

UNA FLOR LLAMADA

metta



AJAHN CHATCHAI

Una flor llamada mettā

AJAHN CHATCHAI

Copyright © Phra Mahā Chatchai Rakkhitacitto
2017

Créditos gráficos: iStock.com / WhiteBarbie /
Stiggdriver / rasslava / YuriBBS / number1411 /
Olarty / Vadmary

Esta obra ha sido traducida al español desde el
inglés. Para cualquier cuestión, contacte con la
Associació Espai Sati en hola@espaisati.org

Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional
(CC BY-NC-SA 4.0).

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en
cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y construir a
partir del material

Bajo los siguientes términos:

Atribución — Usted debe dar crédito de manera
adecuada, brindar un enlace a la licencia, e
indicar si se han realizado cambios. Puede

hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales.

CompartirIgual — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la la misma licencia del original.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Para cualquier consulta sobre el libro o Ajahn Chatchai, póngase en contacto con Dheerayupa en dheerayupa@hotmail.com

Índice

Beneficios de <i>mettā</i>	9
¡A plantar!	15
<i>Mettā</i> a clara	56

Prefacio

El Buda dijo una vez que la mente de *mettā* era como el sonido de una trompeta: una llamada clara sobre la tierra que nada podía detener ni contener. Es una imagen bien hermosa. Me encanta pensar en ese sonido llegando a árboles y bosques, ciudades y pueblos. Hoy podríamos decir que es un satélite, un mensaje que llega a toda la tierra. Para aquellos que están perdidos, los que no tienen a nadie, los que sufren y no saben por qué: hay alguien que te quiere.

Este es el don de *mettā*, un don que lo cambiará todo.

Pero el Buda también dijo algo más sobre las trompetas. Una multitud de personas, atraídas por la llamada, encontraron la trompeta. Pero nunca habían visto una antes. La cogieron, preguntándose: «¿De dónde viene ese sonido?» Y la pincharon y la desarmaron, buscando el sonido, pero no hallaron ningún sonido.

Yo fui músico, así que comprendo su problema. ¿Has intentado alguna vez tocar la

trompeta? ¡Es muy difícil! Si intentas cogerla y soplar, con suerte, no conseguirás más que unos tristes chirridos. Para aprender, necesitas a alguien que te entrene, que sepa dividir una tarea difícil en muchas más pequeñas, que sepa cuándo animarte y cuándo decirte que ya es suficiente. Y a alguien que pueda inspirarte como maestro de su oficio.

Cuando aún era un monje joven, tuve la bendición de encontrar a tal maestro: Ajahn Mahā Chatchai. Muchos hablaban ya de la meditación *mettā*, pero él fue el primero que conocí que podía desglosarla claramente, paso a paso, y mostrarte cómo funcionaba y cómo encajaba todo. Me enseñó a encontrar la alegría en la meditación, a aprender el arte de la quietud. A pesar de todas mis preguntas, a menudo ingenuas e ignorantes, no mostró más que paciencia y amabilidad. Él manifiesta tan claramente el poder de *mettā*, con tal humildad, gracia e inteligencia, que no sólo me ha inspirado a ser mejor meditador y monje, sino también mejor ser humano. Ha sido un honor

ser su alumno, y siempre le estaré agradecido por lo que ha hecho por mí.

Que seas feliz y que encuentres alegría en la meditación *mettā*. Y que seas ese toque de trompeta que resuena sobre la tierra, llevando amor a todos los corazones.

SUJATO BHIKKHU, 9 de julio, 2017

Beneficios de mettā

Enormes beneficios

Cuando nuestra mente está en paz, somos felices y sabemos cómo desprendernos de lo insano.

La paz proviene de una mente en calma que se aleja de lo insano. Así es una mente hábil o sana.

*La naturaleza de lo sano es la calma y la frescura
para el cuerpo y el corazón.*

El cultivo de la atención plena en nuestra práctica de meditación es beneficioso para nuestra vida, tanto cuando estamos despiertos como cuando dormimos. La práctica nos protege. A esto se le llama:

«Protección del dhamma»

El propósito de la meditación es cultivar la paz y la calma de la mente. Esto, a su vez, fomentará la comprensión del dhamma, especialmente de la verdad de los elementos (*dhātu*), y de los agregados o grupos de existencia (*khandha*). Esto también desarrolla la comprensión de nuestra práctica para que podamos superar todas las preocupaciones, que son causa de nuestro sufrimiento. La comprensión surgirá sólo cuando nuestra mente esté en calma y en paz, y cuando tengamos el tiempo para contemplar la realidad tal como es.

*La práctica del dhamma proporciona paz y
felicidad.*

Cultivar *mettā* proporciona al practicante unos beneficios insuperables. Incluso al cultivar *mettā* en la primera zona o etapa de meditación *mettā*, experimentamos emociones exquisitas de paz, bienestar, plenitud, una mente poderosa, felicidad y alegría.

Como un loto al amanecer

*que despliega lentamente sus pétalos bajo
el calor del sol,
nuestra mente, mientras reparte mettā, es
suave, apacible y alegre.*

De ahí que el objetivo preliminar de plantar un árbol llamado «*mettā*» sea hallar la paz de tanto caos, causado por lo que vemos, oímos y tocamos. La mente que se desboca e involucra con las perturbaciones externas está dispersa y, por tanto, carece de poder. Una mente poderosa es aquella que está serena y tranquila.

*Una mente tranquila nos aporta serenidad y
felicidad.*

Cuando nuestra mente está en paz y contenta, la atención plena, fuerte y con una base sólida, nos ayuda a abordar con habilidad y calma todas las negatividades que nos rodean, ya sean formas, sabores, olores, sonidos o contactos físicos. Nuestra mente no se irrita mucho cuando la gente nos grita con enfado o nos dirige una mirada hostil.

Una mente satisfecha es aquella que está en *samādhi*, tranquila y libre de agitación. Es una mente que está libre de toda actividad y pensamiento insanos, incluso del ansia por los placeres mundanos. Hasta el placer de comer es mundano. Pensar y desear nuestra comida favorita o escuchar sonidos adornados con pasión es agitación y preocupación. En cuanto la mente esté libre de esta contaminación quedará en calma.

La paz alcanzada en *samādhi* con *mettā* es una felicidad inconmensurable. Está más allá del entendimiento de la gente corriente. Estar sentado en una playa hermosa mientras nos refresca una agradable brisa, comer buena comida, leer un buen libro, sorber bebidas frescas, podemos pensar que esto es la máxima felicidad, pero ese tipo de felicidad es menos de una trillonésima parte de la felicidad de *samādhi*.

Amor incondicional

El amor que surge de la suavidad y amabilidad de una mente sana se llama *mettā*.

Mettā es amor incondicional.

Mettā es aquel amor que nunca exige que las cosas tengan que ser de cierta forma para aceptarlas.

Lo que practicamos ahora es cultivar una mente suave, amable y relajada. Podemos comparar este tipo de mente con las hojas, las ramas o el tallo de un árbol llamado *mettā*.

*La raíz de mettā es el amor:
amor y buena voluntad
para todos los objetos y seres sensibles.*

El estado *mettā* de cada persona es diferente. A algunas personas que vienen a mi monasterio les doy un retoño de *mettā* para que lo planten en su jardín, pero a otras les doy una semilla. Los que han recibido una semilla son quienes no tienen ningún indicio previo de qué aspecto

tendrá *mettā* en su corazón, ya que no tiene ni raíces, ni tronco ni hojas.

Siempre que surge en nuestro corazón este sentimiento amoroso, suave, amable e incondicional, aunque dicho sentimiento sea todavía una joven planta, experimentamos magia, ya que *mettā* otorga a nuestro corazón un inmenso poder.

Cuando el retoño de *mettā* que hemos nutrido se haya desarrollado hasta convertirse en un árbol fuerte y sólido del que brotan impresionantes flores, nuestra mente suave y amable se verá fortalecida por una dicha incomparable.

¡A plantar!

Preparar el campo

Cultivar *mettā* requiere habilidades, por lo que debemos prepararnos para el entrenamiento. Plantar un árbol de *mettā* en nuestro corazón no tiene que ser un trabajo apresurado, debemos ser pacientes.

Si comparamos *mettā* con árboles que queremos plantar en nuestro corazón, lo que os proporciono son arbolitos jóvenes que no son bastante fuertes y por lo tanto necesitan nuestro cuidado amoroso.

*Atender bien es cuidar:
“a-tiende” a “mettā” con “cuidado”.*

Mettā necesita ser plantada. Una vez plantada, puede crecer. A veces utilizamos el término «cultivar *mettā*». Cultivar *mettā* con éxito es como cultivar un árbol frutal; tenemos que

imaginar que somos un agricultor experto en cultivar plantas.

El árbol que vamos a plantar es joven y, por tanto, vulnerable a los elementos. Así que, antes de plantarlo, tenemos que preparar bien la tierra.

*Si nuestra misión fuera plantar un árbol,
la primera tarea sería preparar el suelo.*

El árbol de *mettā* tiene enormes beneficios. Antes de plantar uno en tu corazón, asegúrate de que está bien preparado: limpio y flexible; igual que preparas la tierra, asegurándote de que está esponjosa y llena de nutrientes y es adecuada para el crecimiento de nuestro árbol. *Saddhā* o confianza y *virīya* o diligencia son nutrientes esenciales para la tierra de nuestro corazón.

*Sin saddhā,
un árbol de dhamma nunca crecerá.*

Saddhā no es sólo fe, también comprensión. Incluye seguridad, convicción y confianza. Este fertilizante enriquecedor para el suelo de nuestro corazón forma parte de las cinco facultades: convicción (*saddhā*), perseverancia (*virīya*), atención plena (*sati*), quietud de la mente (*samādhi*) y sabiduría (*pañña*). Cuando tengas sabiduría y quietud, no permitirás que la mente se absorba en emociones dañinas y evitarás que las malas hierbas prosperen. De lo contrario, nuestra planta de *dhamma* o *mettā* sufrirá y finalmente se marchitará y morirá.

