

# **Amor incondicional 2012**

**TEXTO DEL CURSO**

**Por Kavindu**



· NET OF BEING ·  
ALEX GREY

© Alex Grey 2012. All rights reserved. www.alexgrey.com

I. La confusión que cierra tu corazón .....	4
II. Los dos lobos: una metáfora de los instintos.....	6
La naturaleza compleja, interdependiente y dinámica de las relaciones.....	7
Lo que el miedo y la ira no ven .....	8
Lo que el lobo del amor ve.....	8
Alimentar al lobo del amor .....	9
Cómo creamos nuestras relaciones interpersonales. ....	10
III. Amor incondicional.....	13
La práctica de meditación de amor incondicional en cinco etapas .....	13
Las cinco personas .....	14
Las distintas versiones de la práctica .....	16
IV. Primera versión: un contacto silencioso con la presencia .....	17
Contactar la presencia de una persona en tu mente .....	17
El efecto de la presencia en tu cuerpo emocional.....	18
La presencia de otra persona como si estuviera contigo .....	19
El trabajo comienza en tu propia mente.....	20
V. El anfitrión universal: una metáfora de la práctica de amor incondicional:.....	21
El primer invitado: tú mismo.....	21
El segundo invitado: un amigo.....	22
El tercer invitado: una persona neutral .....	23
El cuarto invitado: una persona con la cual ha habido un desencuentro.....	23
El quinto invitado: todos .....	24
VI. Segunda Versión: amor incondicional con la respiración .....	25
VII. Amor incondicional como recapitulación .....	27
VIII. Tercera Versión: Amor Incondicional utilizando Frases .....	28
¿Qué frases expresar? .....	29
Las frases clásicas.....	29
Bienestar.....	29
Salir del Sufrimiento.....	31

Ecuanimidad.....	31
Cómo usar la frase .....	32
IX. Amor incondicional con conciencia de una necesidad.....	34
X. Algunos consejos y advertencias.....	36
No tienes que convencerte de nada.....	36
Advertencias .....	36
Ir más allá de la idea fija de la persona.....	37
Amor Incondicional surge cuando se abren las puertas.....	38
XI. ¿Qué es un corazón abierto o cerrado?.....	39
¿Cómo lo detectamos? .....	39
¿Por qué cerramos el corazón? .....	40
Cerrar el corazón como alerta de una necesidad.....	40
El corazón abierto.....	40
XII. Apéndice I: Textos Antiguos Inspiradores.....	42
Karaniyametta sutta .....	42
Consumación .....	44
XIII. Apéndice II: Guía de amor incondicional para la vida cotidiana. ....	47
Cómo es la vida cuando no consideramos a otros con el corazón abierto: .....	47
Actitudes que favorecen el surgimiento de amor incondicional.....	48
Cómo es la vida cuando consideramos a otros con el corazón abierto .....	48
XIV. Apéndice III: Meditaciones Adicionales.....	50
XV. Practica De Gratitud Hacia Un Benefactor .....	51
XVI. Lecturas recomendadas: .....	52

### ***I. La confusión que cierra tu corazón***

Los seres humanos desarrollamos la mayor parte de nuestras relaciones con nosotros mismos y con otras personas a partir de las definiciones e ideas que construimos en la mente de ellos y nosotros. Tomamos estas construcciones mentales como si fueran reales. Así, todos los días pensamos en otras personas y en nosotros. En nuestra mente se tejen películas completas de relaciones y cada día vamos creyendo más y más que las “personas” que están en nuestra mente son reales.

Para crear estas construcciones mentales utilizamos memorias, recuerdos de situaciones, momentos que sí sucedieron en el pasado. Pero se nos olvida que ya pasaron y que al capturarlas en la memoria para armar una idea de alguien en la mente dejamos afuera muchas condiciones que han estado detrás y a los lados de cada persona en cada situación. Más aún, cada que repasamos en la mente la idea de una persona en una situación tendemos a exagerar unas partes, minimizar otras, añadir interpretaciones sobre sus intenciones, juicios sobre ellas, y sobre todo, a defendernos o reafirmarnos ante la persona que construimos en la mente.

Al construir de esta manera ideas fijas de otros y tomarlas como reales, construimos también una idea de nosotros mismos con respecto a ellas. Por consiguiente, la idea de nosotros mismos resulta igual de falsa que la idea que tenemos de ellos. Así surge una relación entre dos ideas, la idea de la otra persona y la idea de ti.

Las ideas que así construimos de otras personas –y al mismo tiempo de nosotros mismos - son representaciones incompletas e imperfectas de cosas que ya no están sucediendo. Estas construcciones mentales se mantienen y alimentan de la energía emocional a través de patrones emocionales, o sea hábitos, usualmente hábitos de pensamiento.

Al relacionarnos con nosotros mismos y con otras personas a través de estas representaciones o ideas fijas, los seres humanos perdemos la capacidad de ver al ser humano real que tenemos enfrente. Entonces nuestras relaciones se vuelven un vaivén de proyecciones que no se conectan realmente con personas, sino con definiciones, ideas

y juicios. En este entorno nuestro corazón se va cerrando y surge un sentido de aislamiento y soledad. Un corazón cerrado quiere decir que hay una fuerte tendencia a hacer a sentirnos predispuestos negativamente hacia los demás y hacia nosotros mismos.

La práctica de Amor Incondicional, como se denomina la meditación que vamos a explorar, nos ayuda a salir de este enredo a través de establecer una dinámica que trabaja tanto con el lado mental como con el lado emocional de esta confusión.

**El lado mental** es simplemente la idea en sí, que construimos de una persona. Trabajar con ella quiere decir soltar las ideas fijas sobre otros y sobre nosotros, y restarle fuerza al hábito de hacerlo. **El lado emocional** es la energía vital que está ligada insistentemente a estas construcciones mentales y que naturalmente se irá transformando en emociones positivas en la medida que las ideas fijas y los patrones de pensamiento que las crean vayan desactivándose.

Al surgir naturalmente, el Amor Incondicional es la respuesta vital que surge al contactar a otro ser sin mediación de definiciones, fuera de la historia personalizada que hemos creado, fuera de juicios y etiquetas y deber-ser. Es la afirmación de la vida compleja y contingente de los seres humanos.

Se denomina incondicional porque es el tipo de amor y aprecio que no exige que las personas sean de cierta manera ni pide nada a cambio. Más adelante veremos distintos aspectos del amor incondicional en más detalle.

Es amor, no en el sentido romántico del término, sino como la capacidad de conectarnos a partir de un corazón sabio y compasivo con nosotros mismos y con otras personas. ES una conexión de corazón a corazón.

La práctica de Amor Incondicional se hace tradicionalmente en cinco etapas. A través de este curso las iremos construyendo y profundizando en ellas gradualmente, para una mayor efectividad.

## **II. Los dos lobos: una metáfora de los instintos**

Se atribuye a la tradición de un pueblo nativo americano la siguiente anécdota:



Un día estaba un anciano hablando con su nieto, enseñándole cosas sobre la vida. Le contaba que adentro de él, así como de todas las personas, hay una lucha constante entre dos lobos: uno es el lobo del miedo y la ira, y el otro es el lobo de la comprensión, la compasión y el aprecio. En una pausa, el niño le pregunta “Oye, abuelo, y ¿quién

gana?” –El que alimentes más- responde el anciano.

Los lobos son metáforas que ilustran dos tendencias instintivas en los seres humanos. Asimismo, la lucha entre los lobos es una metáfora que describe, por un lado, la velocidad y la facilidad con que una de estas tendencias instintivas -el lobo del miedo y la ira- tiende a dominar y determinar nuestras acciones, y por otro lado, la capacidad –que se puede entrenar o alimentar deliberadamente- de responder a lo que se nos presenta con comprensión, compasión y aprecio. Esto último es también un potencial de respuesta natural en nosotros, el lobo del amor.

El hecho de que se trate de instintos o capacidades latentes nos revela algo muy importante: son mecanismos que nos han servido a través de los cientos de miles de años, para sobrevivir como especie y como organismo. Por lo tanto no es posible ni aconsejable tratar de erradicarlos o destruirlos, o sólo quedarse con el que nos gusta. Es un hecho que en esta vida hemos de vivir con ambas fuerzas nos guste o no. Pero también es un hecho que el mecanismo de sobrevivencia basada en el miedo y la ira, así como de las demás emociones que se derivan de ellas, es automático y tiende a ser dominante en la mayoría de las personas. Además funcionar principalmente desde este mecanismo conlleva serias limitaciones y consecuencias cuando es el motor principal detrás de lo que hacemos, decimos o pensamos.

