

LA VIDA INTERNA

Las Cuatro Meditaciones del Buda Primera Parte: El Amor

Por Clara Codd

Tema para la semana: El Amor

Pensamiento para la semana: “Lo primero es la meditación del amor, en la cual ajustas tu corazón de modo que anheles la felicidad y el bienestar de todos los seres, incluyendo el de tus enemigos.” —*El Buda*

La felicidad se logra al escapar de la prisión de nosotros mismos. Y felicidad es otro nombre para sabiduría y paz. Los grandes Maestros siempre supieron esto, conque enseñaban a sus discípulos el camino del amor y la paz. Esto es evidente en el significado mismo de esas palabras tan familiares de “cielo” e “infierno”. Éstos no son lugares, sino más bien condiciones. “Infierno”, si nos remontamos a sus orígenes islandeses, quiere decir “encerrado”, algo que está aprisionado. “Cielo”, por otro lado, denota una expansión ilimitada, sin fin. El Buda enseñó así a sus monjes la famosa cuádruple meditación que los liberaría del estar aprisionados en sí mismos. Vamos a considerar cada una de ellas, y este mes tomaremos la primera.

La historia dice que un día un monje se acercó al Bendito para hacerle la siguiente pregunta: “Señor”, le dijo, “he oído decir que hay una tierra feliz en la cual no existe la pena, el dolor o la pérdida. Enséñame el camino que lleva hacia ella.”

“En verdad”, le contestó el Maestro, “existe tal tierra, pero es espiritual, no material”.

“Entonces dime, Señor”, continuó el monje, “¿cuáles son las meditaciones que debo realizar para alcanzar esa tierra de felicidad?”

“Hay cuatro grandes meditaciones”, le contestó el Señor, “y la primera es la Meditación del Amor, en la cual aprendes a ajustar tu corazón de manera que desees la prosperidad y el bienestar de todos los seres, incluso el de tus enemigos”.

En todos los sistemas de Yoga, el Sendero hacia la meta y la bienaventuranza siempre comienza con el amor, la caridad, y el no infligir daño alguno. Es muy fácil ver el porqué. Si esperamos ser algún día “uno con Dios”, tenemos que aprender a ser uno con todas Sus criaturas, porque no hay alguien, por muy despreciable o abandonado que sea, detrás del cual Él no esté a su lado, o a través del cual Él no brille un día. Eso escribió San Juan, el Apóstol del amor, a quien su Señor amó tan profundamente durante su estadía en la tierra. “Aquellos que dicen: ‘Amo a Dios’, pero aborrecen a sus hermanos o hermanas, mienten. Pues aquellos que no aman a su hermano o hermana, a quienes ven, no pueden amar a Dios, a quien no ven”. (1 Juan 4:20)

Incluso el repulsivo y el odioso tienen que ser amados, y la segunda meditación —la meditación de la Piedad— nos permite hacer eso. Porque todos los seres humanos son manifestaciones de la Deidad, máscaras a través de las cuales Él habla. Ya sean lisiados, vagabundos o viciosos; sin embargo, Él está allí. ¡Si sólo pudiéramos desarrollar la visión divina para detectar Su presencia!

Por eso *La Voz del Silencio* pone a la *caridad* como el primer medio para abrir el portal que nos admite al ancestral y angosto sendero. El sabio hindú Patanjali dice algo similar en sus famosos Yoga Sutras. La primera joya del alma que debe adquirir el futuro Yogui es *Ahimsa*, la cualidad de ser inofensivos o no dañar al prójimo. Él dice que en presencia del hombre en quien dicha virtud está perfeccionada, todo resentimiento e ira cesan y desaparecen naturalmente. De nuevo, el místico cristiano San Pablo pone a la caridad como la base de todas las demás adquisiciones, sin la cual éstas no son más que “metal que resuena o címbalo que retañe”. La “caridad” es una palabra hermosa porque proviene del latín *caritas*, que significa el poder de atender, de cuidar de las cosas. Cuando no atendemos y cuidamos, en realidad no amamos.

Este tremendo poder creativo y sanador del amor puede ser estimulado no sólo por medio de buenas acciones en nuestras vidas, sino también mediante el uso de nuestra imaginación durante la meditación. Esto es lo que esbozó el Buda. Debemos pensar en otros y ajustar conscientemente la actitud de nuestro corazón hacia ellos, aprendiendo así a identificarnos con ellos para que verdaderamente les deseemos lo mejor, incluso a quienes no nos simpatizan.

Todos deberíamos tener un grupo de personas que amamos y conocemos, o que queremos ayudar, a quienes representemos mentalmente todos los días en nuestra meditación para enviarles nuestro amor y esperanzas, imaginándolos bañados y rodeados de luz, de vida y amor. Hay una antigua práctica religiosa dentro de la cual se acostumbra a rezar por la mañana y por la noche, por las personas a quienes se

ama. Pero el rezar por ellos es también enviarles inconcientemente fuerzas invisibles de amor y de luz.

El Buda nos instruye a que pensemos generosamente acerca de nuestros enemigos. Quizás algunos de nosotros no tengamos enemigos, pero todos conocemos a personas que son poco amistosas con nosotros. ¿Se cruza una persona así contigo a diario? Incluyamos a dicha persona también en nuestra meditación u oración diaria. ¿Podemos tratar, en nuestros pensamientos, de encontrarle sus mejores cualidades? Tiene que tener algunas, y al verlas claramente disminuirá nuestra aversión hacia esa persona. ¿Somos nosotros mismos celosos, o tenemos resentimientos? ¿Qué cosa tan mezquina para alguien que busca amar a Dios! Pero qué natural es. Esta personalidad nuestra ha vivido hasta aquí tomando las cosas que le convienen, ha mantenido vivo el sentimiento de importancia y de egoísmo a través del ser, o del tener, algo que otro no es, o no tiene. Esto será tratado en la tercera meditación, cuando llegemos a ella.

¡Qué expansiva se vuelve la vida cuando aprendemos a vivirla para los demás, cuán perennemente interesante y viva! Aquí yace el secreto de la juventud eterna, porque el alma es siempre joven. Éste es el comienzo de la espiritualidad verdadera. Quizás lo mejor sea entonces concluir citando las palabras de un Maestro de Sabiduría:

No desees resultados que son una forma de poder. Desea solamente, en tus esfuerzos, acercarte más al centro de la vida (que es el mismo en ti y en el universo), lo que hará que no le des importancia a si eres fuerte o débil, instruido o no. Esa es tu divinidad, es la divinidad que todos compartimos. Pero aquellos que buscan solamente el dinero, el poder o el triunfo de sus esfuerzos materiales, no aprecian su existencia.

EJERCICIO:

- 1- Asume una postura de meditación. Respira profundamente y relaja tu cuerpo.
- 2- Piensa en alguien cercano, tal como tu esposa, un hijo o una hija, un miembro de la familia, o cualquier otro ser amado. Mentalmente sostén la imagen de dicha persona y rodéala de pensamientos de amor y ternura. Hazlo durante unos cinco minutos.
- 3- Mientras permaneces con un sentimiento de paz y armonía, piensa en una persona que ha sido poco amistosa o adversa hacia ti, y envíale a dicha persona

pensamientos de amor. Puede ayudar el pensar en una o dos de sus mejores cualidades. Realiza esto durante algunos minutos.

- 4- Continúa respirando profundamente, asegurándote de que tu cuerpo esté bien relajado.
- 5- Después de unos minutos, abre tus ojos y siéntate tranquilamente un momento, antes de abandonar la postura de meditación.