

jueves, 05 de abril de 2007
11:34 p.m.

Estimados Estudiantes:

Ya hemos comenzado a practicar la Meditación Metta.

Es importante que se informen sobre ella para que tengan una idea clara de "cómo" es el modo correcto de practicarla de acuerdo a los Maestros de Metta.

También les estoy añadiendo las practicas incluyentes, por si desean completarla: La práctica incluye **tres** tipos de meditación. La primera es **perdón**, la segunda **metta (desear por el bienestar de uno mismo y los demás)** y la última **vipassana**.

Por favor lean lo que les he preparado [la mayor parte ya lo han recibido por e-mail, pero aquí está todo completo], e instrúyanse para poder hacer metta correctamente. Acción Correcta es uno de los pasos en el Camino Óctuplo.

¡El poder sanador del la Meditación Metta es formidable!

Saludos, abrazos y cariños,

La Maestra

Lectura para la práctica del Proyecto 'Meditación Metta'

METTA SUTTA Discurso del amor incondicional

Traducción del pali por U Nandisena revisada por Ronald Martínez Lahoz.

METTA SUTTA*

46-47(1) Por el poder de este discurso, las divinidades (*yakkha*) no muestran visiones terroríficas. Aquel que se esfuerza en esta práctica día y noche duerme confortablemente y no tiene malos sueños. Recitemos este discurso que esta dotado de esas cualidades.

48. Aquel que desea penetrar el estado de paz (*Nibbàna*) y persigue su propio bienestar debería ser capaz, recto, muy recto, obediente, apacible y sin vanidad.

49. Debería estar satisfecho, ser fácil de mantener, tener pocas actividades y pocas posesiones, controlado en sus sentidos, prudente, sin desvergüenza y sin apego a familias.

50. No debería cometer la más mínima falta que podría ser objeto de censura por parte de los sabios. Que todos los seres estén felices y seguros. Que estén felices en sus corazones.

51-52. Que todos los seres que existen, débiles o fuertes, largos o grandes, medianos o bajos, pequeños o gruesos, conocidos o desconocidos, cercanos o lejanos, nacidos o por nacer, que todos los seres sin excepción estén felices.

53. Que nadie engañe ni desprecie al otro en ningún lugar; que no desee el sufrimiento del otro con provocación o enemistad.

54. Así como una madre protege a propio hijo, su único hijo, a costa de su propia vida,



de la misma forma uno debería cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres.

55. Que sus pensamientos de amor llenen todo el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin diferencias, sin malicia, sin odio.

56. Parado, caminando, sentado o acostado, mientras despierto uno debería cultivar esta meditación de amor. Ésta, ellos dicen, es la mejor conducta en este mundo.

57. Sin caer en opiniones erróneas, virtuoso y dotado de visión, uno elimina el apego a los sentidos y realmente no viene de nuevo al vientre.

Fin Metta Sutta

***Traducción del pali por Bhikkhu Nandisena. La edición usada es la del Sexto Concilio Budista. Referencias canónicas: Khuddakapatha 10-12, Sutta Nipata 300-1. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana. Este documento requiere la fuente Times Pali.**

(1) Estos primeros versos son introductorios. La palabra de Buddha comienza en el verso 48.

<http://dhammasukha.org/espanol/Estudio/Libros/amor-spa.htm>

Una guía práctica, 'Al Hueso' para la Meditación de Amor-Amable/Benigno
Por el Venerable Bhante Vimalaramsi.

"El regalo del dhamma excede a todo otro regalo",

<http://dhammasukha.org/espanol/Estudio/Libros/amor-spa.htm>

Jeta's Grove

Centro de Meditación Dhamma Sukha

RR 1 BOX 100

Annapolis, MO 63620

Fono: (573) 546-1214

www.dhammasukha.org

Prólogo

Las Enseñanzas del Buda se acomodan mucho a cualquier individuo que esté buscando paz y felicidad, sin importar el trasfondo religioso de cada cual. Con esta tradición universal puedes practicar la dulce Meditación de Amor-Amabilidad ("Metta" en Pali) y convertirte en una verdadera bendición para el mundo entero.

Amor-Amable o Benigno es el primero de cuatro sublimes estados mentales. Los otros estados sublimes mentales son la compasión, alegría apreciativa, y ecuanimidad. Estas prácticas de meditación tienen aplicaciones ilimitadas en nuestras vidas diarias. Por ejemplo, el Amor-Amabilidad puede ser irradiado hacia ti mismo, a miembros de la familia, amigos y colegas. Puede incluso ser irradiado a todos los seres vivientes bajo el sol y más allá.

Cuando le deseas Amor-Amable a alguien puedes traerles sanación, paz y felicidad.

El Amor Amable ofrece igualmente sus dulces bendiciones a los agradables a los desagradables, los ricos y los pobres, los viciosos y los virtuosos, mujeres y hombres, como también a seres humanos y no humanos.

Esta instrucción de meditación es simple de seguir **y puede ser practicada por todo aquel con el fuerte deseo de experimentar más calma y alegría que nunca antes.** Todos buscamos en muchas formas diferentes lograr la felicidad. Este es un camino inequívoco hacia la



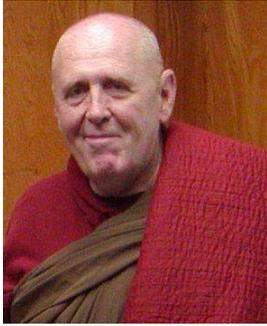
verdadera felicidad que va mucho más allá de los tipos de felicidad mundanos materialistas.

Hace algunos años en Malasia conocí al **Venerable Vimalaramsi** y estaba tan impresionado por su estilo de enseñar meditación que invité a este monje siempre sonriente a venir y enseñar meditación en el Vihara Budista de Washington. Él no es otro profesor común de meditación que sigue las enseñanzas populares y modificadas de meditación de algunos comentarios Budistas. Este extraordinario profesor siempre se refiere y usa los suttas enseñados por el Señor Buda en los textos originales.

Lo veo como un serio seguidor del "Kalama Sutta". Este sugiere que no sigamos nada sin verdadera investigación. Él está continuamente revisando y practicando para ver si las enseñanzas están de acuerdo con el espíritu y las enseñanzas de los suttas dados por el Señor Buda.

Ven. M. Dhammasiri
Presidente del Vihara Budista de Washington

Acerca del Autor



Bhante Vimalaramsi se convirtió en monje Budista en 1986 debido a su agudo interés en la meditación. Viajó a Birmania en 1988 a practicar meditación intensiva al famoso centro de meditación, Mahasi Yeiktha en Rangún. Ahí practicó meditación por 20 a 22 horas diarias por casi un año, luego debido a algunas inquietudes sociales, se le pidió a todos los extranjeros que salieran del país, entonces Bhante se fue a Malasia y practicó meditación de Amor-amabilidad intensiva por 6 meses.

En 1990, Bhante volvió a Birmania por más meditación Vipassana intensiva, por 16 horas al día, en Chanmay Yeikta en Rangún. Practicó por dos años, a veces sentándose en meditación por 7 a 8 horas. Luego de dos años de meditación intensiva y experimentando lo que se decía que era el resultado final, se desilusionó mucho con el método Vipassana y dejó Birmania para continuar su búsqueda. Volvió a Malasia y comenzó a enseñar la meditación de amor-amabilidad.

