

METTA en la Vida Diaria  
Por Ven. Bhante Vimalaramsi

Una charla del Dhamma en Gainesville, FL. Febrero 2003

Esta es la última noche del retiro, y pensé en hablar acerca de cómo llevar la meditación cuando comienzas con tus actividades diarias. En muchos aspectos este ha sido un retiro mucho más libre de los que están acostumbrados, y yo no insisto en que sea un retiro exageradamente estricto porque necesitas también saber como llevar tu meditación contigo cuando estás haciendo otras cosas, no solo sentado y caminando. Lo que necesitamos aprender es como llevar ese corazón abierto con nosotros en todas las diferentes actividades que hacemos durante el día. Abre y.... bueno, pongámoslo de esta forma. Cuando estás en tu práctica sentado, envías amor-amabilidad a ti mismo y envías amor-amabilidad a tu amigo espiritual, y eso es todo. Pero en tus actividades diarias puedes enviar amor-amabilidad a quien sea. Puedes enviarlo a personas individuales, puedes enviarlo a grupos de personas, puedes enviarlo a todos los seres, es decisión tuya.

Pero lo que recomiendo probar es comenzar a establecerte claves. Una clave como: cuando te estás lavando los dientes, ese es tu momento para enviar amor-amabilidad. Cuando estás caminando de tu casa a tu auto, trata de usar eso como una clave, ese es el momento de abrir tu corazón y enviar amor-amabilidad. Ahora, te vas a olvidar a veces, tal como aquí, y eso está OK. No hay problema con eso. Pero cuando veas que tu mente está divagando, entonces quieres comenzar nuevamente. Ese debiese ser el nombre de esta práctica: "Hágalo otra vez" o "juegue otra vez", ¿es ese el....? [risa] Cuando estás caminando de tu auto a donde sea que tengas que ir, ¿que estás haciendo con tu mente? La mente está yendo de un lado a otro, dejándose atrapar en todo tipo de estados mentales no-beneficiosos, o simplemente está volando, pensando acerca de esto o lo otro. Entonces usa ese salir de tu auto o entrar en tu auto como clave para practicar tu amor-amabilidad. Abre tu corazón y, si sabes de alguien que esté sufriendo, envíale algunos pensamientos amables. Ponlos en tu corazón, irrádiale ese amor-amabilidad.

Mientras más veces te enfocas en tener un corazón abierto, más fácil progresa la práctica. Y esto es porque, cuando tienes un corazón abierto, y estás irradiando ese amor-amabilidad, notarás rápidamente cuando se cierra, cuando

te dejas atrapar por los pensamientos y sentimientos y todo tipo de lo que sea que estén dando en el circo ese día. Entonces gentilmente dejas ir esos pensamientos, dejas ir esos sentimientos, relaja... deséale felicidad a alguien.

Cuando estaba en Malasia, solía decirle a las personas que mantuvieran un pequeño diario: cuánto tiempo eran capaces de practicar amor-amabilidad durante el día. Y una señora se me acercó y me dijo, "Sabes, escribí todas las veces que practiqué amor-amabilidad. A veces fue solo quince segundos y a veces un poco más, a veces menos. Y solamente practiqué amor-amabilidad por ocho minutos durante el día, eso fue todo lo que pude recordar." Y ella pensaba que estaba fallando. Y yo le dije, "Hey, eso es grandioso! No es solo medianamente bueno, es realmente bueno! Esa es buena práctica. Y a medida que te familiarices con hacerlo, se volverá más fácil."

Ahora, cuando tienes tu amor-amabilidad contigo durante el día, y luego vas y te sientas a practicar tu amor-amabilidad en la tarde o en la mañana, cuando sea que sea -- yo recomiendo la mañana -- tu sentada es más fácil porque estuviste atento/observante (mindful) durante el día. Has visto que tu mente ha estado divagando haciendo esto y lo otro, dejándose atrapar por tal o cual pensamiento, tal o cual sentimiento, y comienzas a trabajar en ello en el mismo instante.

Dejando ir, relaja, vuelve a ese corazón abierto y a regalar ese amor.

Una de las claves que yo uso es, cada vez que veo a un bebé, me hace sonreír. Entonces le envío amor-amabilidad a ese bebé. Fue gracioso, fui a un restaurant con unas personas, y mientras salía caminando había un pequeño, oh, debe haber tenido dos o tres años, sentado en una silla alta, y comenzó a mirarme. Y yo comencé a sonreír, simplemente por su aspecto maravilloso. Su cara tan suavecita, y él comenzó a sonreírme también. Y entonces comenzó a mover su cabeza arriba y abajo. Sabía lo que yo estaba haciendo [risa]. Y para el momento en que yo había llegado a la puerta comencé a reír. Esto fue justo después de los de las Torres Gemelas, y caminé hacia la puerta riendo, y algunas personas estaban caminando cerca de la puerta y me oyeron reír, y tenían cara de shock. Y comenzaron a sonreír. Ese fue un viaje muy exitoso! ¿Cómo afectas al mundo que te rodea?

Usa tantas claves diferentes como puedas recordar para dejar ir lo que sea que estés pensando -- no es tan importante de todas formas -- relaja, vuelve a tu corazón y siente que se abre, y luego envía ese amor-amabilidad. Estás parado en la fila del supermercado, ¿qué estás haciendo con tu mente? "Que se apuren!... oh, esta señora tiene demasiadas cosas, tomará mucho tiempo, aww."

Y sabes, todos en la fila están haciendo lo mismo. "Ya no doy más por salir de aquí, tengo otras cosas que hacer, no quiero estar aquí". Entonces puedes tener compasión por esas personas.