Las limitaciones se dan cuando nuestra mente es dominada por el miedo y la ira. Cuando

esto sucede, se activa en nosotros un patrón mental-emocional cuya función principal es definir con precisión una amenaza. Una vez definida, se dispara una reacción en acciones, palabras o pensamientos que intentan eliminar o ponerse a salvo de la amenaza. Mientras tanto surge un alto nivel de estrés y angustia.

Por otro lado, el lobo del amor en nosotros es la capacidad de conectarnos con otras personas más allá del miedo y la ira. Esta conexión activa en nosotros una visión que abarca la naturaleza compleja, interdependiente y dinámica de los seres vivos y las relaciones entre ellos. Esta visión, si bien está latente en todos nosotros, cuando la despertamos y alimentamos nos permite crear relaciones basadas en comprensión, empatía, aprecio y contribución mutua.

La metáfora de alimentar a un lobo o a otro ilustra el hecho de que si bien las emociones instintivas son parte integral nuestra, no son los únicos recursos que tenemos los seres humanos. Hay otras facultades mentales y niveles de conciencia que nos permiten traer sabiduría a nuestras emociones a través de alimentar deliberadamente nuestras capacidades de interconexión compasiva. La inteligencia o sabiduría emocional que resulta de alimentar al lobo de la interconexión compasiva es particularmente importante en la vida, pues las emociones son el sistema más rápido de información, decisión y acción en los seres humanos.

### ***La naturaleza compleja, interdependiente y dinámica de las relaciones***

**Complejas.** Las relaciones humanas o interpersonales son *complejas* en el sentido de que en ellas convergen muchos factores y condiciones tanto personales –en nosotros y en los otros (expectativas, necesidades, aspiraciones, etc.) - como contextuales (en dónde estamos, quién está cerca, el clima, otros objetos en movimiento o pasivos, etc).

**Interdependiente.** La manera en que ocurre para nosotros la interacción con alguien es *cocreada* activamente entre ambos, -o entre todas las partes-. Lo que nosotros mismos traemos a la relación [nuestras interpretaciones, suposiciones, juicios, miedos, expectativas, necesidades, aspiraciones, etcétera, –conscientes o inconscientes-] influye

en lo que la otra persona pone; y el contexto externo influye en lo que ambos ponen. Es una constante interacción de condiciones que moldea cada instante de experiencia.

**Dinámica.** Las relaciones son *dinámicas* en cuanto a que las condiciones internas y externas que convergen en ellas están en constante cambio. Al cambiar uno y al cambiar la otra persona, cambian los ingredientes que producen la relación. En general, al cambiar las circunstancias y contextos internos o externos cambia la manera en que ocurre la relación para nosotros.

### ***Lo que el miedo y la ira no ven***

El lobo del miedo y/o la ira no repara en sutilezas de complejidad, interdependencia o dinámica en una relación. Informados por el temor y la ira, tendemos a reducir y simplificar las situaciones y las personas a juicios y definiciones estrechas; tendemos a aislar a las personas de sus contextos y de las condiciones en que ocurren sus vidas, descartando también lo que nosotros traemos a la relación. También dejamos de percibir que las relaciones son dinámicas, es decir, surgen de condiciones en constante cambio, por lo cual tendemos a crearnos ideas fijas de las personas. Esto, a su vez, nos mantiene atados al pasado y proyectándolo sobre el presente.

Este mecanismo de sobrevivencia nos lleva a definir de manera reducida y consistente lo que consideramos que amenaza nuestro sentido de seguridad, de tal manera que se pueda establecer una reacción automática para ponernos a salvo cada vez que nos encontremos con ello. Es un mecanismo excelente para sobrevivir en situaciones de peligro físico inmediato, así como en el entorno altamente riesgoso de hace cientos e incluso miles de años, pero que tiene limitaciones serias para desarrollar relaciones creativas que vayan más allá de este mecanismo.

### ***Lo que el lobo del amor ve***

Por otro lado, el *lobo del amor* es también una capacidad inherente a los seres humanos - y a otros seres vivos- que nos permite vincularnos creativa y amorosamente con otras personas y grupos de personas. Una relación creativa es aquella que se basa en una



contribución mutua que permite satisfacer necesidades y realizar aspiraciones en ambas partes, o en todos los involucrados.

Una relación así sólo es posible en un entorno emocional positivo donde surja aprecio mutuo, así como el reconocimiento de que ambos en la relación -o todos los miembros de un equipo o comunidad- comparten una humanidad básica con necesidades y aspiraciones universales reconocibles en nosotros y en los otros.

Cuando las emociones derivadas del amor, como la empatía, la compasión, la comprensión y la inspiración informan nuestra percepción y nuestras acciones, nos resulta fácil relacionarnos con la naturaleza compleja, interdependiente y dinámica de las relaciones interpersonales. Esta visión amplia nos permite *ver*:

- Que lo que ocurre en una relación tiene distintos ángulos y factores, muchos de los cuales muy probablemente no saltan a la vista inmediatamente.
- Que las relaciones -y las acciones dentro de ellas- dependen en gran parte de los contextos externos.
- Que la manera en que una relación ocurre para nosotros depende de lo que nosotros mismos traemos a ella [interpretaciones, suposiciones, juicios, miedos, expectativas, necesidades, aspiraciones, etcétera, -conscientes o inconscientes-].
- Que las cosas están sujetas a cambiar, que nada es fijo y permanente en una relación.

### ***Alimentar al lobo del amor***

A través de las diferentes prácticas y ejercicios de meditación de amor incondicional traemos a nuestra base emocional este conocimiento, entonces se vuelve una sabiduría que se activa velozmente. Es cuando el lobo del amor nos ofrece sus servicios rápidamente en todo tipo de situaciones.

Esto no quiere decir que el lobo del miedo y la ira desaparezca, pues es un instinto natural, sino que es equilibrado y matizado por el lobo del amor. De esta manera podrá seguir cumpliendo su función de proteger al cuerpo del peligro, sin confundir su trabajo.

***Cómo creamos nuestras relaciones interpersonales.***

Como hemos visto, el lobo del miedo y la ira tiende a definir al “otro” de una manera estrecha y estática; esto le permite fijarlo en la mente y en la memoria. En la vida cotidiana actual lo que encontramos amenazante la mayor parte del tiempo no es una amenaza hacia nuestra vida o nuestra integridad física, sino una amenaza hacia la idea fija que tenemos de nosotros. Y a menudo aquellos a quienes experimentamos como amenaza son las personas con las que convivimos: nuestros colegas de trabajo, nuestros vecinos, nuestros hermanos y nuestras parejas, e incluso nuestros padres y madres y por supuesto a muchos de los habitantes de la ciudad donde vivimos.

Sobre todos ellos y sobre nosotros mismos construimos abstracciones o ideas fijas que tomamos como absolutamente reales. A partir de ellas establecemos nuestras relaciones. En nuestra mente tejemos películas completas maravillosas o terribles sobre otros y sobre nosotros; cada día vamos creyendo más y más que las “personas” que están en nuestra película son reales. En esta creencia descartamos la naturaleza compleja, interdependiente y dinámica de las relaciones.

Por supuesto, para crear estas definiciones o construcciones mentales utilizamos memorias, recuerdos de situaciones y momentos que vivimos en el pasado. Pero se nos olvida que ya pasaron y que al fijarlas dejamos afuera muchas condiciones y mucho contexto de cada situación. Es decir, la idea que tenemos de las personas está basada en representaciones incompletas e imperfectas de situaciones que ya no están sucediendo. Esto es particularmente el caso cuando estas ideas están motivadas por el miedo y la ira. .

Al relacionarnos con nosotros mismos y con otras personas a través de estas ideas fijas, los seres humanos perdemos la capacidad de *ver* al ser humano real que tenemos enfrente. Nuestras relaciones se vuelven un vaivén de proyecciones que no se conectan realmente con personas, sino con nuestras propias definiciones, ideas y juicios. Esto nos va llevando a una experiencia frecuente de conflicto con las demás personas y con nosotros mismos. Con el tiempo, nuestro corazón se va cerrando y surge un sentido de

aislamiento y desconexión.