En 1996, Bhante fue invitado a vivir y enseñar al monasterio Theravada más grande en Malasia. Este monasterio de Sri Lanka ofrecía charlas públicas cada viernes en la tarde y Domingos en la mañana donde atendían 300 a 500 personas.

Bhante dio charlas Viernes por medio y todos los Domingos. En su estadía tuvo la oportunidad de conocer a muchos monjes eruditos, y Bhante les preguntaba largamente acerca de las enseñanzas del Buda. Descubrió que el método Vipassana de meditación está tomado de un comentario escrito mil años después de la muerte del Buda. Este comentario no es muy preciso cuando se le compara con las enseñanzas originales.

Bhante Vimalaramsi comenzó entonces a estudiar de los textos originales y luego a practicar la meditación de acuerdo a estos textos después de un auto-retiro de tres meses, volvió a Malasia y escribió un libro acerca de la Atención de la Respiración llamado "El Anapanasati Sutta - Una Guía

Práctica para la Atención de la Respiración y la meditación de Sabiduría Tranquila." Este libro ha sido publicado por varios publicadores y hay 100.000 copias distribuidas en todo el mundo. Este libro es usado actualmente como guía practica de estudio para profesores de meditación y sus estudiantes.

Bhante Vimalaramsi volvió a los Estados Unidos en 1998 y ha estado enseñando meditación por todo el país desde ese momento. Está trabajando en el presente para establecer una escuela de meditación llamada Dhamma Sukha cerca de Lesterville, Missouri.

Prefacio.

Estas instrucciones fueron dadas por Bhante Vimalaramsi el 3 de Julio del 2000 en el Vihara Budista de Washington. Incluyen la práctica de "**Meditación de Tranquilidad**" y la práctica de los "**Cuatro Fundamentos de la Atención/Observación (Mindfulness)**" al mismo tiempo. Estas instrucciones, puede que sean un poco diferentes a lo que están acostumbrado, porque este Maestro Bhante ha seguido las instrucciones dadas en los suttas o discursos del Señor Buda, muy de cerca. Si practicas de esta forma, los resultados finales pueden traerte gran beneficio, a ti y a todos los que te rodean. Esto a la vez traerá verdadera felicidad en tu vida diaria.

Amor-Amable-Benigno.

Al practicar Meditación de Amor-Amable, comienzas enviando pensamientos amorosos y amables a ti mismo. Comienza recordando un momento cuando estabas feliz. Cuando el sentimiento de felicidad surge, es un sentimiento tibio y brillante en el centro de tu pecho.

Ahora, cuando este sentimiento surge, pide un muy sincero deseo para tu propia felicidad. "Que seas feliz"... "Que estés lleno de alegría"... "Que estés en paz y calma"... "Que seas alegre y amable", etc. Haz cualquier deseo sincero beneficioso que tenga significado para ti, sintiendo el deseo en tu corazón. La palabra clave es "**sincero**", si tu deseo no es sincero, entonces se convertirá en un mantra - esto es, puede volverse una frase repetida de memoria, sin significado real. Entonces estarás en la superficie repitiendo la frase mientras piensas en otras cosas, así que es muy importante que el deseo que haces por ti (y después por un amigo espiritual) tenga real significado para ti y que uses tu atención indivisible completamente. No repitas continuamente el deseo de felicidad: "Que sea feliz"... "Que sea feliz"... "Que sea feliz"... "Que sea feliz". Haz el deseo por

tu propia felicidad cuando la sensación de Amor-Amable comience a desvanecerse un poco.

Relaja la Tensión

La siguiente, es una parte muy importante de la meditación:

Relaja la Tensión: Después de cada deseo por tu propia felicidad, por favor nota que hay una delicada tensión o rigidez en tu cabeza, en tu mente.

Déjala ir. Esto lo haces relajando la mente completamente. Siente que la mente se abre y se calma, pero haz esto solo una vez. Si la rigidez no se va - no importa, serás capaz de dejarla ir mientras estás en el objeto de meditación (**tu hogar base**).

No trates continuamente de seguir relajando la mente, sin volver al hogar base; siempre redirige suavemente tu atención tranquila de vuelta a la sensación de felicidad.

Cómo Sentarse

Cuando te sientas en meditación, por favor no muevas el cuerpo, para nada. Siéntate con la espalda agradablemente derecha, pero no rígida. Trata de tener cada vértebra montada cómodamente una encima de la otra. Esta posición tiene la tendencia a llevar tu pecho hacia arriba un poco para que así sea más fácil irradiar el sentimiento de amor.

Siéntate con tus piernas en posición cómoda. Si las cruzas muy apretadas la circulación en ellas puede detenerse, provocando que se duerman y esto se vuelve muy doloroso. Si necesitas sentarte en un cojín o incluso en una silla, está bien. Si te sientas en una silla, sin embargo, por favor no te recuestes en ella.

Recostarse detiene la energía que fluye hacia arriba por tu espalda y puede hacerte sentir somnoliento. Simplemente siéntate en forma cómoda.

Mientras estás sentado por favor no muevas tu cuerpo en absoluto. No muevas los dedos de los pies, ni tus dedos; no te rasques; no te sobes; no sacudas tu cuerpo; no cambies tu postura. De hecho, si puedes sentarte tan quieto como la imagen del Buda, iesto sería lo mejor! Si te

mueves, se vuelve una gran distracción para tu práctica y no progresarás muy rápido.

Mientras estás sentado, irradiando el tibio-brillante sentimiento de Amor-Amable- Benigno en el centro de tu pecho y haciendo un sincero deseo, sintiendo ese deseo en tu corazón, tu mente vagará lejos y comenzará a pensar en otras cosas. Esto es normal.

Pensamientos que Vienen

Los pensamientos nunca son tu enemigo. Así que, por favor no luches con ellos o trates de empujarlos lejos. Cuando una serie de pensamientos viene y te lleva lejos, nota que no estás experimentando el sentimiento de Amor-Amable y haciendo un deseo por tu propia felicidad. Entonces, simplemente deja ir el pensamiento. Incluso si estás en medio de una frase, solo deja ir el pensamiento, déjale estar ahí por sí solo.

Esto se hace no continuando de pensar el pensamiento, no importa cuán importante parezca en el momento.

En este punto hay otro punto muy importante:

Nota la Tensión: Nota la rigidez o tensión en tu cabeza/mente, ahora relaja. Siente que la rigidez se abre. La mente se siente como que se expande y relaja.

Entonces se vuelve muy tranquila y calma. En este momento no hay pensamientos, y la mente está excepcionalmente clara y alerta. Inmediatamente, trae esa mente de vuelta a tu objeto de meditación, esto es, el sentimiento de Amor-Amabilidad y hacer un deseo por tu propia felicidad.

No importa cuantas veces tu mente se aleja y piensa en otras cosas. Lo que realmente importa es, que veas que tu mente ha sido distraída por un pensamiento. El mismo método es certero para cualquier otra sensación o sentimiento emocional que jale tu atención hacia él, nota los movimientos de la mente o la distracción lejos del Amor-Amable, y déjala ir. Luego relaja la rigidez o tensión en tu cabeza/mente y suavemente redirige tu atención calmada de vuelta al objeto de meditación.