¿Cuál es la definición de compasión? Compasión es ver el dolor de otra persona, permitir que tengan ese dolor y amarlos de todas formas. Cuando iba a hospitales, cuando hacía eso bien seguido, entraba en la habitación de alguien, sonriendo. Y, OK, tienen mucho dolor, están en problemas realmente serios, se están acercando a la muerte. OK. Esa es una situación triste, lo es. Y puedo amarlos de todas formas. Era realmente asombroso porque las personas me decían que cuando entraba a la habitación, se sentía como si entrara aire fresco a la habitación. Si conoces a alguien que está deprimido y entras a la habitación donde se encuentra, ¿cómo se siente eso? No muy agradable. Tienes una opción en ese momento: o bien tomas su depresión y te deprimes con ello, con él, o puedes permitirle el espacio para que tenga esos sentimientos y amarlo. Puede pasar por lo que quiera pasar, ese es su karma, él quiere pasar por esas cosas, está bien. Pero en últimas, yo soy responsable por mí. Así que lo que termino haciendo es simplemente irradiar amor-amabilidad y desear bien .... a menudo es para todos los seres. Y luego de un breve momento la energía de la habitación comienza a cambiar.

Cuando tienes fuerte amor-amabilidad, cuando eres capaz de enfocarte en ello muy profundamente, puede que surja calor en tu cuerpo. Y ese calor es una energía sanadora. Y cuando te enfocas muy fuertemente con el amor-amabilidad, cuando practicas lo suficiente, tu mente se vuelve muy calmada. Y debido a que tu mente está calmada, la mente del otro se calma. Y cuando su mente se calma, comienzan a dejar ir y esa depresión comienza a irse un poco. Comienza a disiparse un poco en ellos. Así que no puedes alejar el dolor de otra persona, no importa cuánto lo intentes o cuánto te metas en su dolor; solo te haces sufrir a ti mismo. Mientras más practicas enfocarte en el amor-amabilidad y tener un corazón abierto, ahí es donde está la sanación. Mientras más puedas irradiar el sentimiento de felicidad y amor, más puedes sonreír - y reír de vez en cuando- más afectas al mundo a tu alrededor en forma positiva por tu ejemplo.

Un hombre vino a mi cuando estaba en Malasia, era un piloto, estaba acostumbrado a volar los 747 por todo el mundo. Y desarrolló cáncer, y sufría de eso, pero no me lo contó la primera vez que se me acercó. Él simplemente quería aprender acerca de meditación, así que le enseñé. Y luego tuvo que entrar al hospital. Su esposa preguntó si es que yo podía ir a visitarlo. 'Claro, no hay problema' Así que fui y él estaba sufriendo bastante; el cáncer había

llegado a sus huesos. Eso es muy doloroso. Me vio entrando y yo estaba con... cuando hacía esto generalmente iba con alguien más para que me llevara. Así que entraban al hospital conmigo. Me vio entrar desde el hall, y yo estaba como con risa y riendo y generalmente irradiando amor-amabilidad a todos en el hospital. Y él dijo al verme (yo ni siquiera había ido a hablarle), que el dolor comenzó a disminuir. Y me acerqué y comencé a hablar con él, le dije, '¿Para qué estás aquí? ¿Por qué estás aquí?' El dijo, 'Tengo cáncer, y parece que este cáncer va a matarme' Le dije, 'OK. ¿Qué estás haciendo con tu mente? Cuando surge el dolor, ¿qué haces con tu mente? ¿Eres capaz de suavizar en ese dolor? ¿Eres capaz de relajar? ¿Eres capaz de sonreír en él? ', 'No.' 'OK. ¿Puedes permitirle al dolor que esté ahí sin resistirlo?' 'es muy difícil porque es muy intenso' Así que le di las instrucciones nuevamente. Cuando surge la sensación, es sólo una sensación. Es sensación intensa. OK. Todo está bien.

He contado esto antes: Tengo un diente de plata. Cuando estaba en Birmania, un dentista decidió que me haría un gran favor al venir al monasterio y limpió mis dientes y rompió uno. Y luego dijo, ' Bueno, ahora tendremos que hacer un canal para la raíz y taponarlo.' Y yo le dije, 'Está bien. Podemos hacer eso' Pero en Birmania, no limpian sus utensilios muy bien. Y él quería inyectarme Novocaína, y yo le dije, 'No me vas a inyectar nada. Solo comienza a taladrar en ese diente; Yo me encargo del resto' Así que, no sé si alguien ha visto esos taladros que usan para el canal de la raíz pero miden cerca de una o una pulgada y media, y todo eso entra. Realmente profundo. Comenzó a taladrar y no tenía ningún sedante, entonces lo que comencé a notar fue: Que estaba aferrándome a los brazos de la silla muy fuerte., y el dolor era muy intenso. Y noté que estaba aferrándome muy fuerte, y relajé. Y luego noté que tenía tensión en la parte baja de mi espalda, y relajé. Y luego noté mi mente no agradada por la sensación, y dejé ir y relajé. Y después golpeó en otro lado, y de repente estaba tenso nuevamente. Así que pasé todo el tiempo relajando en la sensación. Era real. Era grande. Y estaba OK. Pasó de ser un dolor a ser solo una sensación. Así que entiendo el dolor. Entiendo el dolor físico muy bien. Y sé también que esa es la forma en que puedes permitir ese tipo de dolor. No necesitas pedir sedantes, no necesitas arrancar. Necesitas permitir que el dolor esté ahí. Después de un rato me volví muy bueno para reconocer, porque la tensión viene al mismo lugar, y entonces tenía suficiente tiempo para enviar amor-amabilidad a la persona que me estaba causando el dolor. Y creo que entonces él se puso más lento, parecía gustarle, se detuvo. Dijo, 'OK, estamos listos.' Estaba haciendo otras cosas pero con el taladro estábamos listos. Y seguí abriendo y relajando. Mi mente se volvió muy clara en el momento presente, muy alerta. Estaba listo para lo que fuera.. No había problema, lo que fuera que surgiera, podía verlo, podía permitirlo, podía relajar, dejarlo ir, y

