

Sharon Salzberg
"Lovingkindness: the revolutionary art of happiness"
Fragmento: Cap. 3 "Facets of Lovingkindness"
Ed. Shambhala, 2002.

Facetas del Amor bondadoso

*Se subasta una perla.
Nadie tiene suficiente para pagar su precio,
así que la perla se compra a sí misma.
—Rumi*

El amor existe en sí mismo, no depende de poseer o ser poseído. Al igual que la perla, el amor solo puede comprarse a sí mismo, porque no es una cuestión de dinero o de canje. Nadie tiene suficiente para comprarlo, pero todo el mundo posee bastante para cultivarlo. Metta nos conecta con lo que significa estar vivo y carente de límites.

En cierta ocasión, unos investigadores entregaron una planta a cada uno de los residentes de un asilo. Se dijo a la mitad de ellos que habían de cuidarla, que tenían que prestar suma atención a sus necesidades de agua y luz solar, y responder cuidadosamente a estas necesidades. A la otra mitad de los ancianos se les explicó que las plantas estaban allí para disfrutarlas, 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, se habían conservado mucho más sanos, mejor orientados a su mundo y más vinculados a éste. Los otros residentes, los que no tuvieron que asumir la responsabilidad de las plantas, reflejaban simplemente el estado habitual en personas de su edad, en lo referente a longevidad, salud, agudeza mental 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 en que, con mucha frecuencia, consideramos la intimidad como una energía que fluye entre nosotros y algo exterior –otra persona, una mascota o incluso una planta– y que muy raramente estimamos la energía que fluye de la intimidad con nosotros mismos, con nuestra propia experiencia interior. ¡Muy pocas veces nos ocupamos de este aspecto de nuestra propia existencia y nos sentimos vinculados con nosotros mismos!

Un modo de descubrir la intimidad con nosotros mismos y con toda la vida restante, consiste en vivir con integridad, en basar nuestra existencia en una visión de compasión que no cause daño. Cuando nos dedicamos a acciones que no causan daño ni a nosotros ni a los demás, nuestra vida conforma un todo indisoluble, una indumentaria sin fisura en la que no hay nada separado o desconectado en la realidad espiritual que descubrimos.

Para vivir con integridad, tenemos que dejar de fragmentar y compartimentar nuestra existencia. Es absurdo mentir en el trabajo y luego esperar que la meditación nos revele grandes verdades. Es irracional emplear nuestra energía sexual de un modo que nos dañe y perjudique a los demás, y luego querer conocer el amor trascendente en otro ámbito diferente. Cada aspecto de nuestra existencia está conectado a cualquier otro aspecto de nuestra vida. Esta verdad es la base de una existencia despierta.

Cuando vivimos con integridad, la intimidad con nosotros mismos es más intensa al ser capaces de regocijarnos y deleitarnos de forma activa con nuestras acciones. El regocijo nos da una apertura enorme, disolviendo nuestras barreras y, por tanto, facilitando que podamos tener una intimidad con toda nuestra existencia. La dicha tiene tanta capacidad para eliminar la separación, que el Buda dijo: “El éxtasis es la puerta de entrada al nirvana.”

La energía misma que nos vivifica es el éxtasis. Hace que nuestra vitalidad, nuestra gratitud y nuestro amor deslumbren. El éxtasis se empieza a desarrollar cuando nos regocijamos en nuestra propia bondad. Cuando reflexionamos en las cosas buenas que hemos hecho, cuando recordamos los momentos en los que hemos sido generosos o hemos tratado a los demás con amabilidad. Tal vez pensemos en lo fácil que hubiera sido dañar a alguien en algún momento, o haberle dicho una mentira, o haber actuado con desdén, pero nos esforzamos en no hacerlo. Tal vez pensemos en ese momento en el que renunciamos a algo y nuestra mente se encontró libre de ataduras y pudimos ayudar a alguien. Tal vez pensemos en ese momento en el que superamos nuestro miedo y nos pudimos acercar a alguien para relacionarnos con él. Reflexionar en esto nos abre a un manantial de felicidad que tal vez haya estado oculto para nosotros hasta ahora.