Conciencia Fortalecida: Cada vez que dejas ir una distracción o haces un deseo por tu felicidad, relajas la rigidez causada por el movimiento de la mente, y rediriges tu atención tranquila al sentimiento de estar feliz, estás fortaleciendo tu atención/observación, atención plena (mindfulness)

(consciencia). Así que por favor no te critiques porque piensas que "debieses" hacerlo mejor, o que tus pensamientos, sensaciones y sentimientos emocionales son el enemigo a aplastar y destruir.

Este tipo de pensamientos y sentimientos críticos, de corazón duro contienen aversión, y la aversión es el opuesto de la práctica de "Amor-Aceptación".

Amor-Amable y Benigno y Amor-Aceptación son diferentes palabras que dicen básicamente lo mismo. Así que por favor sé amable contigo mismo. Haz de esto un juego divertido de jugar, no un enemigo con quien luchar.

La importancia de relajar la rigidez o tensión después de cada pensamiento, sensación o sentimiento emocional no puede repetirse lo suficiente. Cuando dejas ir esta rigidez estás dejando ir el anhelo. Es muy importante entender esto, porque el anhelo es la causa de todo sufrimiento. Esta tensión o rigidez es donde se encuentra nuestra idea errada acerca de la identificación egóica.

Anhelo e Identificación Egóica.

Anhelar y la falsa idea de "ser" siempre se manifiesta como tensión o rigidez en tu cabeza/mente. Cuando dejas ir la rigidez, lo que estás haciendo en realidad es, dejar ir el anhelo y la falsa idea de "yo" o "identificación egóica" con todos los pensamientos, sensaciones y sentimientos emocionales que surgen. Así es como purificas tu mente y te vuelves más feliz y más alegre, todo el tiempo.

Mientras estás quieto sentado, puede que hayan sensaciones que surjan en tu cuerpo. Puede que sientas una picazón, calor, tensión, ganas de toser o de estornudar, o dolor. Por favor no muevas tu cuerpo en absoluto. Cuando tales sensaciones surgen, tu mente irá inmediatamente a esa sensación, digamos que una picazón o tos. No tienes que dirigir tu mente, ésta va por sí sola. Lo primero que la mente hace es pensar acerca de la sensación: "Desearía que se fuera"... "Quiero que deje de molestarme"... "Odio esta sensación"... "Por qué simplemente no se va"... "Quiero que se detenga".

Cada vez que entretienes este tipo de pensamientos, la sensación se agranda y se intensifica. De hecho se convierte en una emergencia en tu mente.

Entonces no serás capaz de soportarlo más, y tienes que moverte. Pero las instrucciones son: no muevas tu cuerpo por ninguna razón en absoluto. Observa los movimientos de la mente en vez.

¿Entonces qué podemos hacer? Necesitamos abrir y permitir que la sensación esté ahí:

Abre: Primero, nota que tu mente se ha ido a la picazón o tos, etc., y los pensamientos acerca de esa sensación. Ahora deja ir esos pensamientos, simplemente déjalos ser. Luego nota la rigidez en tu cabeza/mente y relaja. Cada vez que una sensación (o emoción) surge, es simplemente natural para la mente formar un puño apretado alrededor de ella, este apretado puño mental es aversión. Así que, abre y permite que la picazón (o emoción) esté ahí. Recuerda que está bien si la tensión no se va inmediatamente.

La "Verdad (Dhamma) del momento presente" es que cuando una picazón o cualquier otra sensación surge, está ahí. Lo que haces con este Dhamma dicta si es que sufrirás más innecesariamente o no. Resistir la picazón y tratar de pensar que se vaya produce más dolor sutil y grosero.

Cinco Agregados

Tenemos cinco diferentes cosas que forman este proceso mente/cuerpo, se llaman los Cinco Agregados. Estos son:

1. Cuerpo Físico
2. Sentimientos
3. Percepción
4. Pensamiento
5. Conciencia

Como puedes ver, los sentimientos (*1) son una cosa y los pensamientos otra. Si tratamos de controlar nuestros sentimientos con nuestros pensamientos, la resistencia que tienes a ese sentimiento provoca que se agrande y se intensifique. De hecho, se vuelve tan grande que se convierte en verdadera emergencia (insatisfacción real - Dukkha), y no puedes soportar más la sensación (o emoción). Entonces tienes que moverte. Mientras estás sentado en meditación, si mueves tu cuerpo

incluso un poco, se rompe la continuidad de práctica y tienes que comenzar de nuevo.

*1. Cuando hablamos de sentimientos, esto incluye ambos, sensaciones físicas y sentimientos emocionales, en Budismo los tratamos de la misma forma.

Entonces dejar ir los pensamientos acerca de la sensación (o sentimiento emocional) significa que estás dejando ir el deseo de controlar el sentimiento con tus pensamientos. También significa que estás dejando ir el anhelo, que directamente lleva al cese del sufrimiento.

Después, notas el apretado puño mental alrededor de la sensación, y dejas ir esa aversión a ella. Simplemente permites que la picazón o tos (sensación o sentimiento emocional) esté ahí por sí solo. Velo como si fuera una burbuja flotando en el aire, la burbuja flota libremente. Cualquiera sea la dirección en que el viento sople, la burbuja flotará en esa dirección. Si el viento cambia y sopla en otra dirección, la burbuja va en esa dirección sin resistencia alguna.

Esta práctica, es aprender a aceptar-con-amor lo que sea que surja en el momento presente. Ahora, nuevamente nota esa sutil rigidez o tensión en tu cabeza/mente, relaja y suavemente redirige tu gentil atención amorosa de vuelta al sentimiento de irradiar amor desde tu corazón y hacer un deseo por tu propia felicidad.

La verdadera naturaleza de estos tipos de sensaciones (y sentimientos emocionales) es que no se van de inmediato. Así que tu mente volverá de ida y vuelta desde tu objeto de meditación (eso es, irradiar el sentimiento de amor y hacer un deseo sincero por tu felicidad) a ese sentimiento. Cada vez que esto ocurre lo tratas de la misma forma:

Dejar ir: Dejas ir cualquier pensamiento, sensación o sentimiento emocional.

Relajar: Relajas la rigidez, dejas ir el apretado puño mental alrededor de ese sentimiento, déjalo ser.

Volver: Vuelve a tu objeto de meditación. Eso es, irradiar el sentimiento de amor y hacer un deseo sincero por tu felicidad y sentir ese deseo en tu corazón.

Irradiando Amor.



Recuerda, está bien que un pensamiento, sensación o sentimiento emocional esté ahí, porque es la verdad del momento presente. Un acrónimo que funciona muy bien para ayudar a recordar es [en inglés], "DROPSS" - "Don't Resist Or Push - Soften and SMILE". [**No Resistas o Empujes - Suaviza y SONRÍE**] Permite que el pensamiento, sensación o sentimiento emocional sea, sin tratar de hacer que sea ninguna otra cosa que lo que es. Ahora, relaja la sutil (y a veces no tan sutil) rigidez o tensión en tu cabeza/mente, y gentilmente redirige tu tranquila atención de vuelta a tu meditación.