volver a irradiar amor-amabilidad. Luego de un rato, cuando terminó, comencé a salir de la oficina del dentista y tenía tal alegría y tal claridad de mente, era simplemente increíble. Y volví al monasterio y todos me miraban y decían, '¿Dolió?' Dije, 'Bueno, hubo algo de dolor, pero no es para tanto.' 'Pero no tomaste ningún sedante! No podría hacer eso.' Podemos hacer eso con cualquier tipo de sensación física y podemos hacer eso con todo tipo de molestia emocional. Hay que estar consciente de cómo uno se tensa con esas cosas. Estar conciente significa que tienes que buscar. Observa las diferentes partes de tu cuerpo y relaja. Observa tu mente, como se tensa con estas cosas y relaja. Déjalas estar ahí. Es solo un montón de pensamientos; son solo sensaciones. No es gran cosa. Ni siquiera son más. Son solo pensamientos y sentimientos.

Ahora, ¿qué ocurre cuando caminas al trabajo, o te encuentras con alguien que está enojado, y comienza a darte su enojo? Comienza a regañarte por alguna u otra razón. En ese momento tienes una decisión. Si tu mente está muy clara, si tu mente está muy alerta en el momento presente, puedes ver que ese es su enojo, y puedes ver a esa otra persona sufriendo. Y puedes permitirle tener su sufrimiento sin tomarlo personalmente como si fuese tuyo. O puedes tomar su enojo y hacerlo tuyo y luego lanzarlo de vuelta. Es tu opción. Pero si haces eso, si tomas ese enojo y lo haces tuyo y después lo lanzas de vuelta y entonces tienes una pelea, ¿en qué piensas cuando te alejas? Lo que dije, lo que dijo, y lo que debí decir. Y es su error. Él está equivocado. Yo estoy en lo correcto. Y esto se reproduce como si fuera un cassette, se reproduce una y otra vez. Y cada vez que está esta tensión y rigidez: eso es lo que es el apego. Eso es lo que es el sufrimiento. Pero cuando estás lo suficientemente alerta como para ver que la otra persona tiene dolor, y puedes permitirle el espacio para tener su dolor, y comienzas a enviarle amor, estás siendo compasivo en ese momento. Ahora, una de dos cosas sucede cuando haces eso. O bien esa persona se arrebatará y se alejará regañando solo, o se calmará. Y entonces puedes descubrir cuál es el problema real; no era por lo que estaba reclamando esa persona. Y cuando te alejas de esa persona, o él se aleja de ti, tu mente está brillante. Tu mente está alerta. Tu mente está en el momento presente. Estás listo para lo que sea que se presente a continuación. No tienes un montón de pensamientos alborotando tu mente con ese ruido de lo que dije y lo que dijo. No tienes eso. Estás muy alerta. Ahora, si tomaste su enojo y lo hiciste tuyo y lo lanzaste de vuelta y luego la persona se aleja, y tú te vas y te subes al auto y comienzas a manejar: ¿estás manejando en realidad? No realmente. Estás pensando en lo que la persona dijo y lo que yo dije y.... accidente. Acabas así porque no estás poniendo atención. O alguien más te choca por que no estás poniendo atención. Debido a ese apego a esos pensamientos y esos

sentimientos, y la falta de atención/observación de estar conciente de que esto es lo que está ocurriendo.

Siempre es más fácil dejar ir inmediatamente. Entonces no tienes tanto apego en lo absoluto. Pero si tomas esa emoción y comienzas a apropiarte de ella, entonces es muy difícil dejarla ir. Y ese es el momento cuando las personas se me acercan y me dicen, 'Bueno, ocurrió esto u ocurrió esto otro y traté de dejar ir, pero no se iba!' Si, está bien. Se quedará por un rato hasta que dejes ir el apego a ello y relajes. Pero cuando finalmente lo dejas ir, entonces hay alegría. Entonces hay mayor claridad mental. Entonces saltas al momento presente y estás atento para lo que sea que sea. Así que mientras más veces y en más situaciones que estemos en actividades diarias que podamos poner amor-amabilidad en lo que sea que estemos haciendo, y amar lo que estamos haciendo y amar todo con lo que trabajamos, más clara se vuelve nuestra mente. Todo se hace más fácil.

Si tienes un trabajo que no te gusta en particular y comienzas a darle vueltas a cuanto te desagrada hacerlo, entonces tu mente se vuelve muy distraída con esos pensamientos, y comienzas a involucrarte con cuanto te desagrada, y los pensamientos se agrandan y no estás prestando atención a lo que estás haciendo, así que no lo haces muy bien. Y te vuelves increíblemente ineficiente. Luego cuando puedes ver lo que estás haciendo y dices, 'Oh, mira lo que te estás haciendo'. Y comienzas a dejarlo ir y comienzas a poner amor en lo que haces, de pronto todo comienza a funcionar bien, tal como querías que fuera al principio. Mientras más te adentras en la insatisfacción y el desagrado, más dolor te causas a ti mismo y más difícil es hacer todo.