Contemplar la bondad que hay en nosotros mismos es una meditación clásica que se hace para aportar a la mente luz, dicha y éxtasis. En los tiempos actuales esta práctica podría considerarse algo embarazosa, porque normalmente se pone el énfasis en las cosas que no hemos realizado acertadamente y en los errores que han molestado a los demás. Aun así, esta meditación clásica no es una forma de engreimiento. Es más bien un compromiso con nuestra propia felicidad, si la consideramos como base de una intimidad con toda la existencia. Nos llena de alegría y amor por nosotros mismos y hace que nos respetemos mucho más.

Es significativo que, cuando hacemos la práctica de metta, comencemos dirigiéndola hacia nosotros mismos. Éste es el fundamento esencial si deseamos ofrecer amor sincero a los demás. Cuando nos amamos de verdad a nosotros mismos, lo que queremos es cuidar a los demás porque esto es lo que más nos enriquece y nos nutre. Cuando tenemos una verdadera vida interior, tenemos una relación muy íntima con nosotros mismos y con los demás. La visión interior profunda de nuestro mundo interno nos permite conectar con todo lo que nos rodea, entonces podemos percibir muy claramente la unidad de todo lo que vive. Vemos que todos los seres quieren ser felices y que este impulso es el que nos unifica. Podemos reconocer lo adecuado y hermoso que es nuestro afán común por alcanzar la felicidad, y nos hacemos conscientes que la intimidad es este afán compartido.

Si estamos practicando metta y no podemos ver la bondad en nosotros o en alguien más, entonces meditemos en el hecho de que todos los seres queremos ser felices, que es el anhelo básico que subyace en toda acción. “Al igual que yo quiero ser feliz, los demás también quieren

serlo. Este pensamiento hace surgir la apertura, la conciencia y el amor. A medida que nos comprometemos con estos valores, nos convertimos en encarnaciones de un linaje que se remonta a un tiempo sin principio. Todas las personas buenas de todos los tiempos han querido expresar apertura, conciencia y amor. Con cada expresión de metta, estamos manifestando nuestro alineamiento con estos valores.

A partir de aquí, la práctica de metta prosigue de una forma muy estructurada y específica. Tras haber dedicado un tiempo a dirigir metta hacia nosotros mismos, entonces nos enfocamos en alguien que se haya portado muy bien con nosotros, por quien sintamos gratitud y respeto. A esta persona se le conoce tradicionalmente como el “benefactor”. A continuación, nos enfocamos en alguien con quien tengamos una amistad especial. Es relativamente fácil dirigir nuestro amor bondadoso a esta categoría de seres. (Nos referimos a “seres”, en lugar de “personas”, para tener la posibilidad de incluir animales en estas categorías.) Tras haber establecido este estado de conexión, nos enfocamos en aquellos en los que nos es más difícil dirigir nuestro amor bondadoso. De esta forma desafiamos nuestros límites y extendemos nuestra capacidad de ser benevolentes.

De modo que, lo siguiente que hacemos es dirigir nuestro amor bondadoso hacia alguien neutral, alguien por el que no sintamos ni aprecio ni aversión. Este momento de la práctica suele ser interesante, porque podría resultarnos difícil encontrar a alguien al que no enjuiciemos así de inmediato. Si conseguimos encontrar a semejante persona, dirigiremos metta hacia ella.

Después de esto, ya estamos preparados para dar el siguiente paso: orientar metta hacia alguien con quien hayamos experimentado algún tipo de conflicto, a quien no hayamos perdonado, o que suscite nuestra ira o temor. En las escrituras budistas esa persona es conocida con el dramático nombre de “enemigo”. Se trata de una fase muy poderosa de esta práctica, porque el enemigo, o la persona con quien experimentemos dificultades, se ubica justo 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 desarrollarse en el florecimiento del amor independiente que no está basado en conseguir lo que deseamos o en lograr el cumplimiento de nuestras expectativas. Ahora aprendemos que la felicidad inherente del amor no se haya comprometida por inclinaciones y rechazos, y que, como el sol, puede brillar en todo. Este amor es verdaderamente ilimitado. Nace de la libertad y se brinda libremente.