*Antes de plantar un árbol de mettā, prepara tu
corazón.*

*Cultiva la suavidad y la ternura
mientras dejas ir la dureza y la vacilación.*

El terreno para plantar un árbol de *mettā* es nuestra propia mente. El terreno más adecuado es una mente rica en *dhamma*, satisfacción, perseverancia, cuidado, atención y consideración. Intentemos saborear, asociar y recoger formas, emociones y pensamientos que

sean sanos y conduzcan a la práctica del *dhamma*.

Venimos aquí a meditar para entrenar a la mente a permanecer con nuestro cuerpo; para aprender a ser conscientes de nuestra postura. Esta es la preparación necesaria para plantar la semilla de *mettā* en nuestra mente y nutrirla para que se convierta en un árbol sano que producirá flores hermosas y frutos deliciosos.

Tomar conciencia de nuestro cuerpo es el proceso de preparación, del mismo modo que los agricultores preparan su tierra antes de plantar. Si nuestra tierra está bien preparada, los árboles florecerán. Si no, no crecerán bien, ¡o ni siquiera crecerán! Del mismo modo, si queremos plantar un árbol de *mettā*, necesitamos limpiar nuestra mente de las malas hierbas de experiencias malsanas.

Cuando centramos nuestra atención en el cuerpo para limpiar la mente de enredos malsanos, es como arrancar malas hierbas del suelo, labrar la tierra y enriquecerla con abono. Nuestra mente también necesita ser abonada.

La perseverancia y *saddhā* son fertilizantes excelentes, cuyo tema explicaré más adelante.

Por lo que respecta a la etapa de siembra, os he preparado a centrar la mente en el estado de vuestro cuerpo: cara y cuerpo erguidos, hombros relajados, etc. Esto ayudará a vuestra mente a estar en paz o familiarizada con la paz. La familiaridad con la consciencia o mindfulness es como la tierra que se ha labrado adecuadamente y, por lo tanto, es apta para plantar.

Al igual que el arbolito de *mettā* es joven y débil, también lo es la sensación de *mettā* en nuestra mente, ya que *mettā* aún no ha sido firmemente plantada en nuestro corazón.

El proceso de plantación incluye preparar la mente, practicar la conciencia del cuerpo y eliminar las malas hierbas perjudiciales para la mente. Después de esta cuidadosa preparación, nuestra mente se volverá cada vez más tranquila.

Recolectar lo sano

La dedicación al aprendizaje y a la práctica es necesaria antes de que nuestra mente esté bien desarrollada, con inquebrantable confianza en el *dhamma* y con perseverancia para recorrer el camino. Una vez lograda esta dedicación, podemos ser hábilmente selectivos para recolectar sentimientos sanos y desprendernos de los malsanos.

*Acumular lo que es
beneficioso, nutritivo y sano
es acumular pāramī o perfecciones.*

Aumentar tu dosis de sentimientos sanos es una base sólida para tu práctica. Es lo mismo que preparar la tierra fértil para tus plantas. Todo lo que he estado enseñando es a preparar tu mente.

*Una buena preparación de la mente
es la mitad del éxito de la práctica del dhamma.*

La razón por la que la mayoría de las personas sienten que apenas han progresado es porque no han preparado su mente antes de la meditación de verdad.

Preparar las semillas

En general, lo desagradable, tanto lo visible como lo invisible, nos visita cada día más que lo agradable. Esta aflicción nos oprimirá tanto física como emocionalmente. Mientras tanto, buscamos placer en cosas como escuchar música, comer fuera o viajar. Ésta es nuestra reacción natural cuando las cosas que nos rodean nos indican que somos infelices.

Nuestro instinto nos dice que busquemos la felicidad persiguiendo placeres como formas, sonidos y pensamientos satisfactorios. Sin embargo, son búsquedas interminables: una vez encontrados, pronto se descartan. Entonces, hay que perseguir un tipo tras otro de felicidad. Un cuadro hermoso —cuando se ve por segunda, tercera, cuarta y quinta vez—

puede perder su atractivo y volverse aburrido. Esta es la naturaleza de las cosas.

El primer paso consiste en preparar buenas semillas: paz y serenidad. Estas dos cualidades son como el conocimiento y la experiencia en el trabajo, valiosas allá donde vayas. Cuando el *dhamma* o las virtudes superiores, como *samādhi*, están en nuestro corazón, no importa si viajas fuera de la ciudad o fuera del mundo, *samādhi* siempre estará contigo.

*Una cualidad de samādhi es
proporcionar serenidad y felicidad.*

Todos los tipos de *samādhi* traerán serenidad y felicidad; por lo tanto, las personas sabias deben tratar de entrenar la mente para que esté en quietud y en paz. Esto es un paraguas que proporciona buena sombra y protege nuestro corazón contra la lluvia de la miseria. La meditación *mettā* es especialmente propicia para aportarnos calma y felicidad en todos los aspectos de nuestra vida, ya sea en el trabajo o

en la escuela. Cultivar *mettā* es siempre beneficioso.

La meditación supone un buen uso del tiempo.

Os aconsejo a todos que hagáis todo lo posible por cultivar la verdadera esencia de *mettā*: un corazón suave y apacible. Esto es difícil para los que nunca se han entrenado antes o los que tienen una mente poco hábil.

Por supuesto, es difícil para nosotros, seres manchados, estar libres de avaricia, odio y engaño, pero temporalmente podemos mitigarlos desarrollando la atención plena, como cuando centramos nuestra conciencia en el cuerpo: con la cara y el cuerpo erguidos, y los hombros relajados; así como con la sensación física de estar sentados en el suelo. Este tipo de entrenamiento da sus frutos.

Nuestro objetivo final es cultivar mettā.

*Si nuestra mente no está suficientemente quieta ni
enraizada,
no podremos desarrollar mettā.*

Mettā es un sentimiento tan delicado que es difícil de desarrollar en nuestra mente. Por lo tanto, nuestro primer entrenamiento básico se centrará en la atención plena o *sati*, y en la quietud o *samādhi*.

Una base fuerte y sólida de la mente proviene del entrenamiento de la mente, o meditación.

Desarrollamos *sati* para construir una base sólida y fuerte para nuestra mente. Una mente bien cimentada es feliz, ya sea de pie, caminando, sentada o tumbada.

Una mente sólida es suave y apacible.

La meditación o *kammatthāna* es la base o lugar de trabajo de la mente. Cuando centramos nuestra conciencia en nuestro cuerpo, nuestro objetivo es conseguir que *sati* trabaje, no permitiendo que la mente vague sin rumbo. Durante la meditación, nuestra mente está con *sati*.

La mayoría de los días estamos sin *sati* en lugar de con *sati*. Aquellos que no meditan tienden a estar sin *sati*, y carecen de mindfulness. Cuando entramos en contacto con elementos externos a través de los cinco sentidos, sentimos placer o desagrado hacia estas percepciones sensoriales. Incluso nos emociona pensar en el pasado o el futuro. Tanto el placer como el desagrado degradan a una mente que carece de fundamentos sólidos. Cuando este tipo de mente experimenta los altibajos de la felicidad y la tristeza, los siente con gran intensidad.

*Desarrollar sati y meditación
es entrenar nuestra mente para que funcione de
forma inquebrantable y con mindfulness.*

Si nuestro *sati* no tiene fundamento, no funciona. Sin fundamento, no hay base para que *sati* se sostenga. *Sati* necesita algo sobre lo que apoyarse, como el cuerpo. Mindfulness del cuerpo significa que nuestro cuerpo es el fundamento de *sati*. Un ejemplo de esta práctica

es aprender a ser conscientes de nuestro cuerpo erguido, con la cabeza erguida y los hombros relajados. Cuando nos entrenamos de esta manera, estamos más enraizados y la mente estará en calma y en paz con cualquier cosa que entre en contacto con ella.

Desarrollar la atención plena es fortalecer nuestra mente y ser feliz.

Cuanto más practiquemos observar nuestra mente, más hábil será nuestra atención plena, y más conscientes seremos de nuestro estado físico. Cuanto más clara sea nuestra conciencia del cuerpo, más hábil será nuestra mente.

Luz brillante

Nuestro *sati* es como una lámpara fluorescente compacta. Cuando se enciende por primera vez, la luz es relativamente tenue, pero al cabo de un rato, la luz se hace cada vez más brillante.

La atención plena a nuestro cuerpo es como la luz de una lámpara fluorescente sobre

nuestro cuerpo. Al principio, nuestro *sati* es sólo un destello. Así que, si no puedes concentrarte bien, no te preocupes. Permite que las cosas sean. Simplemente sé consciente de lo que está pasando, permitiendo que la luz brille. Después de un rato, la luz se hará más fuerte.

Del mismo modo, la atención plena a nuestro cuerpo empieza poco a poco con una pequeña parte. Después de haber trabajado durante un período más largo, nuestro *sati* se volverá más y más activo hasta que finalmente se vuelva completamente funcional. Entonces, nuestra mente estará iluminada con *sati* de forma brillante.

Cuando las perturbaciones mentales hayan sido eliminadas, nos sentiremos felices: nada está ahí para molestarnos. Las perturbaciones, tanto las agradables como las desagradables, dañan nuestra mente, pero cuando *sati* está con nosotros, podemos experimentarlas con calma imperturbable.

Tener sati o atención plena

es un objetivo de nuestro entrenamiento, de la meditación.