Ahora, volviendo a mi amigo en el hospital, el piloto de avión, comencé a ir a verlo regularmente, tres o cuatro veces a la semana. Y cada vez que nos sentábamos... él estaba acostado... pero practicábamos nuestra meditación juntos. Y yo lo usaba a él como mi amigo espiritual. Él era una persona muy agradable: muy inteligente, muy compasivo. Él gastaba mucho del dinero que había hecho siendo piloto en ayudar a otras personas. Era realmente inspirador. Y cuando comenzó a hacer eso, comenzó a usar menos y menos drogas para el dolor. Pero el dolor se hacía más y más intenso. Y los doctores no lo podían creer, siempre venían y decían, 'estás seguro de no querer tomar esto?' Y él les decía, 'Si tomo esa droga, entonces nubla mi mente. Y cuando tengo una mente nublada, es muy difícil estar conciente. Así que prefiero no hacerme eso a mí mismo.' Después de cuatro o cinco semanas, un día caminé a su habitación y él estaba realmente serio. Y su familia estaba ahí y dijo, 'Quiero que salgan todos, tengo que hablar con el Venerable' Así que todos salieron; Le dije, '¿Qué

ocurre?' Él dijo, 'El doctor me dijo recién que es el momento de escribir mi testamento.' Él dijo, con voz muy suave, dijo, 'Soy terminal.' Y yo comencé a reírme. Le dije, 'Yo también! Todos lo son! Y está OK ser terminal'. Y entonces él comenzó a ver cuán graciosa era su mente, cómo se aferró a esto y realmente le desagradaron las noticias. Y cuando se rió, comenzó a decir, 'Oh, no es gran cosa en todo caso'. Vamos a vivir por un período de tiempo, y nos vamos a ir; cada uno de nosotros. Y está OK. Tiene que estar OK porque es así como es. Así que no lo resistas. Los gestos de su cara cambiaron tan drásticamente, quiero decir, él estaba realmente triste cuando entré a la habitación, y realmente serio. Y para el momento en que me fui, su familia volvió a la habitación y estaban riendo y riendo acerca de cosas ocurridas en el pasado. ¿Qué fue lo que le ocurrió? Le habían dado noticias muy serias: vas a morir y no será en mucho tiempo. Se dejó atrapar por el miedo, se dejó atrapar por la insatisfacción, se dejó atrapar por deseos de hacer otras cosas y pasar más tiempo con su familia, y se dejó atrapar por todos esos pensamientos y sentimientos que le nublaban la percepción. Pero cuando me contó y yo me reí, y le dije que estaba OK, él comenzó a ver que esos pensamientos y esos sentimientos son mentirosos en realidad. No te están diciendo la verdad. Cuál es la verdad? Lo que está ocurriendo ahora. ¿Puedes sonreír a eso? ¿Puedes reír con eso? ¿Puedes reírte de lo absurdos que son todos esos pensamientos? ¿Y de cuánto te agarras a esas cosas? Y cuánto dolor te causas. Cuando ríes, cuando sonríes, tu perspectiva cambia. Y va de, 'Estoy triste, estoy enojado, estoy enfadado', a 'Oh, es sólo tristeza, es solo enojo, es solo ese estar enfadado. No es gran cosa'.

Mientras más podamos practicar con nuestras actividades diarias, practica tener ese corazón abierto, más concientes estamos cuando nuestro corazón se cierra. Y esa es una de las razones por las que el Buda dijo que ésta meditación.... tu progreso es más rápido con ésta práctica que con cualquier otro tipo de meditación, porque la diferencia es drástica. Estás caminando, te sientes feliz, y de repente, CLANK! 'Oh, eso dolió.' ... Entonces trabajas con el dejar ir, y la forma más rápida es riendo. 'Pero no tengo ganas de reír. Esto es muy serio.' Cuando tu mente se vuelve seria, convierte pequeñas piedrecillas en el camino en el Everest. Es insuperable. Ni siquiera puedes ver la cima. Y entonces cuando ríes y lo miras, dices, 'Oh , es solo eso!'

Todo este retiro he hablado una y otra vez acerca de la necesidad de sonreír y la necesidad de reír. Cuando sonríes, cuando ríes, cómo se siente tu cuerpo?

Liviano. Tu mente se siente más alerta. 'Ah, pero debo pensar seriamente en esto, esto es realmente malo.' No lo es. Es solo tu perspectiva que te jala hacia el fango. Y podemos quedarnos ahí y podemos luchar en el fango si queremos, o no. El budismo es lo máximo en auto-responsabilidad. No hay nadie y no hay nada allá afuera que cause tu dolor. Es tu perspectiva, tu visión de lo que está

ocurriendo. Y mientras más tengas una visión liviana, una perspectiva liviana, más fácil se vuelve la vida. Tu sentido del humor comienza a cambiar. Comienzas a reír un poco más a medida que practicas. Y cuando ríes un poco más, tu sentido del humor mejora, y puedes hacer a otras personas felices con ello, solo riendo de la absurdidad de algunas de las cosas. No es reírse de las cosas, es reírse con ellas. Quiero decir, decir que ese bebé movía su cabeza de arriba a abajo no era necesariamente gracioso, pero para mí, tuve la visión de esos perros que pones en tu auto y la cabeza se mueve con cada movimiento del auto. Eso fue lo que imaginé y fue gracioso!