Mediante el poder de esta práctica, cultivamos un sentimiento amoroso hacia nosotros, al igual que hacia todos los seres. Hubo un tiempo, estando en Burma, en el que hice intensivamente la práctica de metta. Necesité unas seis semanas para pasar por todas las diferentes categorías: yo misma, el benefactor, el amigo, la persona neutral y el enemigo. Después de aquellas seis semanas de práctica de meditación metta durante todo el día, mi maestro, U Pandita, me llamó a su habitación y me dijo: “Imagina que vas paseando por el bosque con tu benefactor, tu amigo, tu persona neutral y tu enemigo. De pronto aparecen unos bandidos y te exigen que elijas a una persona de todo el grupo que habría de ser sacrificada. ¿A quién designarías para morir?”

Me inquietó la pregunta de U Pandita. Allí sentada, miré en lo profundo de mi corazón, tratando de hallar un fundamento sólido desde el que poder elegir. Me di cuenta que no conseguía establecer distinción alguna entre todas aquellas personas, incluyéndome yo misma. Finalmente, alcé los ojos hacia U Pandita y le contesté: “No podría elegir, todos me parecen iguales.”

Entonces U Pandita preguntó: “¿No elegirías a tu enemigo?” Lo pensé un instante y respondí: “No, no podría.”

Finalmente, U Pandita me preguntó: “¿No crees que deberías ser capaz de sacrificarte para salvar a los demás?” Formuló la pregunta como si no desease otra cosa en el mundo más que le dijera: “Sí, me sacrificaría.” Esto suscitó en mí un considerable condicionamiento, un apremio por complacerlo, de parecer “correcta”, de ganarme su aprobación. Pero no me era posible responder sinceramente de un modo afirmativo, así que le contesté: “No, no puedo ver ninguna diferencia entre mí misma y cualquiera de los otros.” Como respuesta, se limitó a asentir y se fue.

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 metta, me encontré con la misma pregunta sobre los bandidos. La respuesta que yo había dado era desde luego la que se consideraba correcta tras una práctica intensiva de metta.

Claro está que en otras situaciones de la vida podría resultar apropiado actuar de forma muy diferente. Pero lo que aquí importa es que metta no implica que nos rebajemos en cualquier situación para asegurar la felicidad de otras personas. No se logra una auténtica intimidad prescindiendo de nuestro propio deseo de ser felices y ser condescendientes con los demás para sentirnos infelices más tarde, ni rechazando al otro para tener una deferencia narcisista con nosotros. Metta significa igualdad, unidad, plenitud. Para transitar verdaderamente por el Camino Medio del Buda, evitando los extremos de la adicción y el odio hacia uno mismo, hemos de avanzar haciendo amistad con nosotros mismos y con todos los demás seres.

Cuando tenemos una visión profunda de nuestro mundo interior y de lo que nos aporta felicidad, entonces comprendemos a los demás de una forma intuitiva y sin palabras. Como si ya no existiese una barrera que definiera los límites de nuestra solicitud, podemos sentirnos próximos a la experiencia vital de los demás. Advertimos que, cuando nos sentimos enfadados, hay un elemento de dolor en la ira que no es diferente del que otros sienten cuando se enfadan. Cuando sentimos amor, existe una dicha inconfundible y especial en ese sentimiento. Llegamos a saber que ésta es la naturaleza misma del amor y que otros seres rebosantes de la experiencia del amor experimentan esta misma dicha.

Cuando practicamos metta no es preciso que hagamos surgir un sentimiento concreto. De hecho, observamos durante el desarrollo de la práctica que nos vamos sintiendo diferentes en distintos momentos. Cualquier matiz emocional momentáneo resulta mucho menos relevante que el considerable potencial de la intención que generamos cuando repetimos estas frases. Cuando decimos: “Que yo sea feliz, que todos los seres sean felices”, estamos plantando las

semillas, creando esa poderosa intención en nuestra mente. A su debido tiempo, la semilla dará su fruto.