En este entorno mental y emocional, nuestras relaciones no pueden ir más allá de los mecanismos de sobrevivencia y los patrones reactivos establecidos a partir de experiencias del pasado, usualmente de la infancia. No es de sorprenderse que las relaciones de pareja y familia o los equipos de trabajo en las empresas, escuelas o comunidades y países estén tan marcados por conflictos. Tampoco es de sorprenderse que haya tanta depresión, ansiedad y conflicto interior en los seres humanos.

### **Dos dimensiones de beneficio de la práctica.**

La práctica de amor incondicional tiene dos dimensiones principales de beneficio; la primera es *personal*: el efecto liberador e integrador que tiene en tu mente y en tus emociones. La segunda es *interpersonal*: la apertura emocional y mental disponible en ti cuando estás con otras personas.

**El beneficio personal** surge del trabajo con tu propia mente y tus emociones. Durante la meditación aprendes a liberar tu mente de la tendencia a engancharse con sus propias definiciones y juicios sobre ti mismo y sobre otras personas. Esto le resta fuerza a las reacciones emocionales aflitivas que se disparan con respecto a estas definiciones. El resultado de este trabajo es la resolución de conflictos del pasado, y el surgimiento de una profunda paz interior.

**El beneficio interpersonal** de la meditación lo experimentas cuando te encuentras con otras personas. A medida que madura tu práctica comenzarás a notar una disminución considerable en la tendencia a proyectar ideas fijas o etiquetas sobre las personas. Te sentirás más abierto y disponible para comprender el contexto más amplio en que ocurre la relación. Notarás que toda relación humana es un equilibrio de necesidades universales. Esto te permitirá una conexión más creativa, empática y compasiva con las personas cercanas o lejanas en tu vida.

Te darás cuenta que el espacio de claridad y amor incondicional que le brindas a una persona le permite *a ella* soltar más fácilmente sus propias proyecciones sobre ti. Y a

medida que tu corazón se abre, surgirá en ti un sentido de interconexión y empatía con todos los seres vivos y con la red de vida que nos sustenta.

### **III. Amor incondicional**

La práctica de Amor Incondicional nos ayuda a salir de este enredo a través de alimentar al lobo del amor. Para ello aprendemos a liberar y entrenar tanto el aspecto *mental* como el aspecto *emocional*. El lado *mental* son las ideas fijas que construimos de una persona y las funciones de la mente que usamos para ello. El lado *emocional* son los patrones emocionales asociados a dichas ideas fijas y la energía vital que los impulsa.

Antes de explicar propiamente la meditación, veamos brevemente el término *amor incondicional*.

**Amor Incondicional** la entendemos como la respuesta vital que surge al contactar a otro ser humano cuando podemos *verlo* fuera de juicios y etiquetas informados por el miedo y la ira; incluso más allá de la historia personalizada que hemos creado de él. Todos los seres humanos tenemos esta capacidad latente y lo sabemos porque casi todos hemos experimentado momentos de amor incondicional.

Usamos la palabra *amor*, pero no es amor en el sentido romántico del término, sino como la capacidad de conectarnos a partir de un corazón sabio y compasivo con nosotros mismos y con otras personas. Se denomina *incondicional* porque es el tipo de conexión que no pone condiciones: no exige que las personas –o uno mismo- sean de cierta manera, no pide nada a cambio, sino que está dispuesto a crear una conexión empática y apreciativa.

#### ***La práctica de meditación de amor incondicional en cinco etapas .***

La meditación de Amor Incondicional consiste en evocar la presencia de una persona y sostenerla de manera relajada y receptiva durante unos cuatro o cinco minutos mientras sientes tu cuerpo emocional y permites que se relajen las reacciones y se disuelvan las ideas fijas con respecto a esa persona.

**¿Cómo se hace esto?** Mientras cultivas el contacto con la presencia de esta persona en tu mente, sientes con receptividad las respuestas emocionales que surgen en ti,

perceptibles en tu cuerpo y en tu energía. Por momentos surgirán pensamientos, y sin reprimirlos dejas que se desvanezcan simplemente al no alimentarlos. Entonces renuevas tu contacto con la presencia de la persona y con el tono emocional que surge en ti. En algún momento descubrirás que puedes relajarte en una conciencia que abarca la presencia de la persona, tu cuerpo emocional y tu propia presencia como una totalidad receptiva.

El entrenamiento de la meditación de amor incondicional se hace en cinco etapas. En cada etapa evocas la presencia de una persona diferente durante unos minutos. He aquí quiénes son estas personas :

**Etapas 1.** Tú mismo.

**Etapas 2.** Un buen amigo o amiga.

**Etapas 3.** Una persona neutral

**Etapas 4.** Una persona con la cual ha habido algún desencuentro.

**Etapas 5.** Muchas otras personas y otros seres, cercanos o lejanos a ti.

### ***Las cinco personas***

La respuesta emocional que tienes con cada una de las personas de las distintas etapas es diferente, de manera que practicas amor incondicional bajo diferentes condiciones emocionales. Veamos algunas de las diferencias comunes en las cinco etapas.

**En la primera etapa,** la relación hacia ti mismo tiende a estar condicionada por las ideas positivas y negativas que te has hecho de ti. En casi todos los seres humanos hay un conflicto interior que surge desde temprana edad al tratar de convertirte en alguien que crees que tienes que ser y al tratar de eliminar lo que no nos gusta de ti. Esto es parte de un mecanismo de sobrevivencia que se instala desde la infancia. Esta etapa de la meditación consiste en relajarte en una aceptación radical y apreciativa de ti mismo, reconociendo que eres un seres humanos con necesidades y aspiraciones universales. Dejas ir las idealizaciones negativas o positivas que tengas sobre ti.

**En la segunda etapa**, la relación con un buen amigo, tiende a surgir con naturalidad una receptividad apreciativa hacia tu amigo. Aquí aprovechas la espontaneidad de la apertura amable que surge en ti, sintiendo en tu cuerpo y en tu mente una sensación sutil de apertura que surge naturalmente.

**En la tercera etapa**, la persona neutral, descubrirás una dificultad: es difícil sostener la evocación de una persona en tu mente cuando no tienes emociones positivas o negativas hacia ella. Ante las personas neutrales uno tiende a ser indiferente, por lo cual es fácil desconectarse y ponerse a pensar en otras cosas. El trabajo en esta etapa consiste en regresar al contacto con esta persona, reconociendo en ella al ser humano como tú, con necesidades, aspiraciones.

**En la cuarta etapa** descubres que el lobo del miedo y la aversión está activo, quizás gruñendo un poco o ya con el lomo erizado. Notarás la tendencia a juzgar a la persona, quejarte de ella, buscar venganza, ponerla en su lugar, o decirle lo que se merece, etc. También notarás que tu cuerpo se tensa y se contrae, surgiendo expresiones faciales y corporales asociadas al miedo y la ira. Estos son los signos de un corazón cerrado. Tu trabajo consistirá en recibir amorosamente *tus propias reacciones* sin introducir juicios hacia ti mismo y al mismo tiempo dejando de alimentar la historia que te cuentas y los juicios sobre la otra persona. Intentas conectarte con esta persona como un ser humano con necesidades y aspiraciones igual que tu: un ser humano que trata de ser feliz y salir del sufrimiento.

**En la quinta etapa** comienzas con el círculo de personas más cercanas a ti y poco a poco vas extendiendo el radio de aprecio y receptividad amable hacia personas cada vez más lejanas. Si deseas, puedes incluir animales de todos tipos, y a la red de vida que sostiene al planeta. Notarás que tiende a surgir un sentido de gratitud y conexión con todos los seres cuyas vidas contribuyen y convergen en la tuya de alguna manera, directa o indirecta.

### ***Las distintas versiones de la práctica***

Hay varias maneras de hacer la meditación de las cinco etapas, en cada una se enfatizan diferentes aspectos. Algunas versiones pueden ser más efectivas en distintos momentos para distintos practicantes, conviene conocerlas bien para saber cuándo te son más útiles. Aquí veremos *tres* versiones:

- 1) Cultivar un contacto silencioso con la presencia de una persona, esta es la práctica fundamental.
- 2) Conectar tu respiración con la presencia y las emociones para liberar la energía emocional aflictiva.
- 3) Usar frases que expresan un deseo de bienestar y paz hacia las personas.