Ahora, cuando este piloto... tuve que irme, iba a ir a enseñar a Tailandia. Ya estaba arreglado y no había forma de quedarme con el piloto por más tiempo. Así que le dije que me iba y le dije que si tenía cualquier asunto que necesitara darle fin, que ahora era el momento de hacerlo. Y ese asunto es, si es que tenía cualquier sentimiento malo, o dijo cosas o hizo cosas e hirió a otras personas, ahora era el momento de reconocer que lo hiciste y pedir perdón o perdonar a alguien más. Y lo hizo. Me fui por dos semanas y volví. El día que volví, estaba en el aeropuerto cuando murió. Las últimas dos semanas de su vida fueron bastante terribles. Su cuerpo había comenzado a podrirse, y toda la carne... él estaba en huesos y piel. Y hablé con su esposa y ella dijo que pasaron tiempo perdonándose por sus vidas de hacer enojar al otro, una razón o la otra, y que cuando murió, rodó hacia un lado, vio una imagen del Buda que yo le había dado, y sonrió, y en ese momento murió.

No puede ser mejor. Esa es completa aceptación amorosa del momento presente. Su esposa estaba sorprendidísima con el cambio que ocurrió en él. Toda su personalidad cambió mientras estuvo en el hospital, y se volvió muy amable. Mientras irradiaba amor-amabilidad, las enfermeras del hospital, cuando tenían descanso, iban y se sentaban en su habitación, porque se sentían cómodas. Aún en esa condición él estaba afectando al mundo a su alrededor en forma positiva. De eso se trata el amor-amabilidad y nada más. Mantener tu corazón abierto tanto como puedas durante el día mejora tu atención/observación de forma inmensurable. Te hallarás sonriendo y riendo por nada en particular. Tu sentido del humor es la señal de que estás progresando en el camino espiritual. 'Oh, pero iluminarse es algo serio' OK. Sé seriamente feliz. Ábrete al momento presente. Cuando tienes alegría en tu mente, ésta se agiliza. Tu mente está muy alerta, y puedes ver tu corazón que comienza a cerrarse y reconoces eso y dejas ir y comienzas a relajar nuevamente.

Mientras más hablo acerca de cómo surgen los Obstáculos... la razón por la que quería que pusieran mucha atención a cómo surgen es porque cuando salgas al



mundo, estarás más familiarizado con ellos. Y mientras más te familiarizas con ellos, más rápido los reconoces, y más rápido los dejas ir. Esta es una práctica muy fácil, realmente. Quiero decir, no tienes que hacer mucho, solo sé feliz. Y es simple. Sonríe. Ríe. Irradia esos buenos sentimientos. No puede ser más simple que eso. El problema es, que nos gusta ser realmente complicados. 'Bueno, no puedo hacer eso, porque esto y lo otro, y este problema y tal problema'. Eso es solo pensamiento absurdo. Eso es lo que uno de mis profesores llamaría 'pensamientos basura'.

Yo solía intentar con muchas cosas como claves para practicar amor-amabilidad, y una de las claves que comencé a usar por un tiempo, y no es una fácil, es algo difícil de hacer - cada vez que estaba sentado y me levantaba y caminaba, esa era mi clave para comenzar a practicar amor-amabilidad. Cada vez que me detenía y me quedaba parado, cuando comenzaba nuevamente, esa era mi clave para practicar amor-amabilidad. Ahora, no vas a ser capaz de hacer eso. Es una difícil práctica porque haces eso demasiadas veces durante el día. Haces de eso tu práctica de meditación si es que tienes el tiempo para hacerlo.

Otro aspecto del amor-amabilidad es que es muy sanador para otras personas. Si, como Casey decía, estas pequeñas cartas... cuando comienzas a enviar amor-amabilidad a otras personas, hay sanación que ocurre. El cuerpo puede que aún muera, pero la mente está mucho más abierta, mucho más relajada, mucho más aceptante. Uno de mis amigos, su nombre es Stephen Levine, y él sacó el morir del closet, por así decirlo. Comenzó a hacer consciente a mucha mas gente del proceso de morir y de cómo debes empezar a permanecer abierto al momento presente tanto como puedas y aprender a aceptar amorosamente todo. Él escribió un libro y yo lo recomiendo mucho a todos. Se llama, 'Sanándose en la Muerte'. Practicamos morir cada vez que dejamos ir algo, y cuando practicas morir, vives completamente. Porque entonces no hay mañana, no hay ayer, solo hay ahora mismo. Tu mente comenzará a ir más profundo en tu meditación cuando continúas practicando tu amor-amabilidad diaria.

Una de las cosas que creo que les he contado, tomé un espejo y escribí 'Sonríe' en él. Bueno, yo era un hombre de negocios, tenía mi propia compañía de construcción, tenía a veinticinco personas trabajando para mí, todos carpinteros y plomeros. Pero yo había estado en un centro de meditación por dos años, en un monasterio, tenía monjes a mi cargo, y llegó el momento de partir y comencé mi propio negocio. Y cuando comencé el negocio comencé con un préstamo de trescientos dólares para echarlo a andar. Y cerca de mi teléfono, puse el espejo que decía, 'Sonríe'. E hice eso parte de mi práctica de amor-