Diferentes escuelas buscan diferentes métodos para desarrollar *sati*. Todos los enfoques persiguen el mismo objetivo: desarrollar la atención plena.

Durante nuestra práctica, debemos tratar de mantener la atención plena, centrándola en nuestro cuerpo y no vagando por el exterior, así como no dejarnos llevar por la curiosidad y adentrarnos en la mente para explorar nuevas experiencias mentales. Debemos mantener nuestra atención plena en las partes de nuestro cuerpo, por ejemplo, manteniendo la cabeza y el cuerpo erguido, pero con los hombros relajados. Entonces, nuestra mente estará en paz y libre de lo insano.

Aún no despiertos con pleno *sati*, nosotros, que somos sólo aprendices, debemos desarrollar continuamente la experiencia. Hazlo cuando te sientas diligente. Hazlo cuando

te sientas perezoso. Hazlo cuando estés ocupado. Y hazlo cuando estés libre.

Lo que solemos encontrar es que hay poco tiempo para practicar mindfulness porque siempre alegamos estar ocupados o deseamos hacer otra cosa. Incluso cuando estamos contentos, nos decimos a nosotros mismos: «¿Podría posponer la práctica ya que antes quiero disfrutar de mi felicidad?» Pero cuando somos desgraciados, ¡no tenemos ni un ápice de *sati* con el que empezar!

Una o dos horas de cada día del tiempo que te queda en la Tierra deberías dedicarlas a cultivar la atención plena por tu propio beneficio. Sé consciente cuando trabajes, hables, pienses o incluso comas. Practica siempre la atención plena. No malgastes el día.

Las semillas de mettā

*Mettā es la suavidad y ternura de la mente
que necesita cultivo.*

Mettā se cultiva. Visualiza la suavidad de la mente como si fuera la semilla o el retoño del árbol de *mettā*.

Para obtener una semilla tan valiosa, tenemos que buscarla, igual que tenemos que ir al mercado o al bosque para procurarnos semillas para nuestra granja.

Mettā o los sentimientos tiernos deben recogerse con regularidad.

Cuando presenciamos cosas sanas o notamos sentimientos tiernos, nace una semilla de *mettā*, y los agricultores sabios guardarán esta semilla en sus corazones.

Cuando cultivamos *mettā*, debemos pensar en ese sentimiento —sólo en el sentimiento. Es similar a recoger semillas o plantas en un bosque. Vamos a recoger sólo las recién nacidas que nos gusten; no recogeremos a sus madres. Del mismo modo, nosotros recogemos sólo los bellos sentimientos sanos como semillas de *mettā* en nuestro corazón.

Necesitamos coleccionar mettā o sentimientos sanos.

Si puedes hacerlo, se te considera una persona experta en mantener estados saludables. Por favor, cuida estos sentimientos positivos, o morirán. Tienes que vigilarlos, visitarlos en el invernadero, regarlos y abonarlos para que germinen y crezcan hasta convertirse en hermosos árboles.

Atender bien a la mente

*La práctica productiva es un homenaje a Buda.
La práctica no productiva también es un homenaje a Buda.*

“Bien” o “mal” depende de nuestra intención. El resultado es fruto de nuestro conocimiento o comprensión de nuestra propia práctica.

Lo más importante es nuestra intención.

El significado de “intención” es “atender” al “interior” de nuestro corazón, asegurándonos de que se mantiene recto. Cuando el corazón no se mantiene erguido o no mantiene el dhamma correcto, el corazón carece de energía y no será feliz.

Cuando nos levantamos y no nos mantenemos rectos, nuestro cuerpo carece de fuerza. Del mismo modo, nuestro corazón necesita estar recto o carecerá de energía para superar los obstáculos o sufrimientos de la vida. Por lo tanto se necesita una intención correcta.

Sin embargo, debemos ser conscientes de que, a pesar de nuestras buenas intenciones, la mente tiende a fluir en distintas direcciones arrastrada por sus múltiples impulsos. Por eso es importante el mindfulness para mantener una buena intención.

La meditación mettā es esencial.

El objetivo de nuestra meditación es cultivar *mettā*. Tener *mettā* significa mantener la buena voluntad en nuestro corazón y estar contentos

con nosotros mismos, con lo que somos y con quiénes somos, sin necesidad de influencias externas.

Este estado mental sólo se producirá después de que nuestro corazón tenga un cierto grado de ternura. Por lo tanto, debemos practicar hacer todo con dulzura en nuestro corazón. No importa si las sensaciones vienen a nosotros o si vamos a buscarlas, intentemos mantener una reacción amable y bondadosa. Todos podemos aprender y entrenar nuestra mente.

Sensación de dicha

*Cultivar un corazón bondadoso
nos ayuda a tener relaciones alegres con los demás.*

Todo lo que digamos o hagamos a los demás o sobre los demás, debemos hacerlo con amabilidad. Incluso cuando pensamos en los demás, debemos pensar con bondad. Este estado mental es esencial para una feliz coexistencia.

Debemos entrenar nuestra mente para que sea amable con cada contacto, cada sensación y cada pensamiento. En lo que sea o quienquiera que pensemos, deberíamos hacerlo con un corazón tierno. Y finalmente, cuando pensemos en nuestro propio cuerpo durante la meditación, pensaremos en él con ternura y amabilidad.

*La ternura proviene de la amistad,
la voluntad de convivir
y la benevolencia hacia nuestros propios
pensamientos.*

No importa en qué estés pensando o cómo te sientas, o en qué postura estés, siempre debes intentar mantener la ternura en tu corazón. Un corazón tierno y bondadoso es un corazón de calidad.

Mantén siempre una mente suave y amable

Los movimientos toscos incluyen movimientos corporales comunes, mientras que los movimientos refinados son los que se realizan durante la meditación, como en la meditación caminando, durante la cual tenemos que ser conscientes de cada movimiento al tiempo que mantenemos una mente suave.

Cuando observas tu respiración con ternura, significa que tienes *mettā* hacia tu respiración. La tosquedad de la respiración se suavizará para volverse más ligera y refinada, una herramienta muy útil para la meditación.

Esto puede resultar difícil para quienes no practican con asiduidad, pero quienes se han entrenado durante cierto tiempo a respirar con bondad, su respiración será tan ligera y refinada que parecerá desvanecerse. Su cuerpo tosco habrá desaparecido por un instante y se sentirán cómodos, con suavidad extendiéndose por todo su cuerpo.

Cuando te sientas así, por favor, centra tu atención en esa ternura, que, en definitiva, es *mettā*. Si eres capaz de centrar tu atención bien, *mettā* o la ternura nunca desaparecerá, sino que se hará cada vez más fuerte.

El tronco empezó como retoño

La esencia de *mettā* comienza a partir de un pequeño componente: la suavidad de la mente que ha crecido poco a poco, para que al final se convierta en la totalidad de nuestro ser. Esta es la esencia o la base de *mettā*. Un día sentiremos que sólo *mettā* existe y permanece. Las personas con poco *samādhi* o quietud se mantendrán en *mettā* poco tiempo. Mientras que, aquellas con buen *samādhi* pueden permanecer en *mettā* mucho tiempo...

Así pues, lo que se debe hacer es evitar que la mente caiga en la trampa de la insensibilidad o la indiferencia, simplemente. Mantener la mente suave y fresca gracias a la ternura de corazón. Así es cómo conectamos nuestra mente con *mettā* para que, al final, *mettā*

se convierte en nosotros y nosotros en *mettā*.
Mettā está en nosotros, y nosotros estamos en
mettā.

Siempre *recuérdame(ttā)*

Por favor, intentemos acordarnos de *mettā* con frecuencia. No obstante, debemos aprender a ser flexibles y tolerantes con nosotros mismos. Hay quien tiene una gran determinación para fortalecer *mettā*, pero al hacerlo, su mente se estresa y no es suave ni delicada. Así que, por favor, pensemos en *mettā* con una actitud relajada...

La cantidad de esfuerzo varía de unos a otros. Sólo tienes que observar tu propia práctica y vigilar tu propia negligencia; de lo contrario, *mettā* se desvanecerá, sencillamente. Asimismo, estar demasiado tenso te estresará.

*El estrés es una fuerza poderosa que carece de
mettā.*

Para averiguar cuál es la cantidad adecuada de esfuerzo, nuestra intención de cultivar la atención plena en nuestro cuerpo debe ser suficientemente sólida, en el camino intermedio en el que ni nos esforzamos tanto que nuestra mente se angustia, ni nos relajamos tanto que *sati* desaparece.

Cuando estamos atentos al cuerpo sin ningún tipo de estrés o presión, a eso se le llama “tener *sati*”. En la justa medida, la paz y la calma surgirán en nuestra mente, sentando los cimientos para el cultivo de *mettā*.

Mettā es el poder de una mente en paz.

Mettā es el resultado del entrenamiento de la mente para que seamos conscientes de nuestro cuerpo de la cabeza a los pies, sintiendo suavidad por todo el cuerpo. Incluso cuando trasladamos nuestra atención a la respiración, la respiración se siente suave y apacible. Después, dejamos ir los pensamientos, incluida la conciencia del cuerpo, y nos centramos en

mettā y en la sensación de ternura, de suavidad ilimitada e indefinida.

Esta práctica consiste en elevar nuestra espiritualidad para sentirnos unidos con *mettā* de modo que “nosotros somos *mettā* y *mettā* es nosotros”. Este es nuestro *dhamma* personal que sólo nuestra mente puede sentir, lo que se llama *paccattam* —alcanzado en uno mismo.

Cuando estamos en *mettā* o nuestra mente está conectada con *mettā*, la experiencia será totalmente diferente de lo que hayamos experimentado antes. Una consecuencia tangible inmediata es la belleza de tu mente y de tus sentimientos.