Cada una de las versiones se basa en la anterior: aprender a sostener un contacto silencioso y receptivo hacia otro ser humano nos permite también integrar la energía emocional del pasado y abrir el corazón. Y esto a su vez nos permite responder compasivamente otras personas, lo cual expresamos en deseos de bienestar hacia ellas.

Adicionalmente, hacia el final del texto se incluyen dos prácticas vinculadas con el amor incondicional: La práctica de liberar el pasado y la práctica de gratitud. Una vez que conozcas la dinámica interior de la meditación de amor incondicional te será fácil realizar estas meditaciones por tu propia cuenta.



#### ***IV. Primera versión: un contacto silencioso con la presencia***

Esta versión de la práctica es muy poderosa y si bien es sencilla no es necesariamente la más fácil. Su poder radica en que te ayuda a despertar y familiarizarte con la facultad de contactar la presencia de una persona a través una mente silenciosa sin añadirle nada. La práctica puede ser muy efectiva y reveladora. Fuera de la meditación notarás que te es posible estar muy presente a una persona manteniendo la mente en silencio.

#### ***Contactar la presencia de una persona en tu mente***

Contactar la presencia de una persona en la meditación comienza evocando el recuerdo o la imagen viva de ella en nuestra mente –incluso diciéndole su nombre- mientras sientes cómo tu cuerpo emocional responde a esta evocación.

**Tu propia presencia.** En la primera etapa evocas tu propia presencia, la cual es fácil de contactar a través de lo que estás experimentando en ese momento: sensaciones en cuerpo-mente. Tu presencia es lo que sientes en tu cuerpo físico, tu cuerpo emocional y energético, los estados mentales y en la conciencia misma que surge de tu experiencia inmediata.

**La presencia de otros.** En las demás etapas de la meditación evocas la presencia de *otras* personas. Cuando sientas que se ha perdido el contacto, regresas suavemente a la presencia de la persona en tu mente a veces evocando su rostro, su nombre, etc., a veces sólo el sentido de conexión con ella. Es muy importante no tratar de mantener una imagen fija en tu mente, como una foto, pues tenderá a introducir tensión en el cerebro.

Notarás que al establecerse el contacto con la presencia de la persona su recuerdo o imagen viva tiende a cambiar o a desdibujarse por momentos, pero sin perderse el sentido de conexión con la persona. En efecto estás comenzando a usar la facultad de sentir la presencia de un ser humano que respira, alguien cuya complejidad de vida desconoces, y que realmente es imposible de capturar en una idea fija.

### ***El efecto de la presencia en tu cuerpo emocional***

El cuerpo emocional es el conjunto de sensaciones y señales que puedes percibir en el cuerpo, asociadas a impulsos, reacciones y estados emocionales. Cada persona que puedes recordar o evocar en la mente evoca o despierta una reacción que es perceptible en el cuerpo. Cuando piensas en alguien, tu cuerpo y tus emociones inician una reacción como si la persona estuviera presente. Puedes estar consciente del impacto de la presencia de una persona en tu cuerpo emocional al sentir y escuchar nuestro cuerpo mientras la evocas. Exploremos esto brevemente en cada una de las cinco etapas.

**En la primera etapa** de la meditación te sensibilizas a las sensaciones de lucha o conflicto interior que surgen con respecto a lo que *piensas* de ti mismo. Puede haber culpa, decepción o auto desprecio, o simplemente ansiedad y preocupación. Todo esto se refleja en tu expresión corporal y facial, así como en tensión en diferentes partes del cuerpo.

**En la segunda etapa**, cuando evocas la presencia de una persona que sientes incondicional hacia ti y que quieres bien, la sensación interior tenderá a ser más expansiva y relajada, quizás surja una sonrisa y un gesto facial de alegría.

**En la tercera etapa**, cuando evocas la presencia de una persona neutral, alguien que no es ni amigo ni enemigo, la sensación interior tiende a ser de una energía algo difusa, pero al mismo tiempo tranquila y equilibrada. No obstante, la emoción de la etapa previa se traspasará a esta etapa en alguna medida.

**En la cuarta etapa**. Cuando evocas la presencia de alguien con quien ha habido dificultades, tu cuerpo tiende a contraerse, la energía se vuelve agitada e irritable, reflejando la relación que has construido con la idea de esa persona basada en temor o ira y las emociones que se derivan de éstas.

Cuando ha habido un desencuentro con una persona, usualmente ambas partes sufren en alguna medida. Cuando contactas la presencia de una persona que sabemos que sufre, nuestro propio cuerpo vibra ligeramente con su sufrimiento, es la respuesta natural de la

empatía. En esta etapa es importante notar que tu cuerpo emocional revela tanto tu propio sufrimiento como el que percibes en la otra persona.

**En la quinta etapa.** En esta etapa contactas por momentos breves la presencia de cada persona, comenzando con personas cercanas a ti y extendiendo el contacto a personas cada vez más lejanas y a otros seres vivos. Esta etapa se basa en mantener una apertura emocional de manera relajada hacia todos los seres que contactas. En cada presencia sentirás un ligero efecto en tu cuerpo emocional, con distintos tonos de sensación. La disposición receptiva y abierta te permitirá integrar rápidamente los sentimientos con respecto a cada persona. De aquí surge una fuerte sensación de interconexión con la vida.

### ***La presencia de otra persona como si estuviera contigo***

Hay otro aspecto de sentir la presencia de alguien, es parecido a cuando percibes que hay alguien en la casa, y pensabas que estaba vacía; o cuando estás hablando por teléfono con una persona y *sabes* que te están escuchando. También es parecido a cuando estás en el cine con una persona y “sientes” a la persona a tu lado como un campo de conciencia sensible, igual que tú. De hecho, sientes la presencia de todas las personas en el cine. Las sientes en el cuerpo de manera sutil, y las sientes en la mente como el contacto con una vida consciente cerca de ti.

Cuando estamos con una persona, parte de nosotros está en contacto con su presencia. Aunque usualmente no lo notamos, pues le damos más credibilidad a nuestras proyecciones. En el curso haremos unos ejercicios para hacerte más consciente de esta capacidad.

Cuando comiences a hacer la práctica de sentir presencia, quizá esperes que “sentir la presencia” de la persona sea algo muy intenso y bien tangible, parecido a las sensaciones de ver, escuchar o tocar. Pero no es así, realmente es una sensación más parecida a confiar y saber que la persona “está allí” y sentirte conectado.

***El trabajo comienza en tu propia mente***

Es importante recordar que en la meditación estás trabajando principalmente con la manera en que te relacionas con la idea que tienes de las personas (y su efecto en tu cuerpo físico-energético) no con ellas en sí. Todas las personas que contactas durante la meditación son una parte de tu propia mente. De hecho, su presencia es parte de tu propia presencia.

Durante algún tiempo la práctica será principalmente un medio de sanar e integrar tu propia mente y tus emociones. Quizá te lleve a descubrir rencores, ideas duras y fijas sobre ti mismo y sobre otras personas, personas no perdonadas (que realmente son una parte desintegrada o fragmentada de tu propia mente) y sobre todo patrones que recurren una y otra vez en tu relación con la gente y con la idea que tienes de ti. Todas estas “personas” y definiciones ocurren en tu propia mente, están hechas de tu mente.

Con respecto a otras personas, notarás el beneficio principalmente en la capacidad de relacionarte con ellas de una manera más directa, menos “mediada” por proyecciones de tu parte. Esto te permitirá cada vez más sanar relaciones y a adquirir confianza en tu capacidad de conectarte creativamente, con la inteligencia emocional que te brinda un corazón abierto y sabio.

***V. El anfitrión universal: una metáfora de la práctica de amor incondicional:***

Para darte una idea del espíritu y la dinámica de esta práctica, vamos a considerar una analogía bastante divertida que le quitará la seriedad y pesadez al asunto y te permitirá jugar creativamente con las cinco etapas de la meditación de Amor Incondicional.

Imagínate que vas a dar una gran fiesta y eres el anfitrión. Esta fiesta es el banquete donde se ofrecerá el platillo más delicioso y nutritivo disponible al ser humano: el amor incondicional. Momentos antes de que lleguen tus invitados fuiste a la cocina y probaste este delicioso manjar y pudiste constatar que en efecto es exquisito y que te abre el corazón y te libera la mente de turbulencias. Y no sólo eso, sino que mientras más lo compartes, más hay. Nunca se acaba, al contrario, al darlo se abastece a sí mismo.