Después de hacer esto por alrededor de 10 minutos, comienza a enviar pensamientos de amor y amabilidad a tu amigo espiritual. Un amigo espiritual es alguien que, cuando piensas en él y sus buenas cualidades, te hace feliz. **Es un amigo que es del mismo sexo, está vivo, y no es miembro de tu familia.**

Eso es por ahora, después serás capaz de enviar Amor-Amable a todos los miembros de tu familia, pero para este período de entrenamiento por favor elige a otro amigo.

Una vez que comienzas a enviar Amor-Amable a tu amigo espiritual, por favor no cambies a otra persona. **Permanece con el mismo amigo espiritual hasta que llegues a la tercera etapa de meditación** (Jhana). Entonces estás enviando un sincero deseo por tu propia felicidad, luego mentalmente dices: "Así como deseo este sentimiento de paz y calma (felicidad, alegría, lo que sea) para mí, lo deseo para ti también". "Que estés bien, feliz y en paz". Luego comienza a irradiar este sentimiento de amor y paz a ese amigo. Es muy importante que sientas el sincero deseo y que pongas ese sentimiento en tu corazón.

Visualización

También visualizas a tu amigo en el ojo de tu mente. Por ejemplo, puedes visualizarlo como si fuera una fotografía o en movimiento como si fuera una película. La visualización exacta no importa. Pero cuando vez a tu amigo, velo o vela sonriendo y feliz. Esto puede ayudar a recordarte estar sonriente y feliz también!

La visualización puede ser quizás algo difícil. Puede ser nubosa, o confusa, o lejana, o puede estar por solo un momento y desaparecer.

Eso está bien. No intentes mucho porque te dará dolor de cabeza.

Algunas personas no pueden visualizar en lo absoluto, así que está bien traer a tu amigo a tu corazón usando su nombre. Sería lo mejor ocupar 70% de ese tiempo en el sentimiento de Amor-Amable, 20% (más o menos, dependiendo de lo que está ocurriendo) en hacer el sincero deseo y sentir ese deseo en tu corazón, esto ayuda a que el sentimiento por la felicidad de tu amigo crezca. Solo cerca de una 10% del tiempo debiese ser ocupado en visualizar a tu amigo. Así que puedes ver que el "Sentimiento de Amor-Amable" es lejos la parte más importante de la meditación, y la visualización es la menos importante. Pero aún así pon un pequeño esfuerzo en la visualización. Eventualmente mejorará y será más fácil.

Sonreír

Esta es una meditación sonriente. Mientras estás sentado irradiando amor a tu amigo espiritual (o a ti mismo), sonríe con tu mente. Aunque tus ojos estén cerrados durante la meditación, sonríe con los ojos. Esto ayuda a dejar ir la tensión en tu cara. Pon una pequeña sonrisa en tus labios y pon una sonrisa en tu corazón. Sonreír es agradable y de mucha ayuda para practicar todo el tiempo, pero especialmente cuando estás sentado en meditación. Mientras más podamos aprender a sonreír, más feliz se vuelve la mente.

Puede que suene un poco raro, pero los científicos han descubierto que las comisuras de la boca son muy importantes; la posición de los labios corresponde a diferentes estados mentales. Cuando las comisuras de los labios bajan, tus pensamientos pueden volverse pesados y dañinos. Cuando las comisuras de los labios suben, la mente se vuelve positiva y clara, entonces la alegría puede surgir con mayor frecuencia.

Esto es importante de recordar porque una sonrisa puede ayudarte a cambiar tu perspectiva acerca de todo tipo de sentimientos y pensamientos. Así que trata de recordar sonreír con todo lo que surja y todo a lo que le dirijas tu mente. En otras palabras, sonríe tanto como puedas con todo.

Pereza mental

Mientras más sincero y entusiasta es tu interés en enviar Amor- Amable a ti mismo y a tu amigo espiritual, menos experimentarás somnolencia o pereza mental. Cuando la somnolencia o la pereza ocurren, tu cuerpo puede comenzar a inclinarse. Este es el único momento donde puedes mover tu cuerpo y enderezarte. Pero no lo hagas muy seguido tampoco.

Si ves que tu mente comienza a ponerse perezosa, entonces pon más interés en tu amigo; Velo o vela haciendo cosas que realmente aprecias. Por ejemplo, puedes visualizar momentos en que fue de ayuda y generoso, o momentos en que te hizo feliz y se rieron juntos. Esto puede ayudar a elevar tu interés y energía, y luego la pereza desistirá.

Por favor, una vez que comienzas esta meditación, comienza sentándote por media hora. Los primeros diez minutos se ocupan en enviarte Amor-Amabilidad a ti mismo. EL resto del tiempo, envía amor a tu amigo espiritual (recuerda que es el mismo amigo siempre). Cuando tu meditación mejora y te sientes más cómodo, puedes sentarte por un período más largo de tiempo (lo que sea apropiado para ti con tus restricciones de tiempo). Pero no te sientes por menos de treinta minutos al día al principio. Más si tienes el tiempo.

Meditación Activa

Esta no es simplemente una meditación pasiva a practicar solo cuando estás sentado en una silla o cojín. Es una meditación ha practicarse todo el tiempo, especialmente cuando estás haciendo tus actividades diarias. Muchas veces caminamos por ahí con una neblina mental de pensamientos aleatorios absurdos. ¿Por qué no practicar Meditación de Amor- Amable cuando sea que podamos posiblemente recordar? ¿Cuándo caminas de tu casa al automóvil, o de tu automóvil a tu trabajo, qué está haciendo tu mente? Oh, probablemente más pensamientos absurdos.

Ese es el momento de notar lo que tu mente está haciendo en el momento presente y dejar ir esos pensamientos que distraen. ¡Relaja la tensión en tu cabeza mente y deséale felicidad a alguien! No importa a quién le envías pensamientos y sentimientos de amor en tus actividades diarias. Puede ser a la persona que camina a tu lado, a tu amigo espiritual, a ti, o a todos los seres. Las palabras claves son "**envía amor**", sonriendo y sintiendo ese sincero deseo. Trata de hacer esto lo más posible durante el día.

Mientras más nos enfocamos en enviar e irradiar pensamientos de amor y amabilidad, más afectamos al mundo que nos rodea en forma positiva. Como resultado tu mente se vuelve positiva y feliz al mismo tiempo. ¡Bien!

Beneficios del Amor- Amable.

Hay muchos beneficios en practicar Amor- Amable: te vas a dormir fácilmente y duermes profundamente. Cuando te levantas, te levantas



fácil y rápidamente. Le agradas a la gente. Tu cara se vuelve radiante y hermosa, cuando practicas Amor- Amable, tu mente se limpia más rápido que con cualquier otro tipo de meditación. De hecho, el Señor Buda mencionó este tipo de meditación más veces que la meditación de 'Atención/Observación de la Respiración'. Así que puedes ver cuan importante creía él que era.

