

### MEDITACIÓN EN EL AMOR BONDADOSO

Primero logremos que nuestras mentes sean útiles. Tenemos poco control sobre el medio que nos rodea (algo que solamente parece tener control, el cual a menudo se desmorona sobre nuestras cabezas). Y, cuando vemos hacia nuestro interior, descubrimos que a menudo también nuestra mente está fuera de control. Pero quizás podríamos aprender a tener un mayor control, una mayor maestría sobre nuestra propia mente, haciendo que ésta sea de tal manera útil que acabe convirtiéndose en nuestra aliada.

Asume una postura que sea favorable para la práctica, con el cuerpo descansando, quieto y vigilante. Relaja los músculos de los hombros y la cara, incluyendo la mandíbula. Relaja los ojos y los músculos alrededor de ellos. Y ahora, haz tres inhalaciones plenas, lentas y profundas, respirando hacia el abdomen, seguidas por una exhalación completa del aliento a través de las fosas nasales.

Busca, primero, el sutil gozo de la serenidad, de la tranquilidad interna. Suelta las preocupaciones del día, las anticipaciones sobre el futuro y establécete en la única realidad que existe en el momento: el presente. Libera tu conciencia en un modelo de ser testigo simple, llevándolo al campo de las sensaciones táctiles a través del cuerpo. Deja que la respiración se lleve a cabo sin intervenir. No trates de respirar profundamente. Solamente suelta tu abdomen de tal manera que, cuando inhales, se expanda con facilidad. Si se trata de una respiración profunda, deja que sea profunda; si se trata de una superficial, también está bien.

Ahora, simplifica radicalmente tu mente. Deja que tu cuerpo se llene de atención unipuntual y que tu mente esté presente en el campo de esas sensaciones táctiles, de cómo las respiraciones que entran y salen están presentes en todo el cuerpo. Si lo consideras de utilidad, intenta contar hasta veintiuna respiraciones, contando un número al principio de cada inhalación. Además de esto, deja descansar a tu preocupada mente, con tantos problemas, planes, memorias, esperanzas y temores. Deja que descansen simplemente en el hecho de darse cuenta del suave ritmo de tu respiración. Has esta práctica por unos minutos en silencio y procura disfrutar de ella.



# ALBERTO ATALA

B U D I S M O

Ahora, pasamos a un modo de meditación reflexivo, en el cual utilizamos plenamente nuestros poderes de imaginación, inteligencia e intuición. Este tipo de práctica se llama meditación discursiva Vipashana y es un complemento importante de las prácticas no discursivas de Shamata y atención desnuda.

¿Anhelas la felicidad? Lo más seguro es que estés buscando algo más allá del mero deseo de sobrevivir o de lograr la fama o la prosperidad material. Si no fuera así, no estarías haciendo esta práctica. Entonces, ¿cuál es la fuente de este anhelo y cuál puede ser tu satisfacción? ¿Qué es lo que realmente quieres? ¿Puedes visualizarlo? Esto podría ser más fácil si empezaras por reconocer qué es lo que no buscas, aquello que no será suficiente, que no te traerá la felicidad que buscas. Revisa tu memoria para encontrar ejemplos de cosas que creíste te darían una satisfacción genuina, pero que al final te decepcionaron. No será difícil descubrirlas.

¿Puedes imaginar una forma de vida que se pueda hacer realidad, una forma de vida que facilite lograr tal felicidad? ¿La vives actualmente? De no ser así, ¿qué sería necesario para lograrla? ¿Qué cambio sería necesario que pudiera alterar de tal forma tu vida para que pudieras ir firmemente tras la felicidad genuina, rastreándola hasta sus orígenes?