Bajo la influencia de este descubrimiento e inspiración tomas una decisión radical: invitar a todas las personas que has conocido y conoces en tu vida, incluso a otros seres, chiquitos y grandes, en la tierra, en el mar y en el aire, todos sin excepción. Y no pones condiciones para que puedan entrar a la fiesta. Que vengan como son. Que prueben este delicioso platillo. Hay para todos. Y mientras más lo compartas habrá para más.

***El primer invitado: tú mismo***

Entonces te colocas en el umbral de la puerta, con el corazón abierto y una disposición excelente de darle una bienvenida cálida y receptiva a cuanto ser aparezca por ahí. Abres la puerta y.... ¡La primera persona que llega eres tú mismo! Y te recibes a ti mismo amable, cálida y receptivamente. Olvidas los regaños, las culpas, las auto-amonestaciones, las ideas fijas de cómo y qué eres o no eres, etc. En cierto sentido es una aceptación total del ser que eres, como si el trasfondo de tu comprensión sobre ti fuera: la persona que crees que tienes que ser no existe. No tienes que tratar de ser alguien.

De hecho, descubre que en esencia no hay nada que perfeccionar en la idea que tienes de tí, pues no eres un ser fijo, definible en blanco y negro ni eres la idea que tienes de ti. No hay nadie allí que esté dañado, o que haya salido defectuoso.

Recibes al ser humano que eres, tal cual, en toda su complejidad y como todo en el

universo: sujeto a condiciones y a constantes cambios... no cabes en una idea. Recibes tu propia presencia viva, tu propio campo de conciencia con infinito potencial de creatividad y amor. Te reconoces amorosamente mientras mantienes una conciencia sensible y lúcida de tu cuerpo físico, tu cuerpo energético y tu campo de conciencia.

Te mantienes en contacto contigo mismo a medida que entras a la mansión y al banquete del amor incondicional. Te ofreces lo mejor. Durante cinco minutos te das el mejor trato, silenciosamente. No hacen falta palabras, sólo corazón abierto. Después regresas a las grandes puertas y te dispones recibir a tu siguiente invitado...

### ***El segundo invitado: un amigo***

Entonces llega un gran amigo tuyo. Un excelente amigo. Alguien con quien sabes que vas a estar en contacto toda la vida. No te importa si cambia de gustos, de partido político, si se divorcia, si se casa, si se va a vivir a otro lado. Tu amistad es a prueba de cambios, y está impregnado de un aprecio mutuo bien palpable. Si te parece exagerada esta descripción, adáptala a tu mejor amigo/a.

Nota: Es mejor no escoger a tu pareja, al menos por el momento, porque frecuentemente es una relación condicional. Es decir, el amor que hay entre una pareja depende de ciertas condiciones, y cuando éstas cambian o se agotan, desaparece el amor. Te amo siempre y cuando vivas conmigo, no andes con otra o con otro, seas así o asado, digas o no digas esto o aquello, me des esto o lo otro son expresiones de amor condicional. Amor incondicional está más allá del interés propio, no es autorreferente.

Igual, recibes su imagen, su recuerdo, contactas su presencia viva sentida en tu cuerpo emocional. Te resultará fácil que se abra tu corazón. Te mantienes en contacto con este amigo o amiga, mientras dejas ir la historia y las definiciones. Silenciosamente le ofreces tu corazón abierto, y te conectas más con su presencia desnuda. Quizás aún ves su imagen en tu mente, pero ya es un contacto más con el ser humano que con la historia de él.

Después regresas a las grandes puertas y te dispones recibir a tu siguiente invitado...

***El tercer invitado: una persona neutral***

Invita a una persona neutral. Alguien que conoces pero que no es realmente un amigo, pero tampoco ha habido dificultades con esta persona. Tal vez el cartero, o algún colega o compañero de trabajo o escuela, algún empleado que ves con cierta regularidad. Recibes su imagen, su recuerdo, evoca su presencia. Siente tu cuerpo emocional. Te mantienes en contacto con él o ella, descubriendo que puesto que no sabes mucho sobre la persona ni hay emociones fuertes con ella, quizás es difícil sostener su presencia en tu mente. No obstante, es claro que es un ser humano como tú, misterioso y complejo, con necesidades y circunstancias. Silenciosamente mantienes abierto tu corazón. ofreces lo mejor.

Después regresas a las grandes puertas y te dispones recibir a tu siguiente invitado...

***El cuarto invitado: una persona con la cual ha habido un desencuentro***

Quizás un poco tímidamente se acerca a las puertas de tu banquete de amor incondicional una persona con la cual has tenido dificultades. Ha habido un desencuentro entre ustedes y han surgido emociones aflitivas. Pero te mantienes en tu propósito de ir más allá de definiciones y de la historia con esa persona, decides recibirla como a todos: de buen modo, con el corazón abierto.

Quizás no sea muy fácil al inicio, pues tenderán a disparar emociones predisuestas. Sientes tu cuerpo emocional. Quizá percibes un impulso de molestia o enfado. Te permites experimentarlo sin reprimirlo, pero sin convertirlo en palabras o juicios. No te metes con los recuerdos de la situación que los confrontó o los desencontró. Los dejas ir, estás en plan de contactar la presencia de un ser vivo, un campo de conciencia complejo que no cabe en una idea o una definición. Estás dispuesto a que se disuelvan las definiciones... los juicios. Y en la medida que te sea posible te mantienes en contacto con él o ella. Le invitas a que entre en la mansión y al banquete del amor incondicional. Silenciosamente le ofreces un corazón abierto en la medida que te sea posible.

Regresas al portón abierto de par en par y te dispones recibir a tu siguiente invitado...

***El quinto invitado: todos***

Entonces empiezan a llegar más seguido, uno tras otro. Personas que conoces de distintos lados de la vida. Pareja, parientes, familiares, colegas, compañeros meditadores, distintas personas que conoces por tus ocupaciones y relaciones. Incluso personas que conoces de lejos, o que sólo sabes de ellas por los periódicos. Algunas viven más o menos cerca, otros muy lejos. Son de todas las edades y situaciones sociales y económicas. También entran animales, grandes y chicos.

A cada uno le dedicas unos momentos de contacto receptivo y amable. Mantienes el corazón abierto. Dejas que se acerquen uno por uno, y a todos los recibes por igual. Les permites entrar a la mansión, al banquete...

Y antes de terminar te das cuenta que la mansión es tu corazón, y el banquete que se han comido te ha llenado las despensas al doble... mágicamente. Descubres que mientras más das más tienes para dar.



## **VI. Segunda Versión: amor incondicional con la respiración**

Esta es la segunda versión de la práctica es un poco más intensa. La base es la misma que la práctica anterior: las cinco etapas, evocar la presencia de la persona a través del recuerdo y el sentido de conexión, sentir tu cuerpo emocional, y dejar ir juicios e historia. En esta versión, basada en la práctica tibetana de *Tonglen*, integramos también conciencia de la respiración, aprovechando su aspectos fisiológico, energético-emocional y cognitivo para profundizar en la práctica de meditación.

**Al inhalar** se incrementa la sensibilidad somática y energético-emocional. Cada que inhalas tiendes a sentir más claramente tu cuerpo y sus sensaciones, así como tus emociones y su calidad energética. Esto se debe en parte a la expansión natural del cuerpo a nivel de órganos, tejidos y células que resulta al llenarse los pulmones y tomar aire, y en parte al efecto purificador y energizante de los elementos que respiramos (nitrógeno, oxígeno, y otros) en el sistema nervioso. Si prestas atención con curiosidad sensible al proceso de inhalar descubrirás que todo tu cuerpo se expande ligeramente y que hay una sensación general de energización como una efervescencia o radiación sutil. Al inhalar también se activa ligeramente el sistema simpático y con él algunas funciones mentales de alerta que nos permiten discernir con claridad nuestra experiencia de momento a momento.

**Al exhalar** el organismo suelta gases tóxicos producto del metabolismo y la circulación (dióxido de carbono y otros), por consiguiente, es natural que sintamos un alivio soltar el aire con toxinas. Además, en la expiración se relaja la caja torácica y el diafragma así como todos los órganos, tejidos y células, entrando en un modo natural de pasividad. Al exhalar se activa ligeramente el sistema parasimpático y con él las funciones mentales que nos permiten experimentar espaciosidad, cambio, y disolución de límites.

