

MEDITACIONES GUIADAS
Del libro: World as Lover, World as Self
Por Joanna Macy

LA MEDITACIÓN SOBRE EL AMOR COMPASIVO

El amor compasivo, o **Metta**, es la primera de las cuatro “**Moradas del Buda**”, también conocidas como los **Brahmaviharas**. La meditación para despertar y sustentar el amor compasivo es un elemento básico del Movimiento Sarvodaya Shramadana para el desarrollo comunal en Sri Lanka, **y se le destina minutos de silencio al principio de cada reunión**. Los organizadores y los trabajadores del pueblo encuentran que es útil para adquirir una motivación hacia el servicio y **para vencer sentimientos de hostilidad o la falta de adecuación en ellos y con los demás**.

Recibí por primera vez las instrucciones sobre esta meditación de una monja en la tradición budista tibetana. Aquí está una versión que he adaptado para su uso en occidente:

Cierra tus ojos y comienza a relajarte, exhalando para liberar la tensión. Ahora enfócate en el flujo normal de la respiración, soltando todos los pensamientos extraños mientras observas pasivamente el inhalar y el exhalar

Ahora trae a tu mente a alguien que ames con mucho cariño... en tu imaginación ve la cara de esa persona amada... pronuncia silenciosamente su nombre... Siente tu amor por este ser, como una corriente de energía que viene de tu interior... Ahora permítete sentir cuánto quieres que esta persona esté libre de miedo, cuán intensamente deseas que esta persona pueda soltarse de apegos y enemistades, de la confusión y el dolor y de las causas del sufrimiento... Este deseo, con toda su sinceridad y fortaleza, es Metta, el gran amor compasivo

Continúa sintiendo ese flujo cálido de energía que viene de tu corazón, contempla con tu imaginación a aquellos con quienes compartes la vida diaria, miembros de la familia, amigos cercanos y colegas, la gente con quienes vives y trabajas... Haz que aparezcan en un círculo alrededor de ti. Contéplalos uno por uno, pronunciando silenciosamente sus nombres... y dirige hacia cada uno de ellos la misma corriente de amor compasivo. Entre estos seres pueden estar algunos con quienes estás incómodo, en conflicto o con tensión. Con ellos especialmente, experimenta tu deseo de que cada uno se libere del miedo, se libere del odio, se libere de la ambición e ignorancia y de las causas de sufrimiento.

Ahora permite que aparezcan, en círculos concéntricos mayores tus amigos y conocidos... Deja que el haz de amor compasivo los toque también a ellos, deteniéndote en las caras que aparecen al azar en tu imaginación. Con ellos también, experimenta el deseo que tienes de que se liberen de apegos, miedo, odio y confusión, cuánto quieres que todos estos seres sean felices

Más allá de ellos, en círculos concéntricos aún mayores, aparecen todos **los seres (incluyendo los animales)** con quienes compartes este tiempo planetario. Aunque no te hayas encontrado con ellos, sus vidas están interconectadas en formas que van más allá del conocimiento. Dirige también a estos seres, la misma corriente poderosa de amor compasivo. Experimenta tu deseo e intención de que cada uno se despierte del miedo y el odio, del apego y la confusión... **que todos los seres sean liberados del sufrimiento.**

Igual que en la meditación budista antigua, **dirigimos** ahora el amor compasivo a todos los "fantasmas hambrientos", los espíritus inconsolables que vagan en el sufrir, **todavía presos del miedo y la confusión.** Que encuentren descanso... que puedan descansar en el gran amor compasivo y en la profunda paz que éste trae.

Con el poder de nuestra imaginación vayamos ahora más allá de nuestro planeta, hacia el universo, a otros sistemas solares, otras

galaxias, otros campos búdicos. La corriente de amor compasivo no es afectada por la distancia física, y la dirigimos ahora, como apuntando un rayo de luz, hacia todos los centros de vida consciente... Y a todos los seres con sensaciones, de todas partes, les dirigimos nuestro deseo sincero de que ellos, también, se liberen del miedo y la ambición, del odio y la confusión y de las causas del sufrimiento... **Que todos los seres sean felices.**

Ahora, como desde allá lejos en las distancias interestelares, volteamos y contemplamos a nuestro propio planeta, nuestra propia casa... Lo vemos suspendido en la negrura del espacio, esta joya de planeta azul y blanco girando bajo la luz de su sol ... Vamos lentamente hacia él, quedando cada vez más cerca, más cerca, regresando a esta parte de él; esta región, este lugar... Y a medida que llegas a este lugar, **permítete ver al ser que mejor conoces...** a la persona que te ha tocado ser en esta vida... Conoces a esta persona mejor que cualquier otra, conoces sus dolores y sus esperanzas, conoces su necesidad de amor, sabes cuánto se esfuerza... Deja que la cara de este ser, **tu propia cara**, se aparezca ante ti... Pronuncia el nombre con que eres llamado con amor... Y experimenta, con esa misma corriente energética de amor compasivo, **qué tan profundamente deseas que este ser esté libre del miedo, liberado de apego y odio, liberado de la ignorancia y confusión y de las causas del sufrimiento...** El gran amor compasivo que te conecta con todos los seres está ahora dirigido a ti mismo... conoce ahora su plenitud.

Descansa en ella...

Ahora estás dispuesto/a para ayudarte a ti mismo.

La Maestra (Yin Zhi Shakya, OHY/Hortensia De la Torre)