Amor- Amable y Nibbana

La práctica de la Meditación de Amor- Amable puede llevarte directamente a la experiencia del Nibbana si sigues todos los Brahma Viharas: esto es la práctica del Amor- Amable, Compasión, Alegría Empática y Ecuanimidad. Esto se menciona muchas veces en los suttas (los discursos originales del Buda). Muchas veces otros profesores dirán que ésta práctica por sí sola no lleva directamente al meditador a la experiencia del Nibbana. Y esto es verdad. Pero, cuando la Meditación de Amor- Amable es practicada como parte de los Brahma Viharas entonces llevará al meditador al cuarto Jhana o nivel de meditación. Allí es donde el Señor Buda trató de llevar a todos sus estudiantes que practicaban meditación. El cuarto nivel de meditación es donde el meditador experimenta profundos estados de ecuanimidad.

De acuerdo a los suttas, hay tres caminos diferentes que pueden tomarse una vez que el meditador llega a este nivel.

Puede llevar directamente a la experiencia del Nibbana. No entraremos en más detalle sobre esto en este momento, porque puede causar confusión. Pero si estás interesado, en tener más información por favor comienza a leer los suttas como el sutta 62 El Maharahulovada Sutta en los Discursos de Media Longitud del Buda. O puedes leer el sutta 27 El Culahatthipadopama Sutta en el mismo libro.

Sinceramente espero que estas instrucciones de meditación sean de ayuda para ti y que con la práctica de esta forma te beneficies grandiosamente y lleve a una vida verdaderamente feliz y saludable.

Compartiendo Mérito.

Ahora, como es de costumbre después de compartir el dhamma, permítenos compartir mérito por escuchar y hacer el buen trabajo de purificar la mente, para que todos seamos verdaderamente felices!

**Que todos los sufrientes, sean libres del sufrimiento
Y los atrapados en el miedo, sin miedo sean.
Que los afligidos deshagan toda aflicción,**



**Y que todos los seres encuentren alivio.
Que todos los seres compartan este mérito que hemos así
adquirido,
Por la adquisición de todo tipo de felicidad.
Que todos los seres habitando el espacio y la tierra,
Devas y nagas de gran poder,
Compartan este mérito nuestro.
Que protejan largamente la distribución del Señor Buda
Sadhu... Sadhu... Sadhu...**



Explicación de Metta por otro Maestro

INSTRUCCIONES DE MEDITACIÓN*

VENERABLE U SILANANDA

Traducción española por U Nandisena

Para practicar meditación es necesario un lugar adecuado. Un lugar que ofrezca el **aislamiento necesario para la meditación**. Hay lugares ideales en la naturaleza. Cuando se medita en una casa, debe buscarse el lugar más adecuado y usarlo cada vez que medite. Puede usarse una estatua o foto de Buddha, flores, una vela o incienso si así lo desea. Pero estos artículos **no son tan importantes como establecer un lugar aislado en donde practicar la meditación siempre**.

Para comenzar a meditar, se sienta con las piernas cruzadas (loto completo) manteniendo la parte superior del cuerpo erguida. Si esta postura resulta muy difícil puede sentarse en posición de medio loto colocando una pierna encima de la otra, sin trabarlas. Si, todavía, esta posición resulta difícil se puede sentar en la posición fácil o birmana colocando una pierna enfrente de la otra. Debido a que cierta comodidad es necesaria para llevar a cabo la práctica de meditación, **puede usar un cojín, una silla o un banco**. Si bien la posición de piernas cruzadas es la ideal para meditar, deberá decidir cual es la mejor posición para usted. Importante en todas las posiciones **es mantener la parte superior del cuerpo erguida**.

La práctica incluye **tres** tipos de meditación. La primera es **perdón**, la segunda **metta (desear por el bienestar de uno mismo y los demás)** y la última **vipassana**. Se practica perdón para eliminar el sentido de culpa. Alguna vez hizo daño a alguien y persiste un sentimiento de culpa. Especialmente cuando está meditando, desea mantener su mente pura, pero estos pensamientos de culpa aparecen una y otra vez y arruinan su meditación. ¡Borrón y cuenta nueva, primero pide perdón a los demás! Éste es un aspecto. El otro aspecto es perdonar a los demás. Tal vez hay alguien que le hizo daño y usted siente enojo o resentimiento hacia esa otra persona. Entonces, también hay que eliminar el enojo o el resentimiento. **Para poder practicar metta debe poder perdonar a los demás. Si no puede perdonar, no puede practicar meditación**. De esta manera, metta y perdón van juntos. Si no puede perdonar a alguien, no puede enviar metta a esa persona. Elimine el enojo o el resentimiento hacia cualquier persona que le haya hecho daño. Tercero, se perdona a usted mismo. Algunas veces encontrará que es más difícil

perdonarse a usted mismo que perdonar a los demás. Si no se puede perdonar a usted mismo, ese mismo sentimiento perturbará la meditación. Por lo tanto, **antes de comenzar la meditación** tiene que practicar perdón; después puede practicar metta.

Metta es un tipo de amor, un deseo genuino por el bienestar de todos los seres. Es amor sin apego o deseo. Es un amor y deseo puros hacia todos los seres **incluyéndonos**. De tal manera, cuando practique metta y desee por su propia felicidad: "¡Qué esté bien, feliz y en paz!", esto no debería interpretarse como egoísmo; porque, para enviar amor hacia los demás, primero debemos **generar** estos pensamientos hacia nosotros mismos. Además, cuando envía estos pensamientos hacia usted mismo, se puede considerar como ejemplo. Esto significa que cuando dice: "¡Qué esté bien, feliz y en paz!", usted piensa: "Yo deseo estar bien, yo deseo estar feliz, yo deseo estar en paz. ¡Qué la otra persona también esté bien, feliz y en paz!" Para practicar metta hacia los demás, **primero tiene que practicar metta hacia usted mismo**. Luego, puede enviar sus pensamientos hacia los demás. Puede enviar metta de diferentes formas. Puede enviar metta a todos los seres por lugar. Puede enviar amor a todos los seres en esta casa. **Todos los seres incluyen animales, insectos, etc.** Luego puede enviar amor a todos los seres en esta zona, ciudad, provincia, estado, país, mundo, universo; y, por último, a todos los seres en general.

Cuando recite mentalmente las oraciones, tenga la intención y trate de visualizar los seres que menciona, bien, felices y en paz. Sus pensamientos de amor estarán dirigiéndose hacia ellos y haciéndolos realmente bien, felices y en paz. Llevará aproximadamente quince minutos. Cuando practique perdón, junte las palmas de sus manos.

PERDÓN

Por medio de este acto pido perdón a todos aquellos que en forma irreflexiva hice daño de obra, palabra y pensamiento.

Por medio de este acto perdono a todos aquellos que me hicieron daño.

Por medio de este acto me perdono a mí mismo.

METTA

Metta puede ser practicada por lugar o personas. Repita cada oración mentalmente aproximadamente diez veces.

Por Lugar



iQué yo esté bien, feliz y en paz!
iQué todos los seres en esta casa estén bien, felices y en paz!
iQué todos los seres en esta zona estén bien, felices y en paz!
iQué todos los seres en esta ciudad estén bien, felices y en paz!
iQué todos los seres en este condado estén bien, felices y en paz!
iQué todos los seres en esta provincia (estado) estén bien, felices y en paz!
iQué todos los seres en este país estén bien, felices y en paz!
iQué todos los seres en este mundo estén bien, felices y en paz!
iQué todos los seres en este universo estén bien, felices y en paz!
iQué todos los seres estén bien, felices y en paz!