De hecho, *mettā* es un elemento que trata de conectarnos con todos los elementos naturales del mundo, incluido el *Samatha Dhātu* o paz, pero en cambio huimos de la naturaleza y ahuyentamos nuestra propia espiritualidad.

El cultivo de *mettā*, por tanto, es un esfuerzo por conectarnos nosotros mismos con la naturaleza, especialmente con el elemento de *mettā* de la naturaleza. El camino del entrenamiento debe estar pavimentado con

satisfacción, y también con esfuerzos y sacrificios. ¿Qué tipo de sacrificios? Sacrificios de tiempo y de indulgencia en placeres superficiales o superfluos.

Resumen del proceso de plantación

La plantación o cultivo del árbol *mettā* consta de tres pasos.

El paso 1 se refiere al contacto. No importa si algo se trata de un objeto físico o mental, debemos contactarlo con suavidad. Lo que sea que pensemos o sintamos, debemos percibirlo con ternura. Para ello, debemos tener una intención clara y decidida hacia la práctica. Sin una intención sana, no puede haber una práctica del *dhamma*.

Practica contactarlo todo con suavidad. Ya sea vestirse o levantar un vaso de agua para beber, hazlo todo con suavidad. También debemos suavizar nuestra recepción corporal, sea lo que sea que toque nuestro cuerpo. Y aunque algunos sonidos que llegan a nuestro oído pueden ser ásperos, deberíamos tratar de

suavizar nuestra recepción auditiva a través de la amabilidad.

Percíbelo todo con ternura.

El paso 2 se refiere a los sentimientos o sensaciones, llamados *vedanā*.

Durante la contemplación del cuerpo, cuando tenemos una clara consciencia del cuerpo, dirigimos nuestra mente a cultivar ternura en el rostro y cuerpo erguidos y en los hombros relajados. Esta percepción de la suavidad se denomina *vedanā* o sensaciones.

El paso 3 trata de cómo nutrir a *mettā* para que crezca sano y broten flores y frutos. Que de un árbol crezcan flores y frutos depende de cuánto lo cuidemos. Asimismo, el árbol de *mettā* que hemos plantado necesita nuestro amor y cuidado.

*Debemos plantar y nutrir el árbol.
Del árbol han de brotar flores y frutos.
Hemos de plantar y nutrir a mettā.
El resultado lo sirve el dhamma.*

Malas hierbas, malas hierbas...

Nuestra mente es como tierra de cultivo. Tenemos el terreno y preparamos la tierra para el cultivo. Todas las malas hierbas se han exterminado por completo. Sin embargo, a los pocos días vuelven a brotar.

Del mismo modo, mientras meditamos y tenemos el poder de la percepción en la mente, podemos controlar las impurezas hasta cierto punto y encontrar tranquilidad. Pero tras un par de días de negligencia, de no prestar atención a la práctica de la atención plena, de lo que entra en contacto con nuestra mente, la tierra de cultivo de nuestro corazón se llenará de malas hierbas espirituales.

A veces nos sentimos irritables sin razón aparente. Es como si la irritación ardiera en nuestro interior. Se trata de una mala hierba espiritual o una impureza de la mente que puede residir en lo más profundo dentro de nosotros.

*Al igual que las raíces de una mala hierba bajo
tierra,
las tendencias latentes se entierran
profundamente en nuestro corazón.*

Un agricultor inteligente arrancará constantemente las malas hierbas sin molestias por la tarea, porque sabe que es normal. Si el suelo que hemos preparado no es fértil, las malas hierbas no crecen. Por el contrario, si el suelo es rico, las malas hierbas se extienden de forma natural. Cuando brotan las malas hierbas, basta con eliminarlas para evitar que asfixien a nuestras plantas.

Para cultivar *mettā*, debemos tener cuidado con las malas hierbas emocionales, un enemigo del cultivo de *mettā*.

*Plantar un árbol de mettā requiere un desbrozado
constante.*

Las malas hierbas son dañinas para las otras plantas. Las emociones negativas como la irritación, el mal humor, la frustración, la

incomodidad y hasta el aburrimiento son perjudiciales para el ser humano.

Las malas hierbas espirituales son como las malas hierbas para los arbolitos y las semillas. Los agricultores hábiles arrancan las malas hierbas. A veces quedan algunas malas hierbas, o las que han sido arrancadas pueden brotar y competir con nuestras semillas. Como los arbolitos y las semillas aún no son fuertes, debemos seguir eliminando estos enemigos.

Lo mismo ocurre con nuestra mente. Nuestros plantones de *mettā* son vulnerables a diversas cosas que entran en contacto con nuestra mente, incluyendo pero no limitado a la ira, la insatisfacción, la malevolencia y la obsesión. Necesitamos *sati* para erradicar estas malezas espirituales, o actividades volitivas inhábiles (*sankhārā*), ya que son la fuente de la dureza, que es adversa a *mettā*.

Los pensamientos o las actividades volitivas (*sankhārā*) también son malas hierbas en nuestro corazón.

Las malas hierbas de la mente son la codicia, el odio y el engaño. Una vez que surgen,

avanzan rápidamente. La insalubridad que surge en nuestro corazón es de rápido crecimiento, fuerte y enérgica. Dura muchísimo tiempo. Han pasado eones y... ¡ahí sigue!

Procuremos arrancar las malas hierbas desde el primer día en que broten. Cultiva con diligencia *mettā* y virtudes en lo profundo de tu corazón, fertilizándolas y regándolas con regularidad. Si la plantita que distribuyo cada semana se marchita, ven a por una nueva. No te desanimes.

Cuidado con el óxido acumulado

*Cuidado con el óxido de la irritación
que se acumula en tu corazón.*

Me gustaría citar un ejemplo de irritación: sin atención plena, cuando nos abrochamos un botón y nos equivocamos de ojal, nos enfadamos.

Algunas personas, al ducharse, se enfadan simplemente porque el jabón se les

resbala de las manos. Algunas personas resbalan en el baño y se lesionan por falta de *sati* al agacharse con rabia para recoger el jabón. Cuando agarran el jabón bien y se les resbala de nuevo de las manos, se apartan para evitar el jabón resbaladizo, se caen y se golpean la cabeza contra el suelo. Todas estas reacciones en cadena son consecuencia de la falta de *sati*.

Si no practicamos mindfulness todos los días, nuestro *sati* puede desbocarse fácilmente con las distracciones internas o externas.

Si estamos atentos a proteger nuestra mente de la ira durante una hora al día, nuestra mente será más fresca y suave. Cada día abundan los irritantes creados tanto por los demás como por nosotros mismos. No obstante, intentemos no irritarnos con todo lo que entra en contacto con nuestra mente, ya que la ira deja huella. Cuando hayamos practicado el no dejarnos afectar por los irritantes, estaremos más tranquilos y serenos.

*La práctica debe hacerse con lo que realmente
sucede,
con la firme intención de no irritarse.*

Las formas toscas no duran mucho cuando tocan nuestra mente. La irritación pronto desaparecerá. Sin embargo, la impresión negativa puede acumularse y convertirse en disgusto. Por lo tanto, intenta disminuir la ira cuando veas cosas irritantes. Sé decidido y concéntrate en hacer que tu mente sea suave y amable para que las formas irritantes no se graben profundamente en tu mente y se conviertan en una tendencia latente.

Por otro lado, el sonido es más sutil. Si nos desagrada un sonido, el disgusto será profundo. Para algunos, las críticas o comentarios sarcásticos pueden permanecer en su mente durante décadas. Cuando se produce tal enfado, la mente suave y amable desaparecerá ya que la ira es completamente opuesta a *mettā*. Por lo tanto, necesitamos practicar mucho sobre cómo tratar con los sonidos. No es necesario

que te gusten; simplemente intenta no enfadarte con los irritantes auditivos.

A veces alguien está hablando de sus tareas, lo cual no nos concierne, pero cuando lo oímos, nuestra mente se apodera de ello y lo convierte en el foco de nuestra irritación. Entonces, la irritación se queda atascada en nuestra mente durante días o incluso años. Como consecuencia, *mettā* desaparece.

Tanto las formas como los sonidos de los que nos apoderamos y con los que nos irritamos nos alejan de *mettā*. Estos dos son como grandes volcanes con lava humeante en su interior.

El olor y el sabor no suelen tener efectos adversos a largo plazo. Sin embargo, cuando practicamos, debemos practicar para tratar con todas las formas irritantes. Por ejemplo, cuando percibimos olores desagradables, debemos proponernos sentirnos libres de ira. Del mismo modo, cuando no estemos satisfechos con un sabor, mantengamos la calma e intentemos no enfadarnos. Una sensación táctil, ya sea suavidad, aspereza, calor, frío, etc., puede ser irritante si no es de nuestro gusto. Todo esto

son sólo cenizas de lava caliente, no tan perjudiciales. Sin embargo, algunas personas se aferran con firmeza a estos pequeños sentimientos negativos; así, se convierten en llamas ardientes como lava que brota de un volcán.

Nuestros pensamientos o imaginación también nos irrita. Una forma de cultivar una mente *mettā* es estar decidido a no alterarse, no permitir que la lava brote del volcán de nuestra mente.

Si podemos mantener el compromiso con la práctica, no nos alterarán todos los irritantes y nuestra mente estará en calma y no albergará pensamientos de venganza cuando se despierte.

Por lo tanto, al abrir los ojos cada mañana, debemos asignarnos la tarea de entrenar nuestra mente para estar en paz con todas las cosas sin ser víctima de la irritación. Practicar la atención plena del cuerpo es una forma de cultivar *sati*.

***Sati*, un exterminador de malas hierbas**

Si *mettā* fuera un ser vivo, se sentiría deprimido en un lejano rincón de nuestro corazón porque cuando nos enfadamos, *mettā* simplemente se dispersa. Pero si practicamos regularmente *sati* y el cultivo de *mettā*, *mettā* puede crecer sin mucha dificultad.