amabilidad, cada vez que me ponía al teléfono, no importa si era número equivocado, iba a sonreír y a ser agradable con esa persona. Y algunos de los números equivocados, tuvimos grandiosas conversaciones! Era asombroso. Pero comencé a construir casas para presidentes de bancos y personas que poseían propiedades muy costosas en San Francisco, poseían muchos edificios y ese tipo de cosas. Venían y hablaban muy corto conmigo. Primero les hablaba por teléfono; alguien me decía, 'Por que no los llamas? Están pensando en construir una casa. No tienen a nadie que la haga aún'. Entonces los llamaba, y miraba mi boca, y cuando no estaba sonriendo, comenzaba a sonreír más y a abrir mi corazón. Y luego arreglábamos una reunión. E iba a verlos, a veces era en el banco o en su oficina o a veces en su casa, donde fuera que vivieran, no importaba. Antes de la reunión, me paraba en frente de un espejo y sonreía por cinco minutos. Y sé que lo hacía por cinco minutos porque tenía un reloj y lo cronometraba. Y cinco minutos de sonrisa es bastante tiempo. Pero mi corazón se abría, y mientras estaba parado en frente del espejo sonriendo, irradiaba amor-amabilidad a mí, irradiaba amor-amabilidad a las personas con las que iba a hablar, e irradiaba amor-amabilidad a toda la situación. Luego iba y hablaba con ellos, y nuestras reuniones resultaban muy bien. Estaban felices, yo estaba feliz, hacíamos nuestro negocio rápidamente, y después nos separábamos. Ahora, había veces cuando estaba en el proceso de construir sus casas en que tenía que ir y hablar con ellos acerca de cambios que querían hacer o lo que fuera. Y estaba apretado de tiempo porque eran personas muy ocupadas y tienes que estar ahí justo a tiempo o si no, no les agrada eso, y a veces me atascaba en el tráfico o lo que sea. Y no tenía la oportunidad de pararme en frente del espejo por cinco minutos y sonreír. Esas eran las reuniones difíciles. Aún así irradiaba un poquito de amor-amabilidad, pero no había preparado mi mente antes de entrar. Así que empecé a ver más y más la importancia de tener un corazón abierto.

Ahora, sé que hay mucha gente que tiene la idea de que si eres muy amoroso y muy amable, la gente se aprovechará de ti. Y no es verdad. Cuando comienzas a practicar amor-amabilidad no dejas tu cerebro en la puerta. Si alguien comienza a aprovecharse de ti, les hablas de forma agradable y en forma cortés rechazas lo que sea que estén tratando de hacer. 'No, esa no es muy buena idea.'

El Amor-Amabilidad es una protección. Hay un libro llamado 'EL Libro de las Protecciones', escrito por Piyadassi Thera. Él y yo fuimos muy buenos amigos por un tiempo. Él vino al monasterio donde yo estaba cuidando a otro monje y él se quedó ahí por tres meses. En cualquier ocasión que él quería ir a algún lugar, yo lo llevaba. Era muy divertido andar con él, siempre andábamos riendo acerca de algo. Un día yo había estado muy ocupado porque estaba trabajando

por mi cuenta en ese momento, y él quería salir y yo no tuve oportunidad de llenar el estanque de gasolina. Así que estábamos manejando a donde él quería ir y estábamos en una carretera y de repente el auto hizo pffftt!. No más gasolina. Así que lo puse en neutro y lo puse en la berma. Era la hora de alto tráfico. Y llegamos hasta mitad del viaje. Así que paré y abrí la maleta y dije, 'Voy a ir a conseguir gasolina, volveré en un rato.'

Afortunadamente la estación no estaba tan lejos. Así que salí y corrí a buscar gasolina, y el bidón de gasolina tenía un orificio. Así que dije, 'Te compro un bidón, necesito la gasolina', y dijo, 'No tenemos'. Entonces tuve que ir a una tienda de autos para conseguir un recipiente de gasolina, volver y conseguir la gasolina, y finalmente volví e hice andar de nuevo el auto, y me subo al auto, y este monje estaba entado ahí y dijo, 'Sabes, mientras no estabas hubo muchas personas que tocaban sus bocinas, y mientras pasaban decían las cosas más memorables!' [risa] Pero aunque las personas estaban maldiciendo y le gritaban, no lo tomó personalmente. Tomó una decisión consciente en ese momento, 'Esto es lo que ocurre en este momento, así que está bien.' Así que nos reímos mucho de eso, y yo estaba muy aliviado cuando llené el estanque nuevamente. Y nunca más me ocurrió, gracias a Dios por las pequeñas cosas.

Puedes poner amor-amabilidad en cualquier situación. Ahora, he tenido muchos estudiantes que iban a la Universidad. En Malasia cuando vas a la Universidad, tienes un examen al año. Pasas o no pasas en ese examen. Y se estresaban mucho; eran Chinos. Los chinos son muy ambiciosos, y tienen mucha presión de sus padres para que rindan bien en los estudios. Así que un mes, o un mes y medio antes del examen final, venían y me decían, 'Necesitamos muchísimo un retiro.' Entonces pasaba lo más que pudiese, a veces cinco días, a veces siete días, o diez, y les enseñaba a reconocer la ansiedad y a reconocer la inquietud y a dejarlos ir, porque si no hacían el retiro intentarían estudiar y la preocupación y el miedo a fallar distraería sus mentes. Así que sus mentes estaban siempre corriendo para todos lados y no eran muy eficientes al estudiar. Así que les enseñé muy fácilmente a dejar ir la inquietud, cómo verla, como reconocer que la mente está divagando. Deja ir y relaja, irradia ese amor, y vuelve a estudiar. Cuando comenzaron a tomar el examen, les dije que la noche anterior al examen no estudiaran más. Si no sabes ahora, las últimas horas no van a ser de ayuda, va a doler de todas formas. Así que lo que les dije después fue que debían tener un buen sueño, y te levantas y te sientas en la mañana justo antes del examen, y mientras estás en el examen, si comienzas a sentir ansiedad porque no sabes la respuesta entonces pasa esa pregunta y sigue con la otra. Y luego vuelve. Si no sabes la respuesta en absoluto entonces enfócate en el amor-amabilidad: 'El Amor-amabilidad me está guiando a decir lo correcto, o a escribir lo correcto ahora'. E irradas amor-