Cuando estuve practicando intensivamente metta en Burma, 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, sabiendo que la naturaleza seguirá su curso y que en su momento esas semillas darán su fruto. Algunas semillas fructificarán rápidamente, otras tardarán más, pero nuestro trabajo consiste tan solo en plantarlas. Cada vez que creamos en la mente la intención de nuestra propia felicidad o la de los demás, realizamos nuestra tarea y canalizamos las potentes energías de la propia mente. Más allá de esto, podemos 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. Me propuse practicar metta a lo largo de ese periodo. Aún no había ido a Burma, y esa 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 bondadoso. No sentí absolutamente nada. En algún momento pensé que hacía tiempo que no pasaba una semana tan monótona y tediosa como aquella. Allí sentada, me dije una y otra vez: “Que sea feliz, que esté en paz”, 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 solo he estado una semana practicando metta sin obtener nada, 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 recogía a toda prisa 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 particularmente preciso sobre esas ventajas. Afirmó que la intimidad y la solicitud que llenan nuestros corazones cuando se desarrolla la fuerza del amor bondadoso 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 superiores o nobles.

Quienes acometen la práctica de metta suelen aprender 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 metta revoluciona nuestra existencia.

Al impregnar nuestro corazón de amor bondadoso, somos capaces de dormir mejor, de despertar con facilidad y de tener sueños agradables. Respetarse y caminar por la vida con buen talante y confianza en uno mismo supone el haberse comprometido a no hacer daño y manifestar un cuidado cariñoso hacia los demás. Si no poseemos estos rasgos, no podremos conocer el reposo ni la paz; siempre estaremos luchando contra nosotros mismos. Cuando agraviamos a los demás los sentimientos que creamos son dolorosos, tanto para nosotros como para ellos. De esta forma, el agravio conduce a la culpa, la tensión y la complejidad. Pero si vivimos una existencia clara y sencilla, libre de rencor, miedo y culpa, esa vida se prolongará durante las horas en que estamos dormidos, en nuestros sueños y en el despertar.

El siguiente beneficio señalado por el Buda es que si practicamos metta recibiremos en respuesta el amor de los demás. Esta motivación no es algo despiadado y calculador, es más bien un reconocimiento de que la energía que enviamos al mundo atrae hacia nosotros esa misma energía. Si enviamos el poder del amor, lo que recibimos es amor. El psicólogo americano William James dijo una vez: “Experimento aquello en lo que acepto poner mi atención. Solo aquellos asuntos que suscitan mi interés son los que moldean mi mente.” Quizás ésta sea la forma en la que funciona, en parte, esta ley: al abrirnos a la energía del amor en nuestro interior, podemos fijarnos con más detalle que también está a nuestro alrededor.

También ocurre a otros niveles. Si en nuestras vidas creemos firmemente en el poder del amor bondadoso, entonces las personas sabrán que pueden confiar en nosotros. Sabrán que no les engañaremos, que no les haremos daño. Al ser un faro de integridad en este mundo, nos convertimos en un refugio seguro para los demás y en buenos amigos.

El siguiente conjunto de beneficios que señala el Buda promete que si practicamos metta estaremos protegidos. En la tradición clásica se enseña que los Devas y otros seres invisibles son parte de la cosmología budista, pero no es necesario creer en la intervención de estos poderes invisibles para llegar a entender cómo nos protege la práctica de metta. En este contexto, estar protegido no tiene el sentido de que nada malo nos va a ocurrir, ya que

evidentemente las vicisitudes de la vida están por completo fuera de nuestro control. La satisfacción y el dolor, la ganancia y la pérdida, la alabanza y la desaprobación, y la fama y la mala reputación estarán yendo y viniendo a lo largo de nuestras vidas. Pero a pesar de ello, podemos sentirnos protegidos por la manera en cómo recibimos, en cómo abrazamos lo que la vida nos brinda.

Albert Einstein dijo: “La desintegración del átomo ha transformado todo, excepto nuestra forma de pensar.” La manera en que pensamos y cómo encaramos nuestras vidas es determinante, y el grado de amor que manifestemos determina el grado de expansión y libertad que podemos aportar a los acontecimientos de la vida.