Sati se utiliza en todas las situaciones. *Sati* nos ayuda a ser conscientes de que nuestra mente ha empezado a irritarse antes de que la 'ira' vaya a todo tren y se lleve a *mettā*.

Abono

*Al ver una planta con hermosas flores
los sabios las recogen y las nutren
con agua y abono...*

Del mismo modo, cuando crezca un árbol de *mettā*, cuando veamos cosas bellas como un acto de bondad, nuestro corazón crecerá suave y tierno al impregnarse de *mettā*. Deberíamos ser lo suficientemente sabios para recoger ese

sentimiento en nuestro corazón y nuestra mente y visitarlo con frecuencia.

Nuestro mundo tiene millones de especies de plantas. Del mismo modo, abundan las sensaciones que suavizan nuestra mente. Sólo tenemos que elegir una o dos emociones hermosas que suavizan y apaciguan, y guardarlas y cuidarlas con todo nuestro corazón.

Como he dicho antes, cultivar *mettā* es como plantar un árbol. Ambos necesitan nutrientes, agua y fertilizantes antes de que una plantita pueda echar raíces fuertes y desarrollar un tronco fuerte.

La confianza en el *dhamma*, *sati*, la perseverancia, la comprensión de la naturaleza de la mente, la paciencia, son todos grandes fertilizantes que preparan la mente para la plantación del *dhamma*.

La atención al cuerpo es como airear la tierra para nuestro árbol de *mettā*.

Un camino seguro para el cultivo efectivo de mettā
es

animar a la mente
a centrarse en las cosas sanas.

Un enfoque eficaz consiste en prestar más atención al momento presente, ser conscientes de que estamos sentados e intentar relajarnos y desarrollar una mente apacible. Investigar si albergamos sentimientos perturbadores.

Las perturbaciones abundan y muchas de ellas nos desafían cada día. Hasta un desconocido puede molestarnos. Si no queremos este tipo de dolor de cabeza, deberíamos intentar mantener una mente tranquila que no sea susceptible a la ira.

Además, a veces les pasan cosas malas a los demás y sentimos una sensación de *schadenfreude* (o placer derivado de la desgracia ajena). Hay que tener cuidado con esta emoción torpe ya que es una forma de odio, la *némesis* de *mettā*.

¡¡De nuevo las malas hierbas!!

Cuando nos encontremos con perturbaciones, que resultan de la frustración cuando nuestros varios deseos no pueden ser gratificados, nuestra *mettā* se degradará. Por lo tanto, debemos estar decididos a mantener la calma cuando estas perturbaciones entren en contacto con nuestros sentidos. Esta es una manera de mantener un corazón amable.

Cultivar un corazón suave y amable es algo muy sano que aporta muchos méritos, pero cada día tenemos muchos sentimientos insanos que acuden constantemente a nuestra mente. Las cosas insanas son burdas, mientras que las cosas sanas que estamos cultivando son suaves y delicadas. Por lo tanto, puede ser difícil que lo sano desplace a lo insano. Así que debemos intentar estar atentos en todo momento ya que, cuando estamos distraídos, sólo por un segundo, un sentimiento insano puede surgir o propagarse muy rápidamente.

Lo insano es como un germen que se propaga con rapidez, mientras que lo sano crece

lentamente. Por lo tanto, tenemos que esforzarnos por sostener el sentimiento de suavidad y dulzura en nuestro corazón con la gran ayuda de *sati*.

Cuando nuestra mente está llena de lo sano, es suave y amable, es una mente de *mettā*. Por favor, continúa practicando hasta que estés suave y amable gracias a *mettā*, te conviertas en un meditador de *mettā*, y finalmente mores en *mettā*.

El Árbol Mettā, una morada perfecta

*Cuando mettā es nuestra morada, nuestro corazón
será amable y tierno hacia todo,
especialmente hacia nosotros mismos.*

Cuando nos sentimos uno con *mettā* —yo soy *mettā*, *mettā* es yo— significa que nuestra práctica de *mettā* ha dado el primer fruto. Si nuestra práctica es como un viaje, éste es el primer paso perfecto.

En el viaje de la meditación mettā,

el primer paso es el más difícil.

Cuando nuestra práctica de *mettā* ha alcanzado la etapa en la que tanto nuestro cuerpo como nuestra mente son *mettā*, la armonía entre *mettā* y nosotros mismos es una experiencia excepcional. Entonces, nuestra mente estará libre de los contaminantes espirituales acumulados. Todos somos expertos en acumular contaminantes espirituales que degradan la calidad de nuestra mente, nos estresan y nos hacen infelices. Pero cuando nuestra práctica ha alcanzado el nivel de ‘Yo soy *mettā* y *mettā* es yo’, todo contaminante espirituales desaparecerá y experimentaremos gozo y alegría.

Mettā aclara

¿Es necesario un mantra?

Para cultivar *mettā*, podemos utilizar un mantra que facilite el proceso como «Aham sukhito homi» o «Que sea feliz». Yo no pongo énfasis en el uso de mantras porque si estamos acostumbrados a despertar *mettā* sólo a través de nuestros sentimientos, podemos expandir la suavidad para cubrir toda la esfera de los sentimientos y del pensamiento.

¿Dónde se ha ido mi sati?

Sati tiene que funcionar.

*Si sati no funciona, esto es simplemente
la ausencia de sati.*

Tener *sati* es «ser consciente» de si nuestra cabeza está erguida o caída, los hombros elevados o relajados, etc.

Cuando tengas dificultades para mantener la conciencia o cuando *sati* (atención plena) se tome un día libre, sólo tienes que añadir un poco de suavidad a lo que estés haciendo. Mientras estés prestando atención a la cabeza, añade suavidad a tu atención. Cuando te concentres en mantener la cabeza erguida al meditar, imagina suavidad. Utiliza una sensación de suavidad y amabilidad al observar tus hombros, asegurándote de que no están tensos. Cuando tu corazón está acariciando la ternura, *sati* puede funcionar de forma relajante.

Después, mueve tu conciencia hacia abajo, hacia tu cuerpo, desde debajo de las axilas hasta la cintura. El cuerpo debe estar erguido, pero no estirado. Tener el cuerpo erguido facilita la atención plena. Si *sati* no funciona, nos encorvaremos o inclinaremos hacia un lado. A continuación, sé consciente de las partes del cuerpo en contacto con el asiento, desde la cintura hasta las piernas y los pies. Sé consciente de la sensación de tus pies contra el suelo.

Hacemos todo esto para favorecer el funcionamiento de *sati*: tener conciencia del cuerpo, de los brazos, de las piernas, del estrés, de la tensión o de la relajación.

Ten la determinación de cultivar paz, añadiendo la atención suave y amable a la sensación de tus pies tocando el suelo. A continuación, traslada la ternura a las piernas, al cuerpo, a los brazos, a los hombros y a la cabeza. Después, extiende la amabilidad desde la cabeza hasta los pies.

¿Sati y suavidad?

La naturaleza de una mente sana y segura es suave y amable.

A veces, la suavidad del corazón puede ser asombrosamente poderosa, como si se apoderara de todo nuestro cuerpo. Puesto que ni *sati* ni nuestra mente pertenecen al mundo físico, no hay ningún obstáculo que pueda impedir ninguna sensación. Por lo tanto, deja de cuestionar si lo que sientes es real.

*Esta suavidad es la condición de una mente
llena de conciencia plena.*

Cuanto más fuertemente seamos concientes, más poderosa será la suavidad de la mente. Esta ternura del sentir es una cualidad divina, difícil de despertar y más difícil de mantener. Si ha surgido en tu corazón, intenta mantenerla, ya que la ternura del corazón es la base de *sati* (atención plena), *paññā* (sabiduría) y *mettā* (bondad amorosa).

¡La meditación me estresa!

Cuando ejercitamos nuestra mente para vivir en paz, empezamos con la conciencia: centrando nuestra atención en la cabeza y asegurándonos de que está erguida, sin inclinarse a izquierda o derecha o hacia arriba o hacia abajo. La atención cuidadosa para mantener la cabeza bien erguida se denomina «serenidad». Controla tus hombros, asegúrate

de que no están levantados, ya que es un signo de estrés o tensión.

El principio fundamental del desarrollo mental o meditación es hacerlo con una actitud relajada.

Aunque seamos practicantes serios de meditación, necesitamos hacerlo de forma relajada. Podemos comprobar fácilmente nuestro nivel de estrés controlando la postura de nuestros hombros. Si están levantados significa que nos estamos esforzando demasiado por alcanzar *samādhi*, pero practicar meditación no es obtener *samādhi*. Cultivar *samādhi* no tiene como objetivo obtener *samādhi*. Este es un hecho crucial. Si estamos demasiado centrados en alcanzar *samādhi*, estaremos tensos debido al intento de concentración.

*Cultivar samādhi es relajar la mente,
mientras se mantiene la conciencia y la atención
plena.*

Nos sentamos para ser conscientes. Si obtenemos *samādhi* o no, no es la cuestión. No tengamos expectativas. Lo que debemos hacer es ser conscientes de nuestro cuerpo en meditación sentada. Este es un estado mental con *sati*.

¡Mindfulness fuera de lugar!

Sin cultivar la atención plena, perderemos *sati* o mindfulness, ya que desaparecerá por las distracciones externas o internas, alejándonos de ser conscientes de nuestro propio cuerpo. Así que practica mindfulness a menudo. Hazlo muchas veces. Hazlo cuando sientas pereza. Hazlo cuando estés activo. Hazlo todos los días. Muchas veces al día. Incluso cuando vas en autobús.