amabilidad y entras a tu mente intuitiva. Y estaban sorprendidos cuando se dieron cuenta que realmente iban bien en sus exámenes. CUando estás tratando de recordar algo y no viene con facilidad, entonces deja ir y enfócate en tu amor-amabilidad. 'El Amor-amabilidad me está ayudando a recordar ahora'. Y entonces abres tu corazón. Cuando abres tu corazón, le das espacio a esa mente quieta, intuitiva para que salga con las respuestas. Todo lo que tienes que hacer es escuchar. Después de haber tomado su examen vinieron y me dijeron, 'Sabes, esto realmente funciona!' Y yo les dije [risa], 'Por eso he gastado todo ese tiempo y energía en ayudarles, porque sé que funciona!'

Así que antes de cualquier gran reunión, antes de reunirse con quien sea, irradia un poco de amor-amabilidad. Haz de eso una de tus claves. Si haces un trabajo repetitivo... yo a veces fabricaba imágenes del Buda. La dibujaba en un pedazo de cartón y luego la llenaba con hilo muy delgado y lo pegaba. Toma mucho tiempo hacer eso, pero es ahí cuando practicaba mi amor-amabilidad. Otras cosas que hacía era, en el cartón, antes de comenzar, antes de dibujar la imagen del Buda y comenzar a llenarlo, le escribía con pequeñísimas letras, 'Que todos los seres sean felices, que todos los seres sean felices, que todos los seres sean felices, que todos los seres sean felices ', cientos de miles de veces. Decidí hacer eso cuando estaba en Tailandia cuando tenía algo de tiempo extra, y cuando terminaba de escribir, y terminaba toda la confección, me sentía realmente feliz, y un monje se me acerca y me dijo que quería que lo acompañara al médico, porque tenía miedo. Así que fui con él y mi corazón estaba muy abierto, y las oficinas de los doctores allá son diferentes a las de acá, son como tiendas abiertas, y cualquiera puede entrar y sentarse si quiere, lo que sea. Y yo ni siquiera estaba pensando en el amor-amabilidad pero mi corazón estaba abierto y se sentía muy bien. Y un niño pequeño, de cinco o seis años vino y se sentó en mi regazo. Y comenzó a sonreír y yo le sonreí, y comenzó a hablar en Tailandés y yo le sonreí porque no sé Tailandés. Y el monje con el que estaba, estaba algo atrapado en su miedo y su ansiedad por ir al doctor y ni siquiera sabía lo que iba a ocurrir. Decidió que quería jugar con el niño y lo tomó de mi regazo y lo puso en el suyo, y el niño enloqueció. Comenzó a golpearlo, se quería bajar, volvió y se sentó conmigo. Cualquier tipo de actividad que hagas, si le pones amor, paga grandes dividendos. Y en tu meditación, tu meditación silenciosa mientras estás sentado, tu mente se apacigua muy rápido. O la alegría surge muy rápido, o la sensación de comodidad, la felicidad. Cuando te enfocas más en el amor-amabilidad en tus actividades diarias, comienzas a tener un punto de vista más balanceado, una perspectiva más balanceada de lo que está ocurriendo en el momento presente.

Esta es su última tarde para la meditación. Mañana va a ser un día un poco ocupado, nos sentaremos juntos pero no por mucho; tenemos otras cosas que hacer para limpiar y alistarnos para irnos, ese tipo de cosas. Sería muy bueno si ponen un poco de esfuerzo extra en sentarse pasado las diez. 'Oh, pero necesito mi sueño'. Esta es mi última noche. Una de las cosas que aprendí cuando estaba en Birmania meditando, y acorté el sueño de cuatro horas a dos horas por noche, fue que era difícil, pero yo estaba determinado a hacerlo. Y generalmente me iba del hall de meditación cerca de las diez, así podía caminar hacia atrás, era una gran caminata y caminaba muy lento hacia atrás hasta mi habitación, de esa manera me iba a acostar a las once. Así que la primera noche decidí que me iba a sentar por más tiempo, y estaba sobrepasado fuertemente por la somnolencia y la pereza. Entonces me levanté y no había nadie más en el hall de meditación, lo que era agradable para caminar, entonces comencé a caminar y a elevar mi energía un poco, luego volvía y me sentaba, y volvía la somnolencia nuevamente. Así que mantenía mis ojos abiertos. Y era una tortura por las primeras dos horas, la primera noche. Pero aún así estaba determinado a hacerlo. El profesor me había dicho que estaba durmiendo mucho al dormir cuatro horas, así que estaba determinado a dormir dos. Levantarme a la mañana siguiente era difícil, y tenía somnolencia y pereza. Y luego cuando iba a mi entrevista con él, me dijo, 'Cómo te va?' y le dije, 'tengo un poco de sueño ahora'. Y me dijo, 'No estás siendo atento/observante, te estás indulgiendo! Es sólo un sentimiento!' De eso aprendí mucho. Y la somnolencia puede superarse con fuerte atención/observación. No es fácil, pero puede hacerse. Ahora, hay prácticas que hacen los monjes que son más del lado austero. Hay trece austeridades diferentes que el Buda permitía a los monjes sin ser sobre-austero. Una de las prácticas es tomar sólo tres posturas. Puedes sentarte. Puedes caminar. Puedes pararte. No te acuestas. Esto es bastante difícil. Hay tres secciones diferentes al no acostarse. Puedes sentarte en medio del suelo. O te puedes apoyar contra la muralla. O te puedes sentar en una silla que tenga brazos. Pero nunca te acuestas, nunca. Cual es la ventaja de este tipo de meditación? No duermes tan profundo, así que terminas... toma mucha energía hacer esta práctica. Y no la recomiendo porque es muy difícil. Pero cuando la haces por algunos meses te acostumbras, y luego comienzas a dormir menos y menos, y acabas con tanta energía que la somnolencia y la pereza no vienen. Simplemente no surgen porque toma tanta energía sostener tres posturas, nunca acostarse. Y esa es una de las austeridades que dijo el Buda, si quieres practicar eso, puedes hacerlo. Y todo monje, casi todo monje, en algún punto lo intenta. Y lo intentas por seis u ocho meses y te haces la idea de lo que es, y si quieres, puedes continuar. Uno de mis profesores era Tongpulu[?] Sayadaw. Él era un viejo monje cuando lo conocí; estaba en sus ochenta años. Se convirtió en monje cuando tenía veinte años. No se había acostado en ¿sesenta años?

