un lenguaje, un vehículo para encarnar el amor desinteresado, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad. Contrae un compromiso respecto del amor incondicional y pon atención; advertirás entonces con qué facilidad puedes cumplir los cinco preceptos. Conságrate a su observancia y presta atención; advertirás un desarrollo natural del respeto por ti mismo y de la vinculación con otros, que nutren el poder de *metta* y la felicidad en tu existencia.



## DERECHOS

Deseo dar las gracias a los editores que autorizaron la reproducción de los siguientes pasajes:

De *The Enlightened Heart*, editado por Stephen Mitchell («Diez mil flores...» de Wu-men y «A la sombra del cerezo en flor...» de Issa) © 1989 Stephen Mitchell. Reproducido con autorización de Harper-Collins Publishers Inc.

De *Extravagaria*, de Pablo Neruda, en traducción al inglés de Alastair Red. © 1974 traducción de Alastair Reid. Reproducido con autorización de Farrar, Straus & Giroux, Inc.

De «Musée des Beaux Arts», de *Collected Poems*, de W. H. Auden, © 1940 y renovado en 1968 por W. H. Auden. Reproducido con autorización de Random House, Inc. y Curtis Brown Ltd.

De *One Robe, One Bowl: The Zen Poetry of Ryokan*, en traducción al inglés de John Stevens, © 1984 John Stevens. Reproducido con autorización de Weatherhill, Inc.

De *Rumi: These Branching Moments*, de Coleman Barks y John Moyne, © 1988 Coleman Barks y John Moyne. Reproducido con autorización de Copper Beech Press.

De «St. Francis and the Sow», de Galway Kinnell, de *Mortal Acts, Mortal Words*, © 1980 Galway Kinnell. Reproducido con autorización de Houghton Mifflin Co. and Jonathan Cape Ltd. Reservados todos los derechos.

### PARA MÁS INFORMACIÓN

Los lectores que deseen información acerca de los retiros y enseñanzas de la Insight Meditation Society en todo el mundo pueden dirigirse a Insight Meditación Society, 1230 Pleasant Street, Barre, Massachusetts 01005, Estados Unidos.

## Referencias

# Prólogo

\* Lengua india empleada en los textos litúrgicos y eruditos del budismo theravada. (*N. del T.*)

# Introducción

\* En el sentido de torpeza, falta de atención y ausencia de lucidez.



EL ARTE REVOLUCIONARIO DE LA FELICIDAD

\* Se puede utilizar en tal aspecto el significativo término «asidad».

\* Kobayashi Issa (1763-1827), poeta japonés cuyas obras reflejan la soledad espiritual del hombre corriente. (N. del T.)

## REAPRENDIZAJE DEL ENCANTO

- \* También benevolencia o amor inegoísta.
- \* También se traduce como los Estados Sublimes o Santas Moradas.

FACETAS DEL AMOR INCONDICIONAL

\* También conocido como el Sendero del Medio.

## IMPEDIMENTOS PARA EL AMOR INCONDICIONAL

\* Buda lo denominaba también «sed».

## ACTUACIÓN CONTRA LA IRA Y LA AVERSIÓN

\**Dhammapada*, editado por Edaf. Madrid, 1994.

\*Voz sánscrita que significa hecho o acción. En el budismo viene a designar todos los actos y el conjunto de modalidades que crean en el individuo; un insuperable devenir arrastra a los hombres, y su verdadera causa se halla en la sucesión de sus acciones: cada uno es lo que hace y será lo que esté de acuerdo con su comportamiento actual; la forma y el destino del hombre en las reencarnaciones sucesivas son así determinados por lo que ha hecho en el pasado. (*N. del T.*)

\**La Senda de la Doctrina o La Vía de la Sabiduría*. Antología de enseñanzas budistas básicas (principalmente de carácter ético) en 423 estrofas y 26 capítulos. Más de la mitad de los versos proceden de otros textos canónicos y contienen muchas de las más famosas declaraciones budistas. (*N. del T.*)

\*Jiddu Krishnamurti, filósofo y pensador indio nacido en 1895 en Madapanalle (estado de Andhra Pradesh). Colaboró con la teósofa Annie Besant en la Orden Mundial de la Estrella, en donde se le consideró la figura mesiánica del Buda reencarnado. Pero en 1928 declaró que no era ningún mesías. Al año siguiente disolvió la orden. Desde 1969 dirigió la Fundación Krishnamurti en Ojai, California. Sus obras están siendo publicadas por la Editorial Edaf. (*N. del T.*)

## LIBERACIÓN DE LA MENTE A TRAVÉS DE UNA ALEGRÍA

COMPARTIDA

\* El término también se traduce como alegría altruista.