Por Personas

iQué yo esté bien, feliz y en paz!
iQué mis maestros estén bien, felices y en paz!
iQué mis padres estén bien, felices y en paz!
iQué mis parientes estén bien, felices y en paz!
iQué mis amigos estén bien, felices y en paz!
iQué las personas indiferentes estén bien, felices y en paz!
iQué mis enemigos estén bien, felices y en paz!
iQué todos los meditadores estén bien, felices y en paz!
iQué todos los seres estén bien, felices y en paz!

Verso

iQué aquellos que sufren se liberen del sufrimiento!
iQué aquellos que sienten miedo conquisten el miedo!
iQué aquellos que sienten pesar abandonen el pesar!
iQué todos los seres encuentren alivio!

VIPASSANA

Después de haber enviado metta a todo el mundo, a todos los seres, **puede** practicar vipassana.

Cada inspiración o espiración dura aproximadamente cuatro o cinco segundos. Preste atención a la inspiración. Sentirá la sensación del aire en la punta de la nariz. Preste atención a la misma. Cuando espire, preste atención a esta sensación durante toda la duración de cuatro o cinco segundos. Concéntrese en la naturaleza del aire, su movimiento, en vez de su forma. Trate de percibir la inspiración y la espiración como dos cosas distintas; no como el mismo aire entrando y saliendo. No siga el aire hacia adentro o hacia afuera del cuerpo. **Su mente es como un portero parado en la puerta, notando las personas que entran y las personas que salen.** No aplique fuerza. Tranquilamente esté atento y observe la respiración. Si así lo desea, puede hacer una nota mental cuando inspira y cuando espira: "adentro y afuera," o "adentro, afuera." **No es necesario que reconozca** aquello que está interfiriendo en la meditación. Solamente esté atento de la respiración. **Lo importante es la atención completa.** Sin embargo, para algunas personas es importante conocer aquello que los ayuda y aquello que no los ayuda a mantener la mente en el objeto de meditación. Si esto lo ayuda, puede usar rótulos o investigar que es lo que está ocurriendo. Pero si interfiere con su concentración, no debe tratar de investigar lo que está ocurriendo, solamente esté atento.

Si su mente puede permanecer sólo en la respiración, está muy bien. Sin embargo, la mente tiene la tendencia a distraerse. Si su mente se distrae y no permanece atenta de la respiración y usted es consciente de esto, preste atención, observe la distracción. Puede repetir mentalmente: "Distraído, distraído, distraído," dos o tres veces y luego regresa a la respiración.

Si ve algo o alguien en su mente, esté atento de esta actividad o dígame: "Viendo, viendo, viendo," hasta que el objeto desaparezca y luego regresa a la respiración. Si escucha a alguien hablando en su mente, esté atento de ello o dígame: "Escuchando, escuchando, escuchando," y luego regresa a la respiración. Si le habla a alguien en su mente o si se habla a usted mismo, esté atento de esta actividad o dígame: "Hablando, hablando, hablando," y luego regresa a la respiración.

Si especula sobre algo, si analiza algo, esté atento de ello. Si hace juicios, esté atento de ello. Si recuerda algo en el pasado, esté atento de esta



actividad o dígame: "Recordando, recordando, recordando" o "pensando, pensando, pensando," y luego regresa a la respiración. Si piensa en el futuro y hace planes, esté atento de ello o dígame: "Planeando, planeando, planeando," y luego regresa a la respiración.

Si siente pereza, esté atento o dígame: "Pereza, pereza, pereza." La pereza desaparecerá después de algunos momentos, luego regresa a la respiración. Si está aburrido, esté atento o dígame: "Aburrido, aburrido, aburrido," hasta que el aburrimiento desaparezca, luego regresa a la respiración. Si siente resistencia, esté atento de la misma o dígame: "Resistencia, resistencia, resistencia." Cuando la resistencia desaparezca, regresa a la respiración. Si tiene pensamientos de apego o deseo, esté atento de los mismos o dígame: "Apego, apego, apego" o "deseo, deseo, deseo," hasta que ellos desaparezcan y luego regresa a la respiración. Si está enojado o molesto por cualquier motivo, esté atento, o en otras palabras, convierta al enojo o la molestia en su objeto de meditación. Concéntrese en el enojo o dígame: "Enojo, enojo, enojo" o "enojado, enojado, enojado" o "molesto, molesto, molesto." Después de algunos momentos, el enojo desaparecerá y cuando desaparezca regresa a la respiración.

Si desea tragar la saliva, primero esté atento de la intención de tragar, dígame: "Intención, intención, intención" o "deseo, deseo, deseo." Cuando junta la saliva en su boca, esté atento de esta actividad o dígame: "Juntando, juntando, juntando." Cuando trague la saliva, esté atento o dígame: "Tragando, tragando, tragando," luego regresa a la respiración.

Si siente comezón, no se rasque inmediatamente. Concéntrese en el lugar de la comezón y esté atento de esta sensación, diciéndose: "Comezón, comezón, comezón." En la mayoría de los casos, la comezón desaparecerá después de algunos momentos. Cuando ha desaparecido, regresa a la respiración. Algunas veces la comezón no desaparecerá. Podría, aun, intensificarse. Entonces, esté atento de la comezón, tomando notas, observando todo lo que pueda. Si piensa que no puede resistir más, puede rascarse. Pero, antes de hacerlo, esté atento de la intención de rascarse. Cuando mueva la mano al lugar donde experimenta la comezón, esté atento del movimiento. Mueva su mano lentamente, siguiendo el movimiento con atención completa. Cuando sus dedos tocan el lugar, dígame: "Tocando, tocando, tocando." Cuando se rasque, dígame: "Rascando, rascando, rascando." Cuando retira la mano, dígame: "Moviendo, moviendo, moviendo." Cuando su mano toque su falda, rodilla o la otra mano, dígame: "Tocando, tocando, tocando." Luego regresa a la respiración.

Si tiene dolor en el cuerpo, entumecimiento, rigidez, calor, enfoque su mente en el lugar de estas sensaciones y esté atento de ellas. Si siente dolor en alguna parte del cuerpo, enfoque la mente en el lugar del dolor, esté atento del dolor y dígame: "Dolor, dolor, dolor." Deberá tener mucha paciencia con el dolor. El dolor no desaparecerá fácilmente. Deberá tener paciencia y estar atento del dolor. El dolor podría desaparecer o intensificarse. Permanezca con el dolor lo más que pueda. En realidad, el dolor es un objeto de meditación muy bueno. Es un objeto intenso. Cuando hay dolor, la mente es atraída hacia el mismo. Entonces, esté atento y trate de ver que el dolor es primeramente una sensación. No se identifique con el dolor. **No diga:** "Este es mi dolor" o "yo siento dolor." Existe solamente el dolor, solamente la sensación. Si el dolor se intensificara a tal punto que piensa que no puede soportarlo más, puede ignorarlo completamente y regresar a la respiración o puede moverse y cambiar de postura para aliviar el dolor. Pero cuando se mueva o cambie de postura, primero note la intención de cambiar y luego haga los movimientos lentamente, uno por vez, siguiendo los movimientos con atención completa. Luego que ha hecho los cambios, regresa a la respiración.