¿sesenta y nueve años?. Murió a los noventa y seis, así que no se acostó por setenta y seis años. Se sentaba en una silla. Y él era una de las personas más poderosas con las que he estado. Su meditación era brillante. Un día decidí que... yo tenía un cristal y tenía un amigo al que se lo quería regalar, pero quería que tuviera fuerte amor-amabilidad, así que le dije, 'Bhante, ¿puedes sostener esto e irradiarle algo de amor-amabilidad para mí?' Así que dijo, 'Claro, OK'. Y le irradió amor-amabilidad y era tan fuerte, y el calor que salía de su cuerpo era tan intenso que terminé sudando como si hubiera corrido millas. Y cuando puso el cristal en mi mano, el cristal tenía mucho calor. Y se lo regalé a mi amigo que en ese momento estaba enfermo, y tenía que operarse, y quería tener la mente calmada y relajada para no tener tanta ansiedad con lo que iba a ocurrir en la operación y ese tipo de cosas. Así que le di el cristal. Y me dijo que cuando sostuvo el cristal, tenía sentimientos tan fuertes de amor-amabilidad, su corazón se abrió tanto que no surgía miedo en su mente, no había ansiedad, no había perturbación. Su mente simplemente se calmó. Y yo creo que él aún tiene ese cristal. Me imagino que sí.

Ahora, al comienzo de este retiro les dije que pensé que sería buena idea si sostienen una botella de agua y practican su amor-amabilidad mientras sostienen el agua. Cuando comiences a sentirte un poco enfermo, o comienzas a tener una mente enfadada de una forma u otra, toma algunos sorbos de esa agua. Recomiendo que la sostengas cada vez que te sientes. Y entonces si tienes un amigo que tenga algún tipo de problema grave, físico o está pasando por momentos muy duros, dale algo de esa agua. Había un monje en Birmania, era otro monje realmente poderoso, que cuando cantaba el Sutta del Amor-Amabilidad, alguien ponía un recipiente con agua en frente de él... él ni la tocaba, solo cantaba el Sutta del Amor-Amabilidad y el agua comenzaba a burbujear como si estuviese al fuego. Y después la gente se tomaba esa agua y se lavaban la cara con ella, bebían un poco, hacían todo tipo de cosas con ella. Se hizo muy famoso por eso. Su amor-amabilidad era increíblemente fuerte. Él me contó la historia de... iba caminando con mucha gente por el bosque y pasó bajo un árbol donde había un panal de abejas, y el panal cayó justo a sus pies. Todos los que estaban con él fueron picados. A él no le picaron, porque comenzó a irradiar amor-amabilidad; tuvo compasión por esas abejas.

Así que mientras más podamos enfocarnos en el amor-amabilidad y regalar ese amor-amabilidad, más comenzamos a afectar a todos a nuestro alrededor, y más balanceada se vuelve nuestra propia mente. El objetivo de esta meditación es ser capaz de llevar tu amor-amabilidad contigo tan cerca como tu propia piel. Todo el tiempo. Solo camina por ahí con el corazón abierto, deseándole bien a otras personas, observando tu propia mente, dejando ir las cosas que cierran tu

corazón.

El Buda habló acerca del amor-amabilidad muchas, muchas veces, en muchos suttas. Habló de la atención/observación de la respiración en ocho o nueve suttas. Qué crees que enseñó más? Está muy de moda ahora en este país hacer la meditación de la respiración. Y es buena meditación, no digo que no lo sea. Pero tu progreso en tu meditación, tu progreso espiritual es mucho más rápido cuando practicas ésta meditación. Te vuelves sensible a cuando tu corazón se cierra, entonces puedes dejar ir esas cosas. Toma práctica, es verdad. Pero vale la pena. Cuando vas y ves a tus familiares y les irradias amor-amabilidad, se siente como si hubiese algo más en la habitación. Hay una suavidad que no habías sido capaz de notar antes. Y notarás que ellos comienzan a sonreír más también, y les gusta...

Que todos los sufrientes, sean libres del sufrimiento  
Y los atrapados en el miedo, sin miedo sean.  
Que los afligidos deshagan toda aflicción,  
Y que todos los seres encuentren alivio.  
Que todos los seres compartan este mérito que hemos así adquirido,  
Por la adquisición de todo tipo de felicidad.  
Que todos los seres que habitan el espacio y la tierra,  
Devas y nagas de gran poder,  
Compartan este mérito nuestro.  
Que protejan largamente la distribución del Señor Buda

Sadhu ... Sadhu... Sadhu...

Que todos los seres sean felices.  
Bhante Vimalaramsi