Ahora, considera tu vida tal como es. Estás sobreviviendo y has encontrado el Darma. Quizás tengas amigos y maestros espirituales. La puerta está abierta para seguir el camino a la iluminación. Tales circunstancias se dan muy rara vez. Tal vida se conoce como "una preciosa vida humana de libertad y oportunidad." Oportunidad ¿para hacer qué? Para lograr la genuina felicidad y rastrearla hasta sus orígenes. ¿Es posible dirigir todos nuestros esfuerzos hacia la consecución de tal felicidad, tanto para nosotros mismos como para todos los que nos rodean? Ésa sería una vida de amor bondadoso.



# ALBERTO ATALA

B U D I S M O

Entonces, haz realidad el amor bondadoso en ti mismo, deseando la realización de tus anhelos más profundos. Imagina una forma de vida que te permita la máxima libertad para buscar lo que tiene el mayor valor. Esto requiere de fe. Cuando vemos el mundo, escuchamos las noticias nocturnas y somos testigos de lo que sucede día con día, no resulta tan obvio que la felicidad auténtica sea ni siquiera una posibilidad. Existen tantas causas de sufrimiento, de conflicto, de tristeza y dolor. Pero la fe en nuestra bondad innata y en la posibilidad de felicidad es una opción. Y, al optar por esa opción, se abre la puerta para su logro. Eso nos remite al tema central. La tradición cristiana dice: "El reino del cielo está dentro de nosotros." Y el budismo dice: "La naturaleza de Buda es la esencia verdadera de nuestro ser." Allí se encuentra la fuente del gozo, de la compasión, de la sabiduría; la fuente de todo lo bueno. Allí existen la esperanza y la plataforma para cultivar el amor bondadoso para nosotros y para los demás. ¿Cómo podemos nutrirnos y guiarnos a nosotros mismos de tal manera que llevemos vidas que sean propicias para la manifestación, el florecimiento y la realización de esta naturaleza búdica, de tal manera que se convierta en algo más que un artículo de fe?

Simbólicamente, imagina tu naturaleza búdica (la pureza esencial de tu propia conciencia), como una perla de luz blanca radiante en su corazón. Y toda esa luz radiante e incandescente está llena de gozo, de amor bondadoso y ha estado siempre contigo. Luego, con cada inhalación, imagina extrayendo de esta fuente de luz inextinguible que se encuentra en tu corazón, como si estuvieras sacando agua de un pozo. Con cada inhalación, imagina extrayendo la luz de su fuente, una fuente que puede fácilmente oscurecerse cuando atendemos otras cosas, a medida que nuestras prioridades se pierden en distracciones. Con cada inhalación imagina extrayendo esta luz, como extrayendo de un pozo profundo. Luego, con cada exhalación imagina esa luz de bienestar, esa luz de amor bondadoso, llenando cada parte de tu cuerpo, de tu mente, de tu espíritu. Luego piensa: que pueda yo experimentar felicidad genuina y la auténtica fuente de la felicidad. Que pueda yo estar bien y ser feliz.

A medida que esta luz se expande, imagina que dispersas todo tipo de conflictos, aflicciones, faltas de equilibrio en tu cuerpo y mente, todo lo que pudiese traer sufrimiento a tu ser. Visualiza claramente que estas aflicciones desaparecen por medio de esta luz radiante e imagina que satura y llena todo tu ser. Inicia esta práctica del amor bondadoso anhelando tu propio bienestar, teniendo en la mente el comentario de Buda: "Quien se ama a sí mismo, no dañará nunca a otro".

# ALBERTO ATALA

B U D I S M O

A medida que llenas tu propio cuerpo y se desborda, imagina que este campo de luz alrededor de tu cuerpo llena la habitación para luego extenderse al mundo exterior de tal manera que se difunde a todos a tu alrededor, cercanos y lejanos. A medida que su luz se expande hacia el mundo, sin omitir a nadie, piensa: Que puedan todos los seres como yo mismo, en todas las direcciones, encontrar la felicidad y las causas de ella. Luego, solamente por un momento, libera tu imaginación, libera tu anhelo. Totalmente descansado, coloca tu conciencia en tu propia naturaleza. Simplemente, sé consciente de que estás consciente.

Termina la sesión.

