

## **UNA MENTE GRANDE**

### **Metta bahavana**

La meditación de Metta Bhavana nos involucra en el cultivo de lo que podríamos llamar "una mente grande", la cual no es otra cosa que la expansión de la conciencia, una conciencia libre de egoísmo. El desarrollo de metta constituye un proceso lento -lleva, más que meses, años-, pero podemos sentir sus beneficios incluso al principio de este proceso.

Poco a poco arrancamos la capa de sentimientos inertes que a través de los años hemos desarrollado y que nos aísla. Nos hacemos más conscientes de la amabilidad del mundo, que se encuentra alrededor de nosotros a un simple nivel cotidiano. Empezamos a emplear un poco más de tiempo y cariño en nuestro trato con otros; nos convertimos en seres menos propensos a reaccionar con sentimientos de enfado o frustración. Hemos introducido en nuestras vidas un método que da prioridad a un deseo por convertirnos en personas más humanas, y un método a través del cual realizar este deseo.

Es en nuestro trato con otros, y en nuestra actitud cotidiana con respecto a nosotros mismos, donde necesitamos poner de manifiesto el sentimiento de metta. Pero a través del cultivo de una clara intención de hacer tal cosa -a través de la práctica de la Metta Bhavana-, nuestros esquemas emocionales negativos se hacen mucho más visibles.

Llegamos a ser más conscientes de esa taladrante voz interior que todos tenemos, de esa manera excesivamente crítica que tenemos de contemplar las cosas. Nos sensibilizamos al tono emocional de nuestra existencia, el cual determina tanto la calidad de nuestras vidas como la calidad de nuestra contribución a las vidas de otros.

Todo esto puede ser, al principio, un poco molesto; pues adquirimos conciencia de la gran cantidad de sentimientos y pensamientos negativos que albergamos. Puede que pensemos: "¿qué persona tan horrible he de ser para pensar tales cosas?", pero tal idea no tiene otro efecto que el generar desprecio por uno mismo. Necesitamos aceptar el hecho de que todos contamos con pautas de comportamiento negativo. Ahora que disponemos de un método con el cual empezar a cambiar estas pautas, ya no tenemos que alejarnos de ellas o simular que no existen. Por otro lado no queremos revolcarnos en ellas; son parte de una misma historia, pero sólo una parte, y si conscientemente nos dedicamos a desarrollar estados mentales positivos, quedaremos a la espera de encontramos cada vez menos dominados por dichos sentimientos negativos.

No es que tengamos que deshacernos de tales estados de ánimo, se trata, por el contrario, de verlos e identificarlos con claridad para que así pierdan el poder de manipularnos; se trata de "darle un nombre al dragón". Cuando conseguimos lo dicho, estos estados negativos dejan de ser emociones, puesto que ya no cuentan con la fuerza suficiente para afectarnos.

Puede que, incluso tras muchos años de práctica, sigamos sintiendo que, por ejemplo, ciertos sentimientos de celos surgen cuando oímos hablar del éxito de un compañero, pero lo importante es que seremos conscientes de estos sentimientos. No fingiremos que no existen; no intentaremos racionalizarlos. Los llamaremos por su nombre y los dejaremos desaparecer. Estamos aprendiendo a sensibilizarnos con respecto a lo que pasa en nuestro interior -no es que vayamos a convertirnos en seres infinitamente delicados, sino más bien en seres robustamente atentos y vivos-.

En un principio quizás sea mejor concentrarse en la Metta Bhavana, el primero de los brahma viharas, más que adquirir el lote completo. Aun así es útil tener una idea general de las otras tres meditaciones, ya que éstas subrayan diferentes aspectos del sentimiento de metta y nos ofrecen una perspectiva mas amplia para algunos de los peligros a los que probablemente nos enfrentemos.

Metta es la energía básica que expresa el deseo de que tanto uno mismo como los demás sean felices, de que todos los seres sean felices. Pero a veces esta energía puede ser un poco abstracta; al transformarse en una idea pierde contacto con la realidad. Puede que hayamos conocido a gente de este tipo intentando vendemos flores en los aeropuertos o consiguiendo que aceptemos regalos en la calle. Tienen una sonrisa radiante y una mirada bastante vacía. O si no, tenemos a esas otras personas que son demasiado "simpáticas", y que quieren que todo sea verdaderamente agradable -lo cual es, por supuesto, muy simpático de su parte, pero que por alguna razón nos molesta-.

Quizás tengamos la sensación de que estas personas son un poco pegajosas. Son muy amables, pero aun así nos hacen sentir incómodos; tanto ellas como la situación que provocan parecen un poco pegajosas. Son personas positivas, pero de una manera un poco vacía. Probablemente todos conocemos el sentimiento. Quizás incluso nosotros mismos hayamos dispuesto de gran cantidad de esta materia pegajosa; hay mucha alrededor. Parece florecer en nuestra cultura. La comercialización de festivales tales como "el día de la madre" es una muestra excesiva de tal hecho -ocasiones en las que somos bombardeados con sentimentalismos disfrazados de emoción positiva.