De esta manera, la respiración es el objeto principal de meditación.

Cuando no hay otros objetos para prestar atención, atiende la respiración. Si hay objetos más prominentes, tome nota de ellos, obsérvelos, sea consciente de ellos; y, luego, regrese a la respiración. **No use fuerza o tensión**, tranquilamente observe los objetos, tome nota de ellos, esté atento de ellos. **No intente rechazar las distracciones o las emociones o las sensaciones en el cuerpo, simplemente obsérvelas y déjelas que desaparezcan por si mismas.**

Para algunas personas es difícil concentrarse en la respiración en la punta de la nariz. Estas personas pueden fijar la mente en los movimientos del abdomen y observar el movimiento de expansión y contracción del mismo. Cuando inspira, el abdomen se extiende o se eleva. Cuando expira, el abdomen se contrae o desciende. Estos movimientos de expansión y contracción pueden ser utilizados como objeto principal de meditación en vez de la respiración. Mantenga su mente en el abdomen y esté realmente atento de la expansión desde el comienzo hasta el final; y, también, de la contracción desde el comienzo hasta el final. Su mente es como jinete montando un caballo, su mente y el aire, ambos, se están moviendo. Aun podría colocar su mano en el abdomen para sentir los movimientos de expansión y contracción. Después de un rato podrá seguir los movimientos de expansión y contracción sin necesidad de colocar la mano en el abdomen. Si se siente cómodo observando la respiración no necesita observar el abdomen.

No tenga expectativas durante el tiempo de práctica. No espere experimentar algo extraño o tener visiones o lo que sea. **Las expectativas son una forma sutil de deseo o apego.** Son impedimentos para la concentración y deben ser eliminados. Si tiene expectativas, simplemente esté atento de ellas o dígame: "Expectativas, expectativas, expectativas." Luego regresa a la respiración o a los movimientos del abdomen.

Después de haber practicado meditación sentado por diez o más minutos, puede practicar meditación caminando. Cuando practica la meditación ***vipassana***, es importante mantener siempre atención. Entonces, cuando cambia de postura de sentado a parado, mantenga la atención. Antes de levantarse, esté atento de la intención de levantarse. Dígame: "Intención, intención, intención," o "deseo, deseo, deseo." Levántese lentamente, manteniendo la atención al ir hacia arriba en todos los movimientos de su cuerpo o dígame: "Levantando, levantando, levantando." Cuando esté parado, esté atento de la posición o dígame: "De pie, de pie, de pie."

Cuando camina, es aconsejable elegir una senda y permanecer en ella durante el período de meditación. Camine yendo y viniendo, lentamente, manteniendo su atención en el pie o los movimientos del pie, observando por lo menos cuatro etapas en cada paso.

Para dar un paso, primero levanta el pie. Mantenga su mente en el pie y esté atento del movimiento o dígame: "Levantando, levantando, levantando." Luego mueve su pie hacia adelante. Está atento del movimiento o dígame: "Moviendo, moviendo, moviendo." Cuando coloca el pie en el suelo, esté atento de este movimiento o dígame: "Colocando, colocando, colocando." Luego cambia el peso del cuerpo para dar otro paso. Mantenga su mente en todo el cuerpo o dígame: "Cambiando, cambiando, cambiando." Luego da el paso siguiente, estando atento de levantando, moviendo, colocando y cambiando. Mantenga sus ojos abiertos y mire hacia el suelo, aproximadamente uno o dos metros adelante. No cierre sus ojos. Podría caerse, si cierra sus ojos. Mantenga sus ojos parcialmente abiertos y mire hacia el suelo, hacia abajo.

Al llegar al final del espacio designado se detiene. Está atento del detenerse o dígame: "Deteniendo, deteniendo, deteniendo." Cuando desea girar el cuerpo, esté atento o dígame: "Intención, intención, intención" o "deseo, deseo, deseo," a continuación gire lentamente. Está atento del movimiento de giro o dígame: "Girando, girando, girando." Luego camina nuevamente, notando las diferentes etapas en cada paso, levantando, moviendo, colocando, cambiando, etc., hasta alcanzar el final de la senda.



Deténgase allí y esté atento del detenerse. Esté atento de la intención de girar y del movimiento. Luego camina nuevamente. Cuando camina puede colocar sus manos adelante, atrás o a los costados. De esta forma, camina yendo y viniendo hasta el final del período de meditación.

Caminar está diseñado para ejercitar el cuerpo. Si medita por media hora o una hora, no es necesario caminar. Pero si está en un retiro de meditación y practica todo el día, necesita mover el cuerpo. Al final de cada período de caminar, regresa caminando lentamente, atento y haciendo notas de las diferentes etapas y pasos; y se sienta nuevamente a meditar. Antes de sentarse esté atento del deseo o intención de sentarse. Siéntese lentamente, manteniendo la atención en todo el cuerpo. Cuando el cuerpo toca el suelo o la silla, dígame: "Tocando, tocando, tocando." Acomode sus piernas y manos y dígame: "Acomodando, acomodando, acomodando." Luego regresa a la respiración y observa la inspiración y espiración. De esta forma, alterna meditación sentado y caminando y mantiene su observación tratando de no perderla en ningún momento durante el retiro de meditación. En el retiro también se come meditando. Hasta las actividades en el baño no deberían escaparse de su observación.

COMPARTIR MÉRITOS

Después de haber meditado compartimos méritos. Es una buena costumbre, cuando hemos realizado acciones meritorias, compartir nuestros méritos con todos los seres.

¡Qué todos los seres compartan estos méritos que nosotros hemos obtenido, para la adquisición de todo tipo de felicidad!

¡Qué los seres que habitan el espacio y la tierra, divinidades y otros de gran poder, compartan nuestros méritos!

¡Qué ellos protejan las enseñanzas!

* * * * *

El Venerable U Silananda es un maestro de meditación y *académico* originario de Birmania (Myanmar). Su conocimiento del Abhidhamma es bien conocido, especialmente entre los monjes Theravadas, y él ahora está compartiendo este conocimiento con los estudiantes de Norte América. El Venerable U Silananda, monje por más de cuarenta y cinco años, ocupó una posición prominente en el Sexto Concilio Budista como compilador del Diccionario Pali-Birmano y como editor del Canon Pali y Comentarios. Él fue uno de los cuatro monjes que vino a América con el Venerable Mahasi Sayadaw en 1979 por



Meditación Metta - Proyecto

invitación de la Insight Meditation Society (Barre, Mass.) para enseñar meditación. Mahasi Sayadaw eligió U Silananda y a otro monje para que permanezcan en América para servir las necesidades de la comunidad Birmana y para propagar el Dhamma en este país. Él tiene la habilidad de comunicar su conocimiento de meditación y las enseñanzas Budistas en un inglés claro y preciso y también es un maestro capaz, paciente y amistoso. Además de sus actividades en el Área de la Bahía, U Silananda ha dado clases, retiros y conferencias en Florida, Tennessee, Oregón, Washington, D.C., y en California. U Silananda reside en Half Moon Bay,, California, en el monasterio Dhammananda Vihara, 17450 South Cabrillo Hwy. Sesiones de meditación tienen lugar en el monasterio todas las noches de 7 a 8. Por favor llame antes de asistir al (415) 726-7604. U Silananda es el consejero espiritual de la Theravada Buddhist Society of America y del Dhammachakkha Meditation Center.