¡Demasiado difícil!

Practica sentir el flujo de suavidad por todo el cuerpo. Mantener la cabeza y el cuerpo erguidos puede ser difícil, pero no demasiado.

Las razones por las que es difícil son 1) la falta de atención plena, nuestra mente está por ahí divagando, y 2) nuestra mente no siente suficiente amabilidad.

Cuando observamos nuestra postura —la cabeza y el cuerpo erguidos y los hombros relajados— nuestra mente estará en un estado ecuánime y confortable. Estará ligera y quieta. La quietud es también un estado de *sati*, pero deberíamos añadirle algo de amabilidad.

A mi mente le gusta divagar

Podemos tener dificultades para permanecer atentos, ya que nuestra mente divaga, no se queda donde queremos y no se comunica con el cuerpo. A nuestra mente le gusta buscar distracciones en otra parte, emociones del pasado, emociones en el futuro, algunas agradables, otras no, algunas groseras, otras delicadas, unas buenas y otras malas. Cuando nuestra mente está repleta de esas emociones, se desbocará. Simplemente debemos ser

conscientes de lo que ocurre y vigilarlo, y seguirnos enfocando en nuestro cuerpo.

Caballo indomable, mente indomable

Nuestra mente es salvaje, como un caballo indomable. Una de las técnicas para adiestrar caballos consiste en que el domador se coloque en medio del establo con una cuerda en la mano atada al ronzal del caballo y deje que éste corra en círculo. Si no tiene cuidado, el caballo puede saltar o detenerse de repente, o quizá se encabrite sobre las patas traseras, pero puede utilizar la cuerda para controlarlo.

La cuerda para sujetar al caballo es como sati.

Podemos replegar nuestros pensamientos y no dejar que se desvíen a otra parte. Ser conscientes y animar a la mente son ejemplos de cómo centrar la mente en el cuerpo. Siempre que nuestra mente se desvíe, debemos intentar que vuelva al cuerpo, que es el objeto de nuestra meditación o nuestra base del *dhamma*.

*El entrenamiento de la mente es como el
entrenamiento de un caballo.
Déjala correr hasta que agote su desenfreno.*

Nuestra mente es como un caballo. Le gusta saltar por diferentes emociones. Si seguimos tirando suavemente de ella, pronto volverá.

Del mismo modo, deberíamos observar nuestra mente y ver si se desplaza como un caballo salvaje. Si el caballo se comporta bien, el domador le soltará la cuerda, pero la mantendrá corta y firm si el caballo es rebelde.

Del mismo modo, cuando nuestra mente está satisfecha y ordenada, utilizaremos suficiente *sati* pero sin ser demasiado severos, permitiendo que la mente se desplace solo dentro de nuestro cuerpo, como un entrenador que afloja el agarre de la cuerda.

Por el contrario, si nuestra mente indómita corre en todas direcciones, debemos tensar la cuerda y estar vigilantes para mantener la atención plena y evitar que entren otros pensamientos.

La mente de un mono bebé

*Nuestra mente es como un mono bebé al que le
gusta balancearse
de una rama de emoción a otra.*

Nuestra mente es como un bebé orangután, y nuestro *sati* es como una madre orangután. Si has visto algún documental sobre la naturaleza habrás podido observar la naturaleza tranquila de una madre orangután. Es impresionante ver que la madre orangután no está demasiado preocupada por su cría cuando ésta trepa por árboles peligrosamente altos. La madre trepará lentamente hasta su cría y la bajará con cuidado. Además, mientras baja, puede incluso alimentar al bebé con la fruta que encuentre por el camino, sin prestar atención al intento de su cría de huir de su pecho.

*Nuestra emoción es como un bebé orangután.
Nuestro sati es como una madre orangután.*

Como un bebé orangután, nuestra mente lucha por huir de nuestro cuerpo y saltar a distintas ramas de emociones. Lo importante es no estar demasiado tensos. Si nos tensamos para mantener la atención plena no seremos tan hábiles como una madre orangután.

*Para ejercitar nuestra mente,
debemos estar tranquilos, amables y serenos
como una madre orangután.*

La naturaleza de nuestra mente es divagar por aquí y por allá. Nosotros sólo tenemos que ser conscientes de ello y devolverla suavemente a nuestro cuerpo. La habilidad para calmar nuestras emociones está en la estabilidad de la mente.

Nuestra mente necesita estabilidad.

“Estable” significa firme o sólido. No te alteres ni te frustres. Sé amable y tranquilo. Este es el secreto de la meditación. Sé tranquilo y sereno como una madre orangután. Sé perseverante

en establecer una base sólida hasta que nuestra mente se acostumbre a estar quieta y no tenga deseos de divagar. Cuando la mente esté relativamente tranquila, habremos superado una condición crítica.

Entonces descubriremos lo asombrosa que es la meditación, y que es alcanzable. Cultivar *mettā* se hace más fácil cuando nuestra mente tiene una buena base sólida.

¿Contemplación corporal con mettā?

Podemos combinar *mettā* con la contemplación corporal de la siguiente manera:

Paso 1. Ser consciente de todo el cuerpo con un esfuerzo suficiente pero relajado. A veces, con demasiado esfuerzo, los músculos se tensan demasiado y el cerebro se estresa. Así que, simplemente relajando la mente, puedes estar tranquilo.

Paso 2. Centra tu atención en lo más profundo de tu cabeza, siente el pelo, el cuero cabelludo, el cerebro y los huesos. No olvides relajar cada movimiento de tus sentimientos.

Observa también si estás más tranquilo, más relajado. Mantén una mente tranquila y relajada.

*Como no somos hábiles
debemos prestar mucha atención*

Observa tu mente: ¿está ansiosa? ¿Tiene expectativas? Toda ansia no es más que una pérdida de tiempo que interrumpe tu oportunidad de alcanzar la paz.

Paso 3. Mientras practicas la atención plena del cuerpo, proporciona amabilidad a tu cuerpo y a tu mente, dejando que la suavidad irradie desde tu cerebro hasta tu cabeza, y se extienda al cuero cabelludo y al pelo...

*La cualidad más evidente de mettā
es la suavidad que se desprende de la amabilidad.*

Un árbol de *mettā* es como cualquier otro árbol. A veces no crece en según que suelos. Así que, si *mettā* no crece en nuestra cabeza, trasládalo a

los hombros. Para algunas personas, la ternura surge cuando piensan en el corazón.

Una vez que *mettā* crezca en alguna parte del cuerpo, deja que se extienda lenta y suavemente por todo el cuerpo. Esta es la técnica de la contemplación corporal que utiliza sensaciones sin mantras. Aquellos a quienes les guste utilizar un mantra, pueden hacerlo para enriquecer el camino de cultivar *mettā* en su interior.

En realidad, *mettā* puede utilizarse junto con otras técnicas de meditación, como *ānāpānasati* (atención a la respiración) para aumentar su eficacia. Mientras contemplas la respiración, simplemente añádele *mettā*. Observa la respiración con suavidad y ternura, no con dureza. *Ānāpānasati* traerá entonces una sonrisa y alegría a tu corazón.

*Mettā, como el agua fresca,
puede impregnar todo.*

Si comparamos una técnica de meditación con piedras preciosas en un recipiente, *mettā* es el

agua que vertemos en el recipiente. Este agua pura simplemente correrá entre las piedras preciosas sin disminuir su valor. Al contrario, ayudará a que la práctica sea más refrescante y revitalizante.

¡No puedo respirar!

Que nuestra respiración sea fluida o no depende de factores internos, nuestros deseos e intenciones, nuestros pensamientos, etc. Si la causa de una respiración incómoda es nuestra interferencia con nuestro cuerpo, observa la respiración e trata de relajarte. Intenta no erguir demasiado el cuerpo, no te encorves ni te inclines hacia un lado. Envía amor y bondad a la respiración mientras relajas el cuerpo, entonces tu respiración se volverá más cómoda.

Nuestra respiración puede reflejar la tendencia de nuestra mente. Si el estado de la mente es insano, la respiración será rápida, contaminada, angustiada e incómoda. Por el contrario, si la mente es sana, llena de generosidad y compasión, sobre todo con

sentimientos de dejar ir, la respiración será suave y fluida.

Queremos una respiración suave y fluida, ya que contribuye al desarrollo de *samādhi*.

Inhalando, te sientes cómodo.

Exhalando, te sientes liberado.

Cuando puedas observar la respiración a menudo, tu *sati* mantendrá tu memoria fuerte. Intenta observar tu respiración y familiarízate con esta actividad hasta que finalmente te sientas feliz con tu respiración:

Inspirando, feliz...

Exhalando, feliz...

Tanto tiempo y ningún progreso...

Lo que más le molesta a nuestra mente son nuestros propios impulsos insanos. Sin embargo, todavía no podemos librarnos de ellos. De hecho, cuanto más tratamos de

echarlos, más sufrimiento sentimos, física y emocionalmente.

Una forma de hacer frente a la obstinación de los impulsos mentales es utilizar *sati*. Cuando el amor y el odio surgen en nuestro pensamiento, simplemente sé consciente con una mente amable. No te alteres por ello, sólo mira a la mente con perdón y ternura.

Cuando meditamos en la respiración, lleva tiempo entrar en la dinámica de observar. A veces podemos observar la respiración con facilidad; a veces, después de cinco minutos, surgen impulsos mentales. A veces nos esforzamos por observar, pero acabamos frustrados y aburridos. El camino de la meditación no siempre es fácil.

Para los que estamos en formación, el camino no es llano; está lleno de altibajos. No podemos descuidarnos y dejar pasar los días. Pasa poco tiempo y podemos encontrarnos con que nuestra mente cae en espiral hacia la miseria. Por lo tanto, la diligencia continua y la perseverancia en la práctica es nuestra única inversión valiosa. La información y otros tipos

de conocimiento son recursos secundarios solamente, no son el recurso principal.