El proceso de inhalar y exhalar tiene una fuerte influencia en la manera en que percibimos y nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas y con nuestro entorno y en cómo estructuramos nuestra experiencia inmediata: al inhalar contactamos, al exhalar soltamos. En la meditación de amor incondicional se aplica esta dinámica a las

cinco etapas de la meditación de la siguiente manera:

- **Al inhalar** contacta y siente con más claridad y nitidez la presencia de la persona que estás evocando, así como tu cuerpo emocional. Permite que la expansión del cuerpo se convierta en un acto de tomar energía que inyecta sensibilidad y claridad al corazón de tu cuerpo emocional, las ideas, los juicios y estados mentales presentes. Recibe la experiencia con aceptación compasiva.
- **Al exhalar** deja ir las ideas fijas, juicios y estados mentales; permite que se relajen las tensiones físicas y emocionales y contacta la experiencia natural de espaciosidad, apertura y tranquilidad que surge al soltar. Recibe la experiencia como un acto natural de liberación.

**Algunos consejos.** Es importante que no trates de manipular tu respiración deliberadamente. No se trata de un ejercicio de respiración o pranayama. Es natural que tu respiración tienda a cambiar ligeramente al estar consciente de ella y de sus propiedades al inhalar o exhalar, pero no es algo que haces a propósito. Si sientes que la práctica se vuelve tensa o demasiado intensa quiere decir que estás tratando de controlar o forzar algo. Por momentos suspende la meditación y sólo relájate en la conciencia del aquí y ahora. Integrar la respiración con la práctica de amor incondicional se hace en base a una conciencia lúcida y relajada, sintiendo con claridad y soltando con generosidad, sin interferir ni forzar nada en tu respiración, en tu corazón o en tu mente.

La práctica con la respiración es particularmente poderosa en la primera y cuarta etapas. La mayoría de las personas arrastramos eventos dolorosos del pasado que siguen dominando en nuestras emociones y reacciones. Para liberarlos puedes hacer la práctica de recapitulación que se describe a continuación. Se trata de una poderosa versión de la cuarta etapa, con la respiración y una intención clara y profunda de soltar. La efectividad de esta meditación está en tu disposición a soltar el *compromiso de mantenerte apegado al pasado y al significado que le diste a ese evento*.

## **VII. Amor incondicional como recapitulación**

Esta es una práctica que te permite liberar la energía emocional de un evento o situación dolorosa o incompleta del pasado con alguna persona, que sigue vivo en ti, reflejado en estrés y falta de libertad.

Al liberarse la energía invertida en eventos del pasado se relaja el apego a tu historia personal. Esto trae un profundo sentido de paz interior, a la vez que te permite abrirte con inteligencia emocional a otros seres humanos, particularmente en situaciones difíciles. Más aún te devuelve la libertad para acceder al campo abierto de posibilidades.

**1-5 Comienza** con cinco minutos de no hacer nada. Sólo siente tu presencia en el aquí y ahora.

**5-10 Contacta** tu cuerpo emocional. Al mismo tiempo siente tu respiración natural mezclándose con las sensaciones del cuerpo emocional.

**10-25 Evoca** la presencia de una persona con la que hubo un desencuentro importante en tu vida. Ve su rostro, di su nombre. Contacta la situación emblemática de ese desencuentro. Abstente de juzgar o interpretar la situación.

**Contacta** con receptividad compasiva el núcleo de energía dolorosa en tu cuerpo emocional. Contacta el sufrimiento asociado al recuerdo.

**Siente** particularmente la tendencia a contraer y tensar en el cuerpo: así como , las sensaciones de tensión y la dinámica o movimiento de la energía en el cuerpo emocional.

**Al inhalar:** Permite que tu respiración natural llegue como una luz clara al centro de la tensión emocional o la aflicción asociada a ese evento, particularmente en el plexo solar.

**Al exhalar:** Deja ir cualquier reclamo o resentimiento hacia esa persona y hacia ti. Percibe y siente el relajamiento de la energía al exhalar. Toma conciencia de la sensación sutil de apertura y claridad que se despierta en la mente todo el cuerpo, al exhalar, esa tensión se relaja, se distiende y se integra en el cuerpo.

**25-30 Termina** la práctica con cinco minutos de conciencia plena de tu cuerpo emocional sin hacer nada en particular. Relájate en la conciencia del aquí y ahora.

Al terminar la meditación, si deseas, haz una ofrenda que simbolice tu disposición a dejar ir el compromiso de mantenerte apegado al significado que le diste a ese evento.

### **VIII. Tercera Versión: Amor Incondicional utilizando Frases**

Esta es la tercera versión de la práctica: expresar una frase con un deseo genuino de bienestar y dirigirla al centro de la presencia de la persona tal como la sentimos en el cuerpo emocional .



La siguiente metáfora puede ilustrar muy bien la práctica: Visualiza (imagina sintiendo) que tu cuerpo emocional es un estanque de aguas cristalinas, alimentado desde el fondo por un manantial de agua fresca. Cuando algo toca, cae o entra en el cuerpo de agua, éste inmediatamente lo refleja en un oleaje que puede ser suave o turbulento. Si lo que entra al estanque es una gota del néctar aromático color rojo de una flor, gradualmente se mezclará con el agua, tiñéndola ligeramente; al mismo tiempo, la energía del impacto se extenderá en el cuerpo de agua. De igual manera, cuando lo que entra al estanque de tu cuerpo emocional es una frase que expresa un deseo de bienestar y paz, éste se colorea y estremece ligeramente y el oleaje suave va extendiéndose a través de la totalidad de espejo de agua. Gradualmente vuelve a un estado de reposo y tranquilidad, hasta que cae la siguiente frase.

En la meditación, evocas la presencia de la persona (o en la primera etapa contactas tu propia presencia) y la sientes en tu cuerpo físico-emocional (el estanque). Cada cierto tiempo expresas pausadamente una frase que exprese genuinamente un deseo de bienestar y paz a esta persona, y dejas que caiga en tu cuerpo emocional. Sientes el estremecimiento suave de la frase al soltar su esencia y extenderse en tu cuerpo y mente. Dejas que la presencia de la persona se impregne de este oleaje de benevolencia.

### ***¿Qué frases expresar?***

Veremos dos aproximaciones distintas a las frases. La primera es la manera clásica de la tradición budista. La segunda es una variante que te permite crear una conexión más personalizada, y por ende a veces más profunda, con las personas que evocas en tu meditación.

### ***Las frases clásicas***

Expresas un deseo informado por alguna de las siguiente cuatro áreas:

1. Bienestar
2. Felicidad
3. Alivio del sufrimiento
4. Ecuanimidad (sabiduría y compasión).

Las frases se aplican por igual a las personas de cada etapa: a ti mismo, un amigo, persona neutral, persona con la que ha habido un desencuentro, y a todos los seres. Veamos en detalle qué hay detrás de estas áreas y deseos.

### ***Bienestar.***

La frase clásica es: **“que estés bien”**

Se refiere a estar bien en cuanto a que podamos satisfacer las necesidades humanas universales para nuestro bienestar básico. Podemos utilizar la frase clásica o crear nuestra propia frase apropiada a las necesidades de la persona, creando así un contacto más profundo con la persona y sus circunstancias. Por ejemplo, si sabemos que la persona necesita contacto humano, podemos decirle “que encuentres el contacto humano que necesitas”. O si notamos que quizá necesita independencia, le decimos “que encuentres independencia en tu vida”. Si necesita salud le decimos “que sanes pronto” o “que puedas recuperarte pronto”. O puedes ser más creativo, como algunos versos de “El camino del Bodhisattva” de Santideva (S. VIII): “que las medicinas sean potentes”, “que los gobernantes sean justos”, “que las lluvias caigan a su debido tiempo”. Ve el apéndice.

De esta manera la frase que le decimos es justo lo que en nuestra percepción le traería bienestar a la persona.

Cuando el receptor del deseo es uno mismo se convierte en un acto de reconocimiento de nuestras necesidades que es escuchado por cada célula de nuestro cuerpo. Cuando el receptor es otra persona nos entrenamos en abrir los ojos para percibir las necesidades de otros seres humanos.