\*Poeta norteamericano extraordinariamente popular en su época (1807-1882). Tradujo al inglés en verso la *Divina Comedia* y las *Coplas a la muerte de su padre* de Jorge Manrique. Autor de novelas como *Hyperion*; la comedia *El estudiante español*, *Evangelina*, su obra más famosa, e *Hiawatha*, epopeya de los pieles rojas. (N. del T.)

\*Perfecciones.

\*Conocidos bajo el término *pretas*.



\*Representa el entrenamiento o disciplina ética.

\*Poeta y dramaturgo irlandés (1865-1939). Influído por los simbolistas franceses y belgas y por Edgar Allan Poe, fue la figura central del renacimiento literario de su país. (*N. del T.*)

## **Amor incondicional**

*La vía budista de las residencias  
celestiales que cambiará tu vida*

Título original: *LovingKindness*

Primera edición digital: junio, 2014

D. R. © 1995, Sharon Salzberg

D. R. © 1997, Editorial Edaf, S.A. por la traducción  
Traducido por Guillermo Solana

D. R. © 1995, Jon Kabat-Zinn por el prólogo

D. R. © 2014, derechos de edición mundiales en lengua castellana:  
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.  
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,  
Colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo,  
C.P. 11520, México, D.F.

[www.megustaleer.com.mx](http://www.megustaleer.com.mx)

Diseño de portada: Penguin Random House / Karina Torres

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:  
[megustaleer@penguinrandomhouse.com](mailto:megustaleer@penguinrandomhouse.com)

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN 978-607-312-362-4

 /megustaleermexico

 @megustaleermex

*Conversión eBook:*  
*Information Consulting Group de México, S. A. de C. V.*



Cubierta  
Datos del autor  
Prólogo  
Agradecimientos  
Introducción

## 1. EL ARTE REVOLUCIONARIO DE LA FELICIDAD

### 2. REAPRENDIZAJE DEL ENCANTO

Ejercicio: *Recordar al bien dentro de ti*

Ejercicio: *Frases de amor incondicional*

### 3. FACETAS DEL AMOR INCONDICIONAL

Ejercicio: *Los beneficios del amor incondicional*

Ejercicio: *El benefactor*

### 4. IMPEDIMENTOS PARA EL AMOR INCONDICIONAL

Ejercicio: *Reflexión sobre la felicidad*

Ejercicio: *El significado de los amigos*

Ejercicio: *El amigo querido*

Ejercicio: *La persona neutral*

### 5. ACTUACIÓN CONTRA LA IRA Y LA AVERSIÓN

Ejercicio: *Perdón*

Ejercicio: *Visión de la bondad*

Ejercicio: *La persona difícil*

Ejercicio: *Aspectos difíciles de uno mismo*

### 6. ABRIR EL CORAZÓN

Ejercicio: *Amor incondicional hacia todos los seres*

Ejercicio: *Amor incondicional a los grupos*

Ejercicio: *Meditación mientras caminas*

Ejercicio: *Las diez direcciones*

7. DESARROLLO DE LA COMPASIÓN

Ejercicio: *Meditación sobre la compasión*

Ejercicio: *Compasión para quienes causan dolor*

8. LIBERACIÓN DE LA MENTE A TRAVÉS DE UNA ALEGRÍA COMPARTIDA

Ejercicio: *Meditación sobre la alegría compartida*

Ejercicio: *Compartir el mérito*

9. EL DON DE LA ECUANIMIDAD

Ejercicio: *Ecuanimidad*

10. EL PODER DE LA GENEROSIDAD

Ejercicio: *Dar*

11. VIVENCIA DE NUESTRO AMOR

Ejercicio: *La práctica de la moralidad*

Derechos

Referencias

Créditos