Cuando practiques la meditación, considérate alguien ingenuo y sin sabiduría que necesita aprender mucho sobre la meditación. Por tanto, sé diligente y no perezoso. No permitas que los contaminantes negocien con tu esfuerzo. La pereza es un gran contaminante.

*Los contaminantes son como un general de cinco
estrellas,
el comandante del ejército de los antojos, que quiere
destruirnos, impidiéndonos desarrollar nuestra
mente.*

La pereza es muy poderosa. Comparada con un hombre, puede arrojar a diez o cien hombres por las montañas. La pereza puede arrojarnos lejos de lo sano, por encima de las montañas de la diligencia. Le gusta regatear con nosotros, ofreciéndonos un montón de excusas para desviarnos.

Rendirse a la pereza es lo más escalofriante.

Si somos conscientes de estar poseídos por la pereza, podremos vencerla. Por desgracia, la mayoría de las veces simplemente nos olvidamos de ser conscientes.

Cada vez que nos damos cuenta de que estamos siendo atacados por el “gran comandante Pereza”, debemos observar la respiración y abandonar todos los sentimientos insanos.

Inhalando, abrazas las virtudes y lo sano.

Exhalando, abrazas las virtudes y lo sano.

Sigue haciendo esto hasta que tu mente se vuelva más suave y amable y aumenten los pensamientos y sentimientos sanos.

Al hacer esto, estaremos en paz y concentrados. Sentiremos el poder de *mettā* creciendo en nuestra mente. Y lo que es más importante, podemos utilizar la suavidad de la mente como objeto de nuestra meditación. Es decir, cada vez que inspires y espire, pon suavidad en la respiración y llena tu corazón de

suavidad. Sigue haciendo esto hasta que tu mente esté quieta y en paz.

*Expande la suavidad de tu mente
hasta el infinito.*

Si puedes extender la suavidad hacia fuera y sin límites, habrás alcanzado la primera etapa de la meditación *mettā*.

El óxido de la mente

Nuestra práctica busca alcanzar la pureza. Sin embargo, todas las condiciones que nos rodean han intentado bloquear nuestro corazón, cubriéndolo de óxido.

*Una mente no entrenada, lejos del dhamma,
acumula mucho óxido,
una fuente de sufrimiento.*

El óxido de nuestra mente nos ocasiona problemas, llenándonos de ansia, ira, odio y engaño.

*Practicamos la meditación para eliminar
el óxido de nuestra mente.*

Se necesita tiempo para eliminar el óxido de la superficie, y hace falta comprensión y conciencia de que nuestra mente está oxidada para dar la bienvenida al proceso de limpiar el óxido.

*La meditación es un proceso
para eliminar el óxido de nuestra mente.*

Mi mente está seca como un desierto

Si no disfrutas durante la meditación, cuando medites tu corazón se sentirá aburrido. Este tipo de mente es como un suelo arenoso, cuando se salpica con el agua de la meditación, el agua fresca se escurre.

¿La meditación me hace feliz? ¿En serio?

Pamodati

«Alegrarse»

La alegría y el deleite en la mente indican que nuestra meditación ha encontrado *samādhi* o quietud.

El “deleite” no es “distracción”

El deleite espiritual que surge durante la meditación es diferente de los placeres sensuales que nos producen los sentidos. *Pamodati* es diferente de los placeres comunes que conocemos. Es una alegría sutil que llena tanto nuestro corazón que se extiende delicadamente.

Si tenemos *samādhi*, nuestra mente se sentirá cómoda y feliz, y ese sentimiento fluirá hacia el exterior también. Cuando veamos o entremos en contacto con algo, el contacto será placentero, conectándonos con los elementos exteriores.

No tengo tiempo

Practicar la atención plena es una rara oportunidad, ya que «apenas tenemos tiempo». Cuando pensamos en hacerlo, surgen un gran número de excusas para no hacerlo, entre las que se incluyen: “No tengo tiempo”, “No me encuentro bien” o “No es lo que necesito.”

Nuestra mente es como un bosque denso con matorrales espinosos que obstruyen nuestro camino, y estas excusas son de creación propia, un obstáculo casi insuperable. Asistir a sesiones de meditación es como desenmarañar la espesura de la mente en nuestro camino espiritual.

Incluso un minuto vale la pena

*Podemos practicar mettā en todas las posiciones:
de pie, caminando, sentados o tumbados.*

Mettā no es fácil de cultivar, pero tampoco es demasiado difícil. *Mettā* forma parte de *sati*. Cuando tenemos *mettā*, tenemos *sati*. Cultivar

sati no es algo complicado, sólo con despertar la amabilidad en todos los movimientos del cuerpo ya estamos ejercitando nuestra mente.

Siempre que tu mente se vuelva suave y amable aunque sea por un minuto, ese minuto merece tu existencia.

Bondad y compasión: ¿parecidas pero diferentes?

Lo que debes tener en cuenta es que *mettā* (amabilidad, bondad amorosa) y *karuṇā* (compasión), aunque sean aparentemente similares, son diferentes. La compasión es el deseo de ayudar a los demás, que es una de las virtudes espirituales de un *Bodhisatta*.

Como no hemos alcanzado el estado mental de *muditā* (alegría compasiva), no podemos practicar la meditación *karuṇā*, ya que tenemos limitaciones para ayudar a nuestros semejantes o a los seres sensibles. Si meditamos en *karuṇā*, nos enfrentaremos a la angustia porque no podemos ayudarles como quisiéramos.

Por otro lado, cultivar *mettā* demuestra un claro enfoque y propósito, que es amor, apoyo y amabilidad hacia todos los seres sintientes, en particular hacia uno mismo.

¿Tengo que fingir hasta lograrlo?

Algunas personas pueden sentir que a pesar de sus firmes esfuerzos, cuando recitan “Que todos los seres sean felices” para sentir *mettā*, ¡no sienten ni una pizca de *mettā* en su corazón! ¡Son sólo palabras! Esto se debe a que su corazón se ha involucrado sólo en experiencias de ira, irritación o estrés, ya que la vida en la oficina, y las interacciones difíciles con la gente, han formado cáscaras ásperas alrededor de su corazón.

Sin embargo, todos nosotros, en algún momento de nuestra vida, hemos experimentado un sentimiento especial de dulzura, que es amor o afecto por una persona o un objeto. ¿Se te ha dibujado nunca una sonrisa en la cara al ver una flor bonita? ¿Alguna vez, al ver a un lindo perro o gato, has

querido abrazarlo? Por favor, recuerda los sentimientos suaves que surgen en tu corazón cuando piensas en cosas que te gustan. Incluso una simple flor puede ablandarte el corazón.

Además, al igual que he mencionado anteriormente en el libro que preparar la tierra es crucial para cultivar arbolitos, también la preparación de una mente amable es fundamental para la práctica de la meditación *mettā*. Una preparación sencilla es que cada vez que te acuerdes, añadas amabilidad y suavidad en todo lo que hagas. Si estás tecleando en tu ordenador, añade suavidad a las yemas de tus dedos.

Sigue haciendo esto cada vez que te acuerdes de este consejo hasta que un día añadir suavidad y dulzura en todo lo que haces se haya convertido en parte de ti, y entonces cuando recites “*Que todos los seres sean felices,*” el amor por todos los seres sintientes fluirá de tu corazón en todas direcciones.

¿Dónde está mi dosis diaria de felicidad?

Bueno, ¡para eso debemos sentarnos y practicar meditación *mettā*! Se trata de proporcionar a nuestro corazón un hogar, un soporte, un puerto o un refugio.

*Nuestra espalda debe apoyarse en el dhamma.
Nuestra mente debe residir en el hogar de mettā.*

Mettā reside en el hogar de *Brahma* llamado “*Brahma-Vihara* (moradas divinas)”. La gente puede pasear por esta morada y ver lo fresca y agradable que es, pero eso es lo único que hacen: pasear y no detenerse.

Siempre que nuestro corazón se siente blando y tierno, con felicidad, paz y calma, es como si viéramos en nuestro camino una casa con muchos árboles. Al otro lado de la verja, la sombra de la amplia y densa copa de los frondosos árboles proporciona un respiro a los transeúntes. Nosotros, agradecidos, paseamos o descansamos un rato en esta gozosa sombra. Al cabo de un rato, nos sentimos refrescados y

relajados, pero de algún modo nunca se nos pasa por la cabeza la idea de entrar en este paraíso. Nos limitamos a pasar de largo y seguir hasta el bloque de pequeños y sofocantes apartamentos, uno de los cuales es el espacio que hemos alquilado para vivir.

Cada vez que nos sentimos suaves y amables, bondadosos y felices, pero no nos molestamos en permitir que estos bellos sentimientos penetren profundamente en nuestro corazón para alimentar un sentimiento plenamente beneficioso, o no recogemos en nuestro corazón estos sentimientos sanos, es lo mismo que si viéramos sombras y refugios pero decidimos pasar de largo, sintiéndonos satisfechos solo con un frescor pasajero. Muy pocas personas se detienen realmente en esa casa fresca y preguntan si hay espacio en su interior para quedarse a vivir.

¿Hay diferentes zonas en la casa de mettā?

El interior de la morada de *mettā* es mucho más grande, mucho más refrescante y mucho más agradable de lo que se puede apreciar con un vistazo desde el exterior. Nuestra percepción superficial no es la realidad. La meditación *mettā* es como un jardín botánico donde abundan los frutos y las flores.

Mettā es como un paraíso.

Nuestra mente es capaz de crear un paraíso donde sólo residen la paz y la satisfacción. Es la belleza de nuestro corazón la que crea una morada tan espléndida. Todo lo que tenemos que hacer es entrar en ella.