He aquí una lista de necesidades universales que puede ser útil al expresar un deseo de bienestar a una persona:

<b>1. AUTONOMÍA</b>	autenticidad audacia	honestidad auto-determinación	libertad auto confianza	independencia iniciativa
<b>2. CONEXIÓN</b>	aceptación afecto apoyo aprecio armonía	calidez compañía compasión comprensión comunicación	comunidad confianza consideración cooperación empatía inclusión	intimidad lealtad respeto seguridad sinceridad valoración
<b>3. INTEGRIDAD</b>	honestidad	congruencia	sinceridad	honradez
<b>4. BIENESTAR FÍSICO</b>	aire agua comida	contacto físico descanso/sueño espacio	expresión sexual movimiento/ ejercicio morada	seguridad salud
<b>5. BIENESTAR MENTAL/ ESPIRITUAL</b>	paz tranquilidad	certeza creatividad	duelo celebración	belleza crecimiento
<b>6. JUEGO</b>	humor	esparcimiento	estimulación	diversión
<b>7. SENTIDO</b>	claridad comprensión	conocimiento contribución	orden inspiración	participación propósito

### ***Felicidad.***

La frase clásica es: **que seas feliz.**

Esta frase se refiere al deseo de que el estado emocional de la persona sea luminoso, brillante y alegre. Es decir, no sólo deseamos que sus necesidades de bienestar se satisfagan, sino que su experiencia mental y emocional sea positiva, amorosa, incluso gozosa. Podemos visualizar a la persona experimentándose de esta manera. Podemos “verla” alegre, gozosa, radiante, entusiasmada, llena de vida y positividad. Desear un estado emocional positivo a una persona en parte está vinculado con necesidades, las cuales, al verse satisfechas, producirán emociones asociadas a la felicidad. Pero también se refiere a la felicidad que proviene de satisfacer nuestras aspiraciones más importantes como seres humanos.

### ***Salir del Sufrimiento***

La frase clásica es **“que estés libre de sufrimiento”.**

Esta frase funciona mejor cuando en efecto contactamos el sufrimiento o la aflicción en la persona. Es una respuesta natural de un ser vivo a otro ser vivo en circunstancias donde hay dolor o sufrimiento, ya sea físico, emocional o mental. Es el deseo simple de mitigar el dolor de otro.

Expresar este deseo lo puedes integrar con la práctica utilizando la respiración, como vimos anteriormente: Al inhalar contactas el sufrimiento de alguien, sintiéndolo la resonancia en tu cuerpo emocional, como si lo canalizaras hacia un espacio abierto –en el centro de tu corazón- donde se alivia la aflicción o el dolor. Y al exhalar le “envías” a esta persona lo que necesita para salir del sufrimiento, o el deseo de que encuentre paz y alivio.

### ***Ecuanimidad.***

La frase clásica es **“que haya ecuanimidad en tu vida”.**

Esta cuarta clase de frase se refiere al deseo de que la persona encuentre sabiduría y compasión. Es decir, que pueda trabajar con su mente de manera que ella misma introduzca las condiciones que le lleven a estados de conciencia lúcidos, claros y compasivos.

Ecuanimidad no quiere decir indiferencia, que es distante y desconectada, ecuanimidad es la cualidad de la mente de mantener claridad y compasión en cualquier situación. La ecuanimidad proviene de una mente creativa y un corazón abierto que no toma las cosas de manera personal, no se siente atacado ni ofendido, ni escucha la vida de manera auto referencial. Es la emoción que surge cuando “nos quitamos de en medio” pero mantenemos la energía vital disponible al contacto con otros seres. Es la parte sabia o inteligente del amor incondicional.

Al igual que con las otras frases, podemos emplear la frase clásica, o crear una apropiada a la persona y a nuestra propia inspiración. Como por ejemplo; que haya claridad en tu vida. O, “que haya sabiduría en tu vida”.

### ***Cómo usar la frase***

La dinámica de expresar una frase se da de la siguiente manera:

1. **contacta a la persona en tu mente.** Usa recuerdos, imaginación, ve su rostro, dile su nombre, escucha su voz.
2. **Suelta tu punto de vista personal sobre la persona.** Contacta su presencia abierta. Comienza con su humanidad: la persona que respira igual que tú. Nota como tu corazón se comienza a abrir en la medida que dejas de relacionarte con tu idea fija y limitada de la persona, y comienzas a contactar a un ser complejo, profundo, dinámico, igual que tú.
3. **Sostén su presencia.** Percíbela como una resonancia en el estanque de agua cristalina de tu cuerpo emocional.
4. **Expresa la frase** que sea precisa y apropiada a la persona, sus necesidades y sus circunstancias. Envíasela y déjala caer como una gota de elíxir maravilloso en el



estanque. Deja que impregne y sature todo el estanque hasta sus profundidades. Experimenta el impacto de esto.

**Nota:** Cuando lo haces contigo mismo en la primera etapa, deja que la frase llegue hasta tus células, tus tejidos, tus moléculas, tus átomos, tu conciencia. De manera que la frase te impregne. Recíbela como un regalo maravilloso e inesperado.

### **IX. Amor incondicional con conciencia de una necesidad**

Esta es una versión de la práctica cuyo énfasis está en tomar conciencia de la necesidad de un ser humano, o cualquier ser vivo. Puedes usar la lista de necesidades para ayudarte a encontrarla, o mejor aún, captarla de la imagen y el recuerdo que tienes de la persona.

- **3-5 minutos sólo sentado.** Toma conciencia de tu postura y tu presencia.
- **Siente tu cuerpo emocional.** Tu expresión en el rostro y cuerpo, la calidad energética de tu estado mental, cualquier impulso reflejado en el cuerpo.
- **Contacta la presencia de una persona** (o tú en la primera etapa).
- **Involucra tu respiración:** Al inhalar siente y recibe amablemente la emoción. Al exhalar suelta cualquier idea, juicio, punto de vista o interpretación que tengas sobre la persona. Mantén una respiración natural.
- **Conciencia de la necesidad:** Después de unos momentos toma conciencia de una necesidad que percibas en la otra persona (o en ti, en la primera etapa). Si es necesario ten a la mano la lista de necesidades.
- **Expresa a la persona el siguiente deseo** sincero: “que la necesidad de \_\_\_\_\_ esté satisfecha en ti plenamente.” Dirígela a la persona en tu mente. Durante unos minutos siente el efecto en tu cuerpo y en tu respiración, no añadas pensamientos.
- **Pasa a la siguiente persona.** Alrededor de 5 minutos en cada etapa.

**Cinco etapas:** 1) uno mismo, 2) un buen amigo o amiga 3) una persona neutral 4) una persona con la que ha habido un desencuentro 5) otras personas o seres vivos.

**NOTAS:** Cómo usar la frase “que encuentres la creatividad para satisfacer plenamente tu necesidad de\_\_\_\_\_”.

1. **Contacta a la persona en tu mente.** Usa recuerdos, imaginación, ve su rostro, dile su nombre, escucha su voz.
2. **Suelta tu punto de vista sobre la persona.** Contacta su presencia sin juzgar. Comienza con su humanidad: la persona que respira igual que tú. Nota como tu corazón se comienza a abrir en la medida que dejas de relacionarte con los juicios sobre la persona. Reconoce al ser complejo, profundo, dinámico, igual que tú.
3. **Sostén su presencia.** Percíbela como una resonancia en el estanque de agua cristalina de tu cuerpo emocional.
4. **Expresa la frase** que sea precisa y apropiada a la persona, sus necesidades y sus circunstancias. Envíasela y déjala caer como una gota de elixir maravilloso en el estanque. Deja que impregne y sature todo el estanque hasta sus profundidades.

5. **Cuando lo haces contigo** mismo en la primera etapa, deja que la frase llegue hasta tus células, tus tejidos, tus moléculas, tus átomos, tu conciencia. De manera que la frase te impregne. Recíbela como un regalo maravilloso e inesperado.

## ***X. Algunos consejos y advertencias***

### ***No tienes que convencerte de nada***

Si usas las frases, ten cuidado de no caer en repetir insistentemente la frase, como si quisieras convencerte de algo. No se trata de convencerte, sino de decir y escuchar esta frase desde un nivel distinto de la conciencia: el potencial lúcido y amoroso latente en tu propia mente y corazón. Usualmente es mejor decir la frase una sola vez y experimentar el impacto de haberlo dicho. Como si estuvieras oyendo la resonancia, el eco de tus palabras, o el oleaje sutil que ocasionó el que hayas pronunciado esta frase como una gota de elixir que dejas caer en un estanque quieto y profundo.