* * * * *

* Venerable U Silananda. Traducción al español por Bhikkhu Nandisena. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 1999. Última revisión lunes, 13 de marzo de 2000. Fondo Dhamma Dana. Este documento requiere la fuente Times Pali.

<http://www.cmbt.org/fdd/instrucciones.htm>

Otras directrices sobre la Meditación Metta:

Usando esta simple meditación crea y alimenta frecuentemente la compasión en nuestra vida. Ella puede practicarse en unos pocos minutos, así que traten de incorporarla como parte de su vida diaria.

Siéntense en una posición cómoda, sobre una esterilla o alfombra en el piso o en una silla. Con la espalda derecha y la coronilla de la cabeza en alto, los hombros relajados y el pecho abierto. Descanse las manos sobre el regazo o sobre las rodillas. Cierre los ojos, profundice la respiración y libere los pensamientos de la mente. **El espíritu de la preparación preliminar es muy importante para cualquier actividad, incluyendo la meditación.** Tomemos refugio en la Verdad. Motivemos el amor-amable-benigno.

Gentilmente repitan, sintiendo el amor-amable fluyendo de vuestro corazón, en voz alta o en su mente, lo siguiente:

Que yo esté protegido de cualquier daño interior y exterior,
Que yo tenga felicidad y paz en el corazón,
Que mi cuerpo sea saludable y fuerte,
Que mi vida esté llena de tranquilidad.

Entonces pueden sustituir el 'yo' con el 'tú', pensando en una persona específica, un grupo de personas, todo el planeta o el universo entero.

Terminen con unas cuantas respiraciones profundas y lentas, sintiendo la compasión, el amor-amable y la gentileza fluyendo a través de vuestro cuerpo. Esperen un momento o dos antes de continuar con el resto de vuestras actividades diarias.

Ahimsa es la práctica de la no-violencia. Por favor, respeten las limitaciones de vuestro cuerpo y la sabiduría interna; si sienten algo extraño o peligroso, no continúen.

Todo lo que hay en este mundo, animado e inanimado, es la apariencia de la mente. - Hathayoga - Pradpika 4:61

Más Información Sobre Metta

Mettā

<http://en.wikipedia.org/wiki/Metta>

Mettā (Pāli) o **Maitrī** (sánscrito) significa el amor-amable-benigno y desapegado. Es una de las diez pāramitās de la Escuela Budista Theravada, y la primera de las cuatro [Brahmavihāras](#). El **mettā bhāvanā** (*práctica o cultivación de mettā*) es una forma popular de meditación en el Budismo.

El objeto de la meditación metta es cultivar el amor-amable-benigno y desapegado (el amor sin apego, el amor no-exclusivo) hacia todos los seres sintientes. Usualmente la práctica comienza con el meditador cultivando el amor-gentil hacia él mismo (aunque esto no fue una recomendación específica del Buda en los suttas/sūtras), entonces hacia sus seres queridos, amigos, maestros, extraños y finalmente hacia sus enemigos. Es una buena forma de calmar una mente preocupada porque es un antídoto del enojo. Alguien que ha cultivado metta no se enojará fácilmente y puede rápidamente subyugar el enojo o irritación que surja. Ellos serán más compasivos, más amorosos, y más dirigidos al amor incondicional.

Los budistas creen que aquellos que cultivan metta estarán tranquilos porque ellos no ven la necesidad de ampararse del rencor u hostilidad. Los maestros budistas, incluso pueden recomendar la meditación metta como un antídoto al insomnio y a las pesadillas. Generalmente se piensa que aquellos alrededor de la persona completamente metta se sentirán también más cómodos y felices.

Metta significa amistad y no-violencia, tanto como 'un deseo fuerte por la felicidad de otros', pero también algo menos obvio o sea, cualidades directas tales como demostrar la paciencia, la receptividad y la apreciación. Aunque eso se refiere a ideas aparentemente desiguales, Metta es de hecho una forma específica de amor – el cuidar a los demás independientemente del interés propio – y por lo tanto es similar al amor de uno por un hijo o un padre/madre. Razonablemente, esta energía es frecuentemente difícil de describir en palabras, sin embargo en la práctica de la meditación Metta, uno recita palabras y frases específicas para **evocar** o generar este '**sentimiento del corazón cálido e ilimitado**'. La fuerza de este sentimiento no se limita a la familia, o a la religión, o las

clases sociales. Definitivamente, Metta es un instrumento que nos permite aplicar nuestra generosidad y gentileza a todos los seres y, como consecuencia, uno encuentra la felicidad verdadera en la felicidad de los demás, no importa quien sea el individuo.

La Meditación Metta es atribuida como las palabras de Buda (Karaniya Metta Sutta, "**Buena Voluntad**", Sn 1.8):

Esto es lo que debe hacer
Uno que es diestro en la bondad,
Y que conoce el camino de la paz:

Dejadles que sean capaces y honestos,
Correctos y gentiles en el habla,
Humildes y no ególatras,
Contentos y fáciles de satisfacer,
Libres con los deberes y frugales en sus formas.
Pacíficos, calmados, sabios y diestros,
No orgullosos ni de naturaleza demandante.
Dejadles que no hagan la menor cosa
Que el sabio más tarde desapruebe.
Deseando: En felicidad y seguridad,
Que todos los seres estén tranquilos,
Cualesquiera de los seres vivientes que sean;
Ya sea si son débiles, o fuertes, o excluidos,
El grande o el poderoso, el mediano, el pequeño o diminuto,
El visto o el no visto,
Aquellos que están cerca y los que están lejos,
Aquellos nacidos y los no-nacidos –
¡Qué todos los seres estén tranquilos y en paz!
Que nadie engañe a nadie,
O menosprecie a cualquier ser en cualquier estado.
Que nadie, a través del rencor o cólera
Desea dañar a otro.
Al igual que una madre protege con su vida
Su hijo, su único hijo,
Que así, con un corazón infinito
Uno aprecie a todos los seres vivientes;
Emitiendo gentileza sobre el mundo entero.
Diseminándola hacia arriba en los cielos,
Y hacia abajo en los abismos;
Al exterior e ilimitadamente,
Libre de odio y rencor.
Ya sea de pie o caminando, sentado y acostado
Libre de insensibilidad y embotamiento,



Uno debe sostener esta memoria.
Se dice que esto es la morada sublime.
A través de no sostener puntos de vista fijos,
El puro de corazón, teniendo claridad de visión,
Y libre de todos los deseos sensoriales
No nacerá de nuevo en este mundo.

Fin de la explicación

Queridos Estudiantes:

Espero tengan una idea más amplia de lo que significa la Meditación Metta.
Nos sincronizamos el segundo domingo, de cada mes. Fechado: jueves,
05 de abril de 2007 - [todo el día estaremos en contacto].

Abrazos y **METTA**

La Maestra