Imagínate que tienes un vaso de agua muy pequeño y le añades una cucharadita de sal. Debido al pequeño tamaño del recipiente esa cucharadita de sal va a tener un gran efecto sobre el agua. Sin embargo, si vas a un espacio de agua mucho mayor, como puede ser un lago, y viertes esa misma cucharadita pequeña de sal, no tendrá la misma repercusión debido a la inmensidad y amplitud del receptáculo en la que se echa. Aunque la sal sigue siendo la misma, la expansión del receptáculo que la recibe lo cambia todo.

Pasamos mucho tiempo en nuestras vidas yendo tras un sentimiento de seguridad o protección, intentando alterar la cantidad de sal que encontramos en nuestro camino. Irónicamente, la sal es lo único en lo que no podemos intervenir, ya que la vida cambia y se nos presentan altibajos continuamente. Nuestra verdadera labor es crear un receptáculo tan inmenso que, si le añadimos una cantidad de sal, incluso un cargamento, no llegue a perjudicar nuestra capacidad de recibirla y aceptarla. De esta forma, ninguna situación, por extrema que sea, puede exigirnos reaccionar de un modo determinado.

En una ocasión tuve una estudiante de meditación que fue una niña de la Europa ocupada nazi. Me relató un caso que le ocurrió teniendo unos diez años de edad: un soldado alemán le apuntó al pecho con su arma, una situación que enseguida haría temblar de terror a cualquiera. Pero, según contó, no sintió miedo alguno, sino que pensó: “Podrás matar mi cuerpo, pero no me puedes matar a mí.” ¡Qué reacción tan expandida! Así es como el amor bondadoso nos abre a la inmensidad de la mente, lo que en definitiva es nuestra mayor protección.

Otro beneficio de cultivar metta es que nuestro rostro se despeja y se hace más brillante. Esto significa que irradia una belleza interior sin fingimientos. Sabemos que en determinadas circunstancias de la vida la mente afecta a lo físico, que si nos enfurecemos por algo, esto se refleja en nuestra cara. Si alguien está lleno de odio, se refleja en su postura, en la forma de moverse, en la forma de encajar su mandíbula. Es algo que no atrae mucho. Un rostro hosco, mohíno o airado nunca es hermoso, por mucho maquillaje, joyas o adornos que lleve puesto. De la misma manera, cuando la mente de alguien rebosa del éxtasis del amor bondadoso o de la compasión, 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 bondadoso 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

expansión. Esta paz tan intensa nos permite sentirnos uno con toda la existencia, porque no nos basamos en circunstancias cambiantes para alcanzar nuestra felicidad.

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 estar presente o 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 esa energía que, por otro lado, se pierde en la distracción. Cuando podemos concentrarnos, toda esta energía vuelve a nosotros. Ése es el potencial que nos sana.

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 van a predominar en el momento de la muerte. Si nuestra existencia transcurre sintiéndonos divididos y escindidos, cultivando el enojo, dando paso a la frustración, al miedo y al deseo, es probable que ése sea el ambiente mental y emocional con el que nos enfrentemos a la muerte. Pero si hemos vivido nuestra vida de modo que honre nuestra conectividad, que refleje nuestra unidad y cultive el cuidado afectuoso por los demás y la generosidad, será probable que muramos así también.

El último beneficio que especifica el Buda es el de volver a nacer en reinos superiores o nobles, como consecuencia de haber colmado nuestros corazones de amor bondadoso. El potencial de renacer una y otra vez en diversos reinos satisfactorios o dolorosos es parte de la visión global del budismo. Para alguien que suscriba esta visión de la vida, lo más importante es renacer en un reino donde pueda obtener la liberación. Para aquellos que no adopten esta visión, pueden estar totalmente seguros que disfrutarán de los beneficios de metta en esta misma vida.

Metta es un tesoro incalculable que nos vivifica y nos lleva a una relación íntima con nosotros mismos y con los demás. Es el poder del amor que nos conducirá finalmente más allá de la fragmentación, de la soledad y del miedo. El fallecido guru hindú Neem Karoli Baba solía decir: "No arrojes a nadie de tu corazón." Si aprendemos a vivir según esta máxima, puede tener lugar una de las sanaciones más poderosas (y una de las mayores aventuras) de nuestra vida.