

6 de enero de 2015:

Anoche hablando a través de Skype con uno de mis estudiantes, platicamos de los obstáculos y lo que significaban. En la conversación le dije que yo tenía que caminar todavía un gran trecho. Hablamos del 'temor'. Y manifesté que todavía le tenía miedo a las cucarachas. En 'broma' le dije que quería ser **Bodhisattva** para no tenerles miedo a esos insectos; él me dijo que las cucarachas eran inofensivas, y ahí quedó la conversación.

Después de terminar la charla, me quedé reflexionando en lo que había dicho: "**que quería ser Bodhisattva para no tenerles miedo a las cucarachas**". Y me di cuenta que era la afirmación más egoísta que había dicho en mi vida. En lugar de meditar para comprender la verdad de que todos somos **UNO**, incluyendo los animales y por ende los insectos—las cucarachas—yo quería ser tan superior que me fuera imposible tener temor. ¿No hubiera sido mejor que las cucarachas llegaran a alcanzar primero que yo la iluminación perfecta e insuperable? ¿No es mejor eso? Así yo podría librarme de ese temor y verlas como realmente son, y ellas (digamos todos los insectos) podrían comprender la 'Verdad' y salir del infierno en que aparentemente están ¿No es mejor liberarlas? En una tierra donde todos están libres de falsos puntos de vista, de infiernos que les es imposible desprenderse, de errores y demás, los que quedan (o el residuo) estarán libres de acechos, molestias y obstáculos aparentes, será también para ellos una 'tierra pura'.

Gracias a esta conversación, me propongo hacer meditación metta para liberarlas, y así liberarme de esos puntos de vista erróneos. Además les propongo a los lectores que así deseen, hacer meditación metta para todos sus temores, odios, enojos y resentimientos: **TODOS SOMOS UNO**.

La meditación Metta promueve un sentimiento de conexión con el mundo entero. Con **todo** y con **todos**.

Metta está en el corazón, la mente y la vida de '**todos**'. No puede haber un solo ser viviente que no tenga la raíz de metta (hasta los insectos, en este caso, las cucarachas).

La mayoría de los seres humanos no conocen esto. Ellos no saben cuánto amor-amable y benigno ellos tienen en su interior. Ese amor está sepultado bajo las ruinas del odio, el enojo, el resentimiento—y el temor. Metta es algo

Mensaje del Día de Reyes

que tenemos en nuestro interior todo el tiempo y **que tenemos que encontrar la forma de hacerlo surgir y fluir.**

Cuando alguien cultiva y practica metta, el corazón de esa persona deviene cálido y tibio. Sólo cuando cultivamos metta en nosotros mismos, es cuando conocemos cuán descansados, cómodos y tranquilos podemos sentirnos. Ya no hay más temor, ni enojo, ni resentimiento, ni odio...

La práctica o el cultivo de Metta tiene una estructura para ayudarnos, consta de cinco partes cada una de las cuales podemos hacer durar 5 o 10 minutos.

- 1º Desarrollamos metta hacia nosotros mismo
- 2º Metta hacia un buen amigo/a
- 3º Metta hacia una persona indiferente
- 4º Metta hacia una persona difícil
- 5º Metta hacia **todos los seres.**

Recordemos que también podemos incluir los animales; no solamente tiene que enviarse a este planeta, se puede enviar Metta a todo el Universo

Qué todos los seres puedan vivir felices, contentos e íntegros.

Qué todos los seres puedan ser sanados por completo.

Qué todos los seres puedan tener lo que quieran y necesiten.

Qué todos los seres puedan estar protegidos contra daños, y libres de temor.

Qué todos los seres puedan disfrutar paz interna y tranquilidad.

Qué todos puedan despertarse, liberarse y ser libres.

Qué haya paz en este mundo, y en todas partes del universo completo.

LA MEDITACIÓN SOBRE EL AMOR COMPASIVO

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

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.**

Mensaje del Día de Reyes

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

Mensaje del Día de Reyes

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/del temor, 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/estamos dispuestos, para ayudarte/para ayudarnos a ti mismo/a nosotros mismos y a los demás.

El Buda dijo:

Mensaje del Día de Reyes

“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado; **está fundado** en nuestros pensamientos y **está hecho** de nuestros pensamientos

El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional.

El odio no disminuye con el odio. El odio disminuye con el amor.

Como flores hermosas, con color, **pero sin aroma**, son las dulces palabras para **el que no obra de acuerdo** con ellas.

Avanzando estos tres pasos, llegarás más cerca de los dioses: Primero: **Habla con verdad**. Segundo: **No te dejes dominar por la cólera**. Tercero: **Da, aunque no tengas más que muy poco que dar**.

Ni tu peor enemigo puede hacerte tanto daño como **tus propios pensamientos**.

Ni siquiera un dios puede cambiar en derrota la victoria de quien se ha vencido a sí mismo.

No hay incendio como la pasión: no hay ningún mal como el odio.

Para enseñar a los demás, primero has de hacer tú algo muy duro: **has de enderezarte a ti mismo**.

El insensato que reconoce su insensatez es un sabio. Pero un insensato que se cree sabio es, en verdad, un insensato.”

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