Es bastante fácil confundir este tipo de cosas con el sentimiento de metta, sobre todo cuando nuestra práctica de meditación ha perdido contacto con la verdadera naturaleza de la vida. Sí, quizás deseemos que la gente sea feliz, pero lo cierto es, por brutal que parezca, que todos sufrimos, que en ocasiones todos somos infelices. Hay mucho dolor en el mundo y en las vidas de la gente que conocemos.

### **Metta Bahavana (desarrollo de amor universal)**

- 1 **Desarrollar Metta** (Amor incondicional) **hacia uno mismo.**
- 2 **Desarrollar Metta** (Amor incondicional) **hacia un amigo (a).**
- 3 **Desarrollar Metta** (Amor incondicional) **hacia una persona conocida.**
- 4 **Desarrollar Metta** (Amor incondicional) **hacia una persona que encontramos difícil.**
- 5 **Desarrollar Metta** (Amor incondicional) **hacia todas las personas y todos los seres vivos.**

### **Karuna Bahavana**

El Brahma vihara que viene después de la Metta Bhavana es llamado karuna bhavana, el cultivo -bhavana- de compasión -karuna-, y aborda directamente este sufrimiento o dolor; examina nuestro dolor y el de otros sin miedo alguno, con metta.

Cuando el sentimiento de metta se encuentra con el sufrimiento de una persona, surge la compasión -un deseo activo de hacer lo que esté en nuestras manos para aliviar el sufrimiento-. Por lo tanto la práctica de metta nos facilita el cultivo de la compasión. Al mismo tiempo, el cultivo de karuna nos ayuda a prevenir que nuestra práctica de la Metta Bhavana llegue a ser demasiado dulce y azucarada.

La contemplación del sufrimiento, por otra parte, puede deprimimos bastante. Parece haber tanto dolor a nuestro alrededor... ¿qué podemos hacer para ayudar? Si la fuerza de nuestra metta no es mucha, es probable que caigamos en la desesperación.

## **Karuna Bahavana (desarrollo de compasión)**

- 1 **Desarrollar Metta** (Amor incondicional) **hacia uno mismo**.
- 2 Crear conciencia de **una persona que sufre**, desarrollando Metta hacia esta.
- 3 Crear conciencia del **sufrimiento de un amigo**, desarrollando Metta hacia este.
- 4 Crear conciencia del **sufrimiento de alguna persona que encontramos difícil**, desarrollando Metta hacia este.
- 5 Crear conciencia del **sufrimiento de más personas (todos)**, desarrollando Metta hacia estos .

## **Mudita Bahavana**

Es aquí donde el siguiente Brahma vihara - mudita bhavana, o el cultivo de la alegría compasiva- encuentra su lugar. Deliberadamente nos explayamos en el lado positivo de la vida para contrapesar nuestra percepción del sufrimiento mundano.

Mudita es la habilidad para sentir alegría con respecto a la buena fortuna de uno mismo o de los demás. Examinamos nuestra prosperidad y la de otros con metta. Considerado como un aspecto más del sentimiento de metta, mudita es una respuesta, imbuida de metta, a la alegría -ya sea propia o ajena-.

Es curioso, pero a veces respondemos más alegremente a las desgracias de otros que a sus alegrías. Cuando la gente tiene problemas o está pasando por una temporada difícil, nos resulta muy fácil cloquear compasivamente a su alrededor, pero cuando alguien se siente de veras feliz podemos llegar a sentirnos bastante incómodos, incluso amenazados. Esta tendencia a tener dificultades a la hora de responder positivamente a los éxitos y placeres de otros está basada, por supuesto, en nuestra tendencia a compararnos con otras personas. Es como si la alegría de otra persona nos robara algo, como si de alguna manera nos disminuyera. Es ésta una característica de nuestra cultura en particular; se nos enseña que podemos obtener cualquier cosa que deseemos -pero no si alguien la consigue primero-.

Sin embargo, descubriremos que el ser capaz de regocijarse en la buena fortuna y la felicidad de otros es en sí una fuente de alegría; y podemos cultivar esta habilidad por medio de la mudita bhavana. Mudita es, definitivamente, un aspecto vital del sentimiento de metta.

## **Mudita Bahavana (desarrollode regocijo empático)**

- 1 **Desarrollar Metta** (Amor incondicional) **hacia uno mismo**.
- 2 Crear conciencia de **una persona feliz**; desarrollando Metta hacia esta.
- 3 Crear conciencia de **la felicidad de un amigo** desarrollando Metta hacia este.
- 4 Crear conciencia de **la felicidad de alguna persona que encontramos difícil**; desarrollando Metta hacia esta.
- 5 Crear conciencia de **la felicidad de más personas (todos)**; desarrollando Metta hacia estos.

