

PERDÓN Y AMOR BENEVOLENTE

Mettā Bhāvanā por Ven.U Silananda:

Antes de comenzar el cultivo de Amor Benevolente o la Meditación Mettā, tienes que practicar el perdón. A veces le hiciste algo malo a alguien y luego tienes este sentimiento de culpa. Por lo tanto, practicamos el perdón para eliminar cualquier sentimiento de culpa. El otro aspecto es perdonar a los demás. Puede haber alguien que te haya hecho algo malo y tienes algo de ira o rencor contra esa persona. Tienes que deshacerte de esta ira o rencor, también. Para practicar Mettā, debes ser capaz de perdonar a las personas. Si no puedes perdonar a la gente, no puedes practicar la meditación. Así que mettā y perdón van juntos.

Mettā o el Amor Benevolente, es uno de los cuatro objetos de meditación llamados Brahma-vihara. "Moradas Sublimes". La práctica de esta meditación se explica en detalle en el Visuddhimagga. Quienes quieran practicar en detalle esta meditación deben seguir las instrucciones que se dan en ese libro. La práctica dada aquí es para aquellos que quieren incluirla como un elemento en su práctica espiritual diaria.

Mettā se define como "aquello que es solvente, que se adhiere". Puede compararse con el aceite que las personas ponen en los motores. Nadie conducirá su automóvil si no tiene aceite de motor por temor a que se dañe, pero rara vez la gente recuerda poner aceite de mettā en sus relaciones; mucha ira, odio, resentimiento y otros resultados indeseables podrían evitarse.

Mettā es un deseo saludable para el bienestar de todos los seres. Es un deseo que no está asociado con la lujuria, el deseo o el apego, sino

una intención pura y sincera de que todos los seres estén saludables, felices y en paz. Cuando hay mettā en nuestro corazón, nos sentimos tranquilos (...) Estos pensamientos crean una atmósfera amigable entre todos los seres, hacen que la armonía prevalezca en todas nuestras relaciones.

Cuando practicamos mettā, comenzamos con nosotros mismos, es decir, comenzamos a desear salud, felicidad y paz para nosotros mismos. Pero esto no debe interpretarse como egoísmo; porque no es por egoísmo que deseamos salud, felicidad y paz para nosotros mismos, sino como ejemplo para que podamos generar estos pensamientos para otros seres como: "Así como quiero estar sano, feliz y en paz, así estas personas también quieren ser felices y estar en paz. Que estas personas estén bien, felices y en paz". Además, si nosotros mismos no somos felices y nos sentimos tranquilos, no podremos enviar pensamientos de felicidad y paz a otros seres. Para poder enviar estos pensamientos a otros seres, primero generamos estos pensamientos en nuestros corazones.

Podemos cultivar estos pensamientos de diferentes maneras: por ubicación o por personas (o individuos). Cualquiera que sea la forma que usemos, es bueno decir las oraciones en silencio y repetirlas tantas veces como sintamos: diez veces puede ser el estándar, en mi opinión. Y cuando decimos las oraciones, debemos tratar de ver a los seres o personas que mencionamos como realmente felices y en paz, ver que nuestros pensamientos de mettā llegan a ellos, los tocan, los abrazan y los hacen realmente felices y en paz.

Mettā Bhāvanā se puede practicar en cualquier postura, pero se practica mejor en la postura sentada. Entonces, si puedes, siéntate cómodamente en un lugar bien preparado, tranquilo y practica con todos los seres generando mettā, diciendo en silencio las oraciones que se dan a continuación y conectándose realmente con ellas. Aquellos que no pueden sentarse pueden practicar en cualquier postura que les resulte cómoda. Recuerda esta afirmación del Mettā Sutta: "Ya sea que esté de pie, caminando, sentado o acostado,

siempre que esté despierto, debe desarrollar esta atención plena en el Amor Benevolente”.

En las oraciones que repitas por Ubicación, puedes agregar cualquier oración que desees, como "en este pueblo" ... "en este distrito" ... "en esta provincia" ... etc. Y en las oraciones por Personas, nota que la categoría de persona indiferente, significa personas neutrales, aquellas que no son ni amigos ni enemigos, y que personas hostiles se refiere a aquellos por quienes puedes sentir odio o que te odian, o que consideras son tus enemigos.

El Cultivo de Amor Benevolente lo puedes generar entonces por ubicación o por personas, promoviendo los siguientes deseos en tu corazón.

Por ubicación:

Que yo esté bien, feliz y en paz.

Que todos los seres en esta casa estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres en esta área estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres en esta ciudad estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres en este país estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres en este mundo estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres en este universo estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres estén bien, felices y en paz.

Por personas:

Que yo esté bien, feliz y en paz.

Que mis maestros estén bien, felices y en paz.

Que mis padres estén bien, felices y en paz.

Que mis familiares estén bien, felices y en paz.

Que mis amigos estén bien, felices y en paz.

Que aquellos que me son indiferentes estén bien, felices y en paz.

Que mis enemigos estén bien, felices y en paz.

Que todos los meditadores estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres estén bien, felices y en paz.

Y puedes cerrar tu meditación con lo siguiente:

Que todos los que sufren puedan estar libres de sufrimiento, Y los temerosos, libres de miedo.

Que los afligidos puedan deshacerse de todo dolor.

Y que todos los seres encuentren alivio.

Palabras del Venerable U Sīlānanda sobre Perdón y Amor Benevolente. Paritta Pāli & Protective Verses. Inward Path. 2002