En este jardín divino llamado *Nandana* o Jardín de las Delicias viven un gran número de seres llenos de bondad y compasión y están dispuestos a ofrecernos su amistad. Somos bienvenidos a residir en este jardín infinito.

En la puerta de este jardín, encontraremos cuatro llaves que abren las cuatro puertas para adentrarnos en el maravilloso jardín. Todo el mundo tiene que pasar por las cuatro puertas, ya que no hay atajos.

La primera puerta es la zona de los alimentos. Tenemos que consumir lo justo. La segunda zona es la de las prendas de vestir y los adornos. La tercera puerta conduce a la plata y el oro, mientras que la última y más valiosa zona está llena de piedras preciosas.

Os he dado a todos las cuatro llaves de las cuatro zonas, que es la ternura en el corazón que habéis estado cultivando. Ternura del cuerpo y ternura de la mente con *mettā* y amabilidad.

Cuando hayamos desarrollado un corazón suave y amable, habremos conseguido la llave para la primera zona de la meditación *mettā*.

La primera zona es como los alimentos que necesitamos consumir para poder sobrevivir. Es enviar *mettā* a uno mismo.

Cuando eliges comida para comer, eliges la que te gusta. Del mismo modo, al meditar, eliges guardar una hermosa sensación de *mettā* cuando ves flores o animales encantadores como alimento para tu corazón. Permite que tu mente saboree *mettā*.

Cuando te envíes *mettā* a ti mismo, envíala con abundancia. Come mucho *mettā* hasta que tu corazón esté saciado ¡disfruta de un corazón lleno de *mettā*!

*La primera zona es
enviar mettā a uno mismo.*

Envíate tanto *mettā* que tu cuerpo y tu mente se conviertan en *mettā*, despertando y manteniendo la amabilidad en tu mente. Hay muchas técnicas, incluyendo el uso de un mantra.

*Cada zona completada aumenta
la energía del viajero por el camino del dhamma.*

Cuando hayamos perfeccionado nuestra práctica en la Zona 1, ya estaremos listos para pasar a la Zona 2. Me gustaría subrayar de nuevo que es imprescindible que cada zona se complete a la perfección antes de poder pasar a la siguiente.

Después de la Zona 1, abrimos la puerta a la Zona 2, que hemos comparado con ropa bonita. Así, la Zona 2 será una persona a la que amamos. Cuando abrimos la puerta a la Zona 2, las Zonas 1 y 2 se combinarán para unirse, ya que el amor que sentimos por nosotros mismos y por los que amamos son iguales.

La Zona 2 tiene una regla y una condición. La regla es no enviar *mettā* a una persona del sexo opuesto, y la condición es no enviar *mettā* a una persona que ya ha fallecido. Esta es una regla blindada que no debes romper.

Cuando estés practicando en esta zona, observa cuidadosamente y mantén el sentimiento de *mettā* que estás tratando de cultivar para la persona que amas.

Según mi experiencia docente, muchas personas pueden completar esta zona con

facilidad. Puede ser porque nuestra mente tiende a ir hacia la persona que amamos.

Lo que tienes que tener presente todo el tiempo cuando estás en la Zona 2 es que el sentimiento de *mettā* que estás enviando a la persona que amas debe ser igual, tanto en calidad como en cantidad, al *mettā* que te das a ti mismo. Ambos pueden ser comparados con el agua de un vaso cuando se vierte en otros dos vasos. El agua de ambos vasos debe ser la misma. Del mismo modo, la intensidad y el grado de *mettā* que das a la persona que amas deben ser iguales a las que te das a ti mismo.

Este es el momento más armonioso, cuando sentimos el flujo ininterrumpido de *mettā* entre las dos zonas.

Has completado tu objetivo en la Zona 2 cuando el *mettā* que envías a la persona que amas es igual al que te das a ti mismo. No hay diferencia. Sólo armonía.

Las siguientes Zonas 3 y 4, requieren una gran cantidad de tenacidad. La mejor manera de garantizar la preparación es revisar nuestra práctica en las Zonas 1 y 2.

Cuando estés seguro de que estás preparado, con fluidez para generar igual *mettā* tanto a la persona que amas como a ti mismo, entonces puedes pasar a la Zona 3, la tierra del oro y la plata. Por supuesto, para alcanzar tales objetos de valor, necesitas poner mucho esfuerzo.

Tienes que esforzarte porque la Zona 3 es cuando envías *mettā* a una persona neutra hacia la que no sientes ni amor ni odio. Esa persona puede ser un compañero de trabajo al que ves con distancia, pero con el que nunca socializas ni trabajas, o un limpiador en un centro comercial por el que has pasado ese mismo día.

Dado que enviar *mettā* a un extraño es muy difícil, el *mettā* que surge es, por tanto, valioso. Puede compararse con minerales preciosos como el oro y la plata.

La restricción principal para esta zona es similar a la de Zonas 1 y 2: el objeto de tu *mettā* debe ser del mismo género que tú.

Recuerda que antes de abrir la puerta de cualquier zona, hay que empezar siempre por la puerta de la Zona 1.

Incluso cuando hayas entrado en la Zona 2 y ahora quieras practicar la Zona 2 para completar esa Zona, cada vez que te sientes a meditar tienes que empezar por la Zona 1, sin excepción.

Cuando estés seguro de que tu mente está preparada para la Zona 3, tienes que abrir la primera puerta a la Zona 1, y luego continuar a la Zona 2 antes de abrir la puerta de la Zona 3.

En otras palabras, cada vez que hagas meditación *mettā*, tienes que empezar enviándote *mettā* a ti mismo, luego a una persona a la que amas, luego a una persona neutra. No debes empezar con una persona de la Zona 3.

Después de haber recorrido a fondo las tres zonas, y el amor y *mettā* que sientes por ti mismo, por una persona que amas, y por una persona neutra, tengan la misma profunda intensidad, y tu mente sea claramente suave y tierna como si *mettā* estuviera circulando por tu torrente sanguíneo todo el tiempo, entonces estás listo para avanzar hacia la tierra de las piedras preciosas.

La Zona 4 es el último obstáculo de la meditación *mettā*: enviar *mettā* a una persona que no nos gusta, o a un enemigo de nuestro mismo género.

Los seres humanos suelen albergar aversión hacia las personas que no les gustan. Por eso, enviar amor y bondad, desearles felicidad, es contrario a nuestra típica reacción de aversión. Así pues, en la etapa inicial de trabajo en la Zona 4, yo recomendaría que encuentres a alguien que te resulte sólo un poco antipático.

Recuerda, no olvides empezar la meditación *mettā* con la Zona 1. Así, cuando practicas extender el amor a tu enemigo, empieza con el envío de amor a ti mismo, a continuación, a una persona que amas, luego a una persona neutra, y finalmente puedes enviar buena voluntad a un enemigo.

No te desanimes si fracasas. La Zona 4 se compara con una tierra de piedras preciosas por una buena razón: hay que esforzarse mucho antes de encontrarla, pero lo que obtendrás es

tan exquisito como las piedras preciosas. De hecho, es magnífico.

Todo el mundo admira a quienes se adornan bellamente con joyas, pero un corazón lleno de amor y *mettā* hacia las cuatro clases de personas es mucho más sublime.

¡Un atajo, por favor!

Mettā es como un maravilloso pájaro salvaje

Nuestra práctica de meditación se centra en cultivar *mettā*. Es un método de meditación delicado, y un desafío ya que es un reto mantener *mettā*.

La meditación *mettā* es enigmática. Es como un hermoso pájaro en un bosquecillo de bambú, cuya visión es atractiva para nuestra mente. Cuando *mettā* surge en nuestro corazón, la serenidad y el placer se extienden por todo nuestro ser. Sin embargo, recuerda que se trata de un pájaro salvaje, que volará cuando estemos intentando atraparlo.

*Mantener mettā en nuestra mente
como un tesoro más
es tan difícil como atrapar un pájaro salvaje.*

Intenta atrapar un pájaro salvaje con tus propias manos y te darás cuenta de que, por mucho que lo intentes, será en vano. Sin embargo, podemos ir al bosque y admirar hermosos pájaros durante una hora o incluso un día; del mismo modo, podemos cultivar *mettā* y mantenerla en nuestros corazones aunque sea por un momento.

Hay quien compara *mettā* con un hermoso pájaro salvaje, y cultivar *mettā* con hacer crecer un árbol frutal: un árbol frondoso con abundancia de hojas, flores y frutos que atraiga a los pájaros. Debemos tener las cualidades esenciales del árbol —los frutos para los pájaros. El hermoso sentimiento de nuestro corazón es el alimento para *mettā*.

*Los pájaros se posan en una sombra fresca.
Mettā reside en un corazón sereno.*

No hay atajo para el cultivo de *mettā*. No hay un éxito inmediato. Todos tenemos que recorrer este camino paso a paso con perseverancia. Cada uno de nosotros tiene que recorrer el camino por sí mismo para que *mettā* surja en nuestro corazón.

Cuando el árbol de *mettā* se haya establecido en tu corazón y haya amor bondadoso y afecto en cada acción que emprendas, algún día este compromiso sincero te traerá la mayor alegría, cuando el *mettā* que florece en tu corazón se abra en todo su esplendor.

Phra Mahā Chatchai Rakkhitacitto

Phra Mahā Chatchai nació en Udon Thani en 1957 y se ordenó en Wat Jetiyabhumi, Khon Kaen, en 1977. Es un estudioso del dhamma avanzado.

En la actualidad, Phra Mahā Chatchai es abad asistente en Wat Phleng, Soi Charansanitwong 75, Bangkok, Tailandia. Enseña meditación *mettā* todos los domingos.