## **Upeka Bahavana (desarrollo de la ecuanimidad)**

El último de los cuatro Brahma viharas es el cultivo de la ecuanimidad, conocido como upeksha bhavana. Es una especie de combinación de los otros tres. No se trata de una ecuanimidad fría o postiza, sino más bien de una cierta calidez o generosidad en combinación con una perspectiva equilibrada de las cosas. Gracias a upeksha podemos llegar a ver las cosas como realmente son, de manera que con el desarrollo de esta cualidad nos acercamos cada vez más a la Visión Clara. Con upeksha habremos de ver la transitoriedad del mundo, la naturaleza condicionada de todas las cosas, la vacuidad de todos los seres vivos. Y al mismo tiempo, responderemos con compasión y alegría ante el sufrimiento y la prosperidad de esos mismos seres. Una persona con un sentido desarrollado de upeksha no será arrollada por estas visiones o experiencias.

En cierto sentido esto nos deja donde empezamos, pues el peligro de desarro ecuanimidad es que nos desapeguemos en demasía; quizás pensemos que lo tenemos dominado, cuando lo que en realidad ocurre es que estamos alienados, fuera de contacto con el mundo real, aislados de nuestra calidez emocional básica, de nuestros sentimientos básicos de cariño y amabilidad, de nuestra solidaridad para con los demás. Si es así, hemos de volver atrás y comenzar de nuevo con la práctica de la Metta Bhavana.

## **Upeka Bahavana (desarrollo de ecuanimidad)**

1 **Desarrollar Metta** (Amor incondicional) **hacia uno mismo.**

2 Crear conciencia del **sufrimiento y la felicidad de una persona neutral:** contemplando que las dos dependen de condiciones; desarrollando Metta hacia esta.

3 Crear conciencia del **sufrimiento y la felicidad de un amigo:** contemplando que las dos dependen de condiciones; desarrollando Metta hacia este.

4 Crear conciencia del **sufrimiento y la felicidad de una persona difícil:** contemplando que las dos dependen de condiciones; desarrollando Metta hacia esta.

5 Crear conciencia del **sufrimiento y la felicidad de más personas (todos)** contemplando que las dos dependen de condiciones; desarrollamos Metta hacia estos.

## **Metta Bahavana es la base**

Espero que esto haya sido suficiente para darte una idea de estas otras prácticas. Como ya he dicho, no es apropiado intentar llevadas a cabo como prácticas separadas si eres un principiante, ya que para hacer uso del Brahma viharas con efectividad necesitas una base firme de metta. Además, para que fueran realmente beneficiosas, requerirías de bastante tiempo para practicarlas con regularidad.

Con todo, es muy importante tener en cuenta que metta incluye estos aspectos. Podemos pensar en la cualidad de metta como en una especie de luz formada por diferentes colores -karuna, mudita y upeksha-. Es como si la luz blanca que es el sentimiento de metta revelara estos matices a su encuentro con los diferentes aspectos del mundo. Si empezamos a sentirnos un poco desconectados de nuestra práctica de la Metta Bhavana, puede que el considerar la posibilidad de que estemos adoptando una actitud desequilibrada -alienándonos de las experiencias humanas de la alegría y el sufrimiento- resulte de ayuda.

La Metta Bhavana es, en todos sus aspectos, un proceso de apertura al mundo. A menudo pensamos: "No puedo hacer eso, pues me hará sufrir. Tengo que protegerme contra todas las cosas horribles del mundo". El cultivo de metta nos proporciona no sólo un corazón más abierto sino también un corazón valiente. En la India se dice que cuando uno camina a través de la jungla, debe, si es posible, hacerla en compañía de un santo -alguien que haya cambiado el odio por el amor universal-, para ser así protegidos del ataque de animales salvajes. Allí donde hay grandes sentimientos de metta, el miedo no existe, e incluso las bestias salvajes pueden percibir el amor y la intrepidez.

## **La luz interior, la luz exterior**

En un lugar llamado Kenwood House, en Hampstead Heath -uno de los espacios abiertos más extensos y bellos de Londres-, hay una pequeña colección de arte que incluye un trabajo de Vermeer y otro de Rembrandt. Estas dos obras están colgadas en la misma habitación, la cual es, por otra parte, bastante espartana.

El Vermeer representa a una mujer joven tocando la guitarra. Está sentada, y en el muro que hay tras ella cuelga la pintura de un paisaje. Este retrato cuenta con una claridad casi fotográfica, resultando cada uno de sus detalles muy inequívoco. Tanto cuidado se ha puesto en el marco de la pintura del fondo como se ha concedido a las manos de la mujer en primer plano. Parece como si uno pudiera sentir la calidez y la suavidad del elegante armiño de la chaqueta de la joven. El cuadro expresa cierta intimidad, intensificada por la dirección de la mirada de la joven. Está mirando hacia la derecha, hacia una persona oculta, quizás su padre o su madre que acaba de entrar en la habitación para oír la jugar.

En el muro opuesto, de cara a ti conforme entras, hay un autorretrato de Rembrandt -ejecutado en un período tardío de su vida-. Para aquel entonces, su fama y su fortuna habían menguado bastante; también su vida estaba en decadencia. El cuadro es bastante oscuro. Su toga y su sombrero son representados con grandes pincelazos, y el fondo es confuso. El centro de atención del cuadro es la cara vieja del pintor -pintada con gran detalle, con una sutileza inmensa-, que nos observa. El cuadro tiene muchas capas de pintura, las cuales confieren a la cara la textura propia de la edad. Su ojo derecho es particularmente atrayente.

Al entrar en la habitación uno se siente inmediatamente atraído hacia este hombre viejo que te mira desde el oscuro lienzo. Te sientes impulsado a ir hacia el cuadro y pararte frente al mismo; tienes el privilegio de estar parado donde Rembrandt lo estuvo mientras lo pintaba. La imagen del cuadro es tan poderosa que te sientes observado por Rembrandt, de repente vivo otra vez. Es a ti a quien está mirando. A veces es difícil alejarse de su mirada. Su mirada fija es, en mi opinión, la mirada de metta. No hay sitio a donde no se dirija, va a todas partes con un amor intenso. El candor con el que Rembrandt se ve a sí mismo no es sólo candor sino también compasión. Su honestidad consigo mismo y su compasión son dos facetas distintas de una misma cosa.

Es cuando le das tu espalda que vislumbras el Vermeer por primera vez. El hecho de que tal contraste pueda armonizar de manera tan perfecta me parece extraordinario. Hacen algo más que complementarse: juegan, se comunican. Te alegra que Rembrandt pueda ofrecer a sus ojos el banquete que el Vermeer constituye. Ambos cuadros tienen mucho que ver con un cierto concepto de la luz. Parece haber, en el Rembrandt, una luz interior de auto conocimiento; mientras que Vermeer pinta a la muchacha y a sus alrededores con una claridad tan detallada que su obra irradia una luz exterior de conocimiento objetivo. Se trata de una misma luz dirigida hacia fuera o hacia dentro, una luz por otra parte muy poderosa.

El Vermeer crea unas maravillosas sensaciones de espacio, claridad y ecuanimidad, pero también de cariño, y casi de ternura. Confías en el hombre que ha creado esta obra. Hay en ella una confianza y una visión clara a las que respondes con naturalidad. y sabes que Rembrandt todavía tiene sus ojos fijados en ti.

Así que allí te encuentras, en una habitación en medio de Londres y con estos dos cuadros. Durante todo el tiempo que has pasado allí, otras personas han ido y venido. Algunos casi no se han fijado en los cuadros, pero ha habido otros en los que has percibido una sensación de reconocimiento -un reconocimiento de sí mismos-. El contenido emocional de estos cuadros se expresa a sí mismo hasta cierto punto en aquellos que los observan.

Las cualidades que cultivamos con la práctica de la meditación son allí encontradas de manera natural; podemos contemplarlas como nuestro potencial, casi al igual que un huevo es potencialmente un pájaro. Un huevo no es un pájaro -es lo que es, un huevo-, pero cuenta con el potencial para cambiar por completo. Y nosotros contamos

con ese mismo potencial. Claro está que un huevo es transformado mediante fuerzas biológicas, mientras que nosotros somos transformados por la fuerza de nuestra conciencia. La biología producirá un pájaro, mientras que la conciencia humana dará lugar a una atención consciente siempre presente y a un sentimiento de metta universal.

Estrictamente hablando, este estado de ánimo no es una cualidad de nuestra propia mente. Su surgimiento depende de la conciencia de cada individuo, pero una vez que ya ha surgido lo cierto es que trasciende al individuo. Esta idea es expresada con gran elegancia por Shunryu Suzuki cuando habla acerca de la "mente grande" -la mente que no conoce límites - como antónimo de nuestra "mente pequeña", la mente que nos pertenece y que se encuentra atrapada en nuestra persona. La mente grande puede comunicar a través de grandes obras de arte al igual que a través de enseñanzas espirituales. La mente grande no sólo es cultivada de manera directa, a través de la meditación, sino también indirectamente, al saber apreciar el arte, la naturaleza y a nosotros mismos como expresiones únicas y universales de la vida.