Por supuesto puedes explorar con decir la frase más veces, si es necesario, pero ten cuidado de no llenar tu meditación de frases y pensamientos que irán distanciándote de la presencia de la persona o de ti mismo. Lo que nos interesa en esta práctica es contactar la humanidad más sensible y abierta del ser humano. Esta no requiere muchas palabras, pues la comunicación en este nivel se da en actitudes, intenciones, motivaciones y conciencia.

### ***Advertencias***

En el uso de las frases es importante no perder de vista los siguientes tres puntos:

1. No usar las frases como un juicio velado.
2. No caer en superficialidad. Si te suenan huecas no las digas, haz la práctica en silencio interno.
3. No usar las frases para esconder o reprimir otra emoción que está dominando.

**No usar las frases como juicio velado:** Frases como “que ya no seas tan enojón”, o “que aprendas a ser considerado” encierran juicio, el hecho de que hemos etiquetado a la persona de enojón. Si bien los juicios nos pueden revelar las emociones que sentimos y las necesidades que tenemos, cuando las usamos para definir a una persona motivados por el miedo y la aversión inhiben la capacidad de empatizar y

conectarnos. Para no caer en juicios y etiquetas escondidas detrás de nuestras frases es crucial estar en contacto con nuestras propias emociones para identificar si hay aversión “oculta” detrás de la frase.

### **Superficialidad.**

El condicionamiento cultural fácilmente nos puede llevar a decir como cantaleta “que estés bien” ,“que seas feliz”, y estar realmente desconectados emocionalmente de lo que significa decir esto. Es decir, son frases huecas que no provienen de un corazón abierto, sino de una formalidad superficial.

Para no caer en superficialidad es crucial estar en contacto tanto con nuestras propias emociones y motivaciones, así como con la presencia de la persona fuera de juicios o etiquetas.

**Usar las frases para reprimir una emoción.** Este es otro aspecto relacionado con la superficialidad. Cuando surge una emoción, digamos, de aversión hacia una persona en x situación, es importante trabajar primero con la emoción que ya surgió. Reconocerla honestamente, sentirla en el cuerpo, y dejar de alimentar los pensamientos y acciones impulsadas por la aversión, en este caso. (Es decir, la práctica de conciencia plena con énfasis en emociones. ) Las emociones aflitivas se trabajan con la conciencia clara, la que nos permite darnos cuenta que aquello contra lo que estamos luchando se encuentra en la mente, no afuera. Sólo entonces es posible responder inteligente y compasivamente en una situación difícil.

### ***Ir más allá de la idea fija de la persona***

En la práctica de Amor Incondicional esto se hace a través de “saltarnos” la idea que tenemos de la persona, ir más allá de nuestra opinión o juicio sobre ella, y contactar al ser humano que respira, o la presencia de este ser. Y hablarle a ese ser. Decirle la frase que íbamos a decirle.

En una situación de la vida cotidiana es igual. Cuando podemos hablar con una persona “saltándonos” los el juicios y las palabras que provienen de aversión y contactando al ser humano que respira, es más probable que seamos creativos en nuestra comunicación y en nuestras acciones.

***Amor Incondicional surge cuando se abren las puertas***

Amor incondicional es la energía vital empática y receptiva que surge del ser humano cuando no hay una obstrucción de proyecciones sobre las personas. Expresar una frase, un deseo, funciona mejor cuando en efecto nuestro corazón está abierto y estas frases son algo que sentimos y vienen motivadas por un genuino deseo de bienestar, felicidad, salir de sufrimiento, o encontrar ecuanimidad.

### ***XI. ¿Qué es un corazón abierto o cerrado?***

A través de la guía de meditación hemos utilizado la frase “abrir el corazón”. Obviamente es una metáfora que intenta conectarte con la capacidad de soltar las reacciones emocionales automáticas que te predisponen negativamente hacia alguien. Para profundizar en este conocimiento y hacerlo algo rápido en ti, te sugiero que te tomes un tiempo para reflexionar sobre las siguientes tres preguntas:

1. ¿En qué situaciones se te cierra el corazón?
2. ¿Cómo sabes que alguien que se acerca a ti viene con el corazón cerrado?
3. ¿Cómo sabes cuando tú mismo tienes el corazón cerrado con respecto a alguien?

En esencia sabemos que el corazón está cerrado porque no estamos disponibles emocionalmente hacia alguna persona o personas. Es decir, nuestra energía emocional ya está ocupada con una emoción que nos lleva a responder a la defensiva, u ofensiva. Nuestra energía emocional está ligada insistentemente a una historia, a algo que pasó, a una idea que nos hicimos de la persona a partir de algún evento o situación.

Entonces cuando vemos a la persona nuevamente nuestra energía emocional regresa a relacionarse con ese evento y de esta manera nuestro campo emocional está bloqueado y no nos es fácil, o más bien nos es casi imposible responder emocionalmente de otra manera. Esto es un corazón cerrado.

### ***¿Cómo lo detectamos?***

Lo notamos en otros y en nosotros mismos por la actitud, que va desde la postura del cuerpo, el tono de voz, la mirada, el tipo de palabras que se dicen o no se dicen, los silencios raros. Y en general, la imposibilidad de hacer un contacto humano directo de corazón a corazón. Parece haber una barrera, algún impedimento para establecer ese contacto.

En la meditación podemos aprender a reconocer el corazón cerrado, o abierto en la energía emocional sutil que impregna al cuerpo. Cuando está cerrado el corazón, el cuerpo en sí se cierra, y esto lo podemos notar en una tendencia interna a contraernos energéticamente. Incluso cerramos los hombros, reducimos el área del plexo solar, y surge una sensación de estar encerrados o aislados dentro de nosotros mismos. Y por supuesto, la mente tiende a llenarse de pensamientos impulsados por esa emoción. Pensamientos llevados por el enojo, la tristeza, el resentimiento, la avidez, etc.

### ***¿Por qué cerramos el corazón?***

El corazón se cierra a menudo sin darnos cuenta y sin poder hacer nada al respecto porque permitimos que se establezca una relación insistente de nuestra energía emocional con algún evento pasado que mantenemos en la mente que ocupa el espacio emocional.

### ***Cerrar el corazón como alerta de una necesidad.***

Frecuentemente el corazón comienza a cerrarse cuando una necesidad universal o una aspiración no está satisfecha. Es importante aprender a reconocer las necesidades universales que en lo particular están o no están satisfechas en nosotros.

El problema con cerrarse el corazón al no estar satisfecha una necesidad, es que esa misma "indisposición emocional" nos impide satisfacer de manera creativa la misma necesidad. Por ejemplo, tenemos necesidad de contacto, hacemos una cita con un amigo. Y el amigo que quedó de llamarnos no nos llama. Entonces nos enojamos. Se cierra el corazón. Nos distanciamos de esta persona. Y cuando lo encontramos en la calle ya tenemos el corazón cerrado. Lo cual resulta contradictorio: nos aislamos y cerramos al amigo justamente porque queríamos contacto.

### ***El corazón abierto***

Cuando el corazón está abierto fluye libremente la energía vital amorosa de un ser



humano hacia otros seres. Amor Incondicional es, en esencia, una respuesta emocional positiva que surge naturalmente cuando el corazón está abierto.

En un inicio te parecerá difícil abrir el corazón en algunas situaciones, pero con la práctica dedicada notarás que te es más fácil no perder tu centro, o recuperarlo pronto cuando lo comienzas a perder. Ese centro es la determinación de no enredarte con lo que pasa en tu vida. No tomar todo como si fuera personal, no arrastrar eventos en la mente ni alimentarlos insistentemente con energía emocional. Soltarlos pronto, mantener la mente despejada y el corazón abierto, disponible para encontrar respuestas más creativas, compasivas e inteligentes, apropiadas a las situaciones y necesidades.

## ***XII. Apéndice I: Textos Antiguos Inspiradores***

### ***Karaniyametta sutta***

Si realmente sabes lo que es bueno para ti  
Y comprendes la posibilidad de alcanzar  
Un estado de perfecta paz  
Entonces así es como necesitas vivir:

Comienza siendo una persona capaz,  
Recta, (realmente íntegra).  
De habla amable, flexible y sin presunción.  
Cultiva estar contento y ser feliz  
Con pocas preocupaciones y una vida sin complicaciones.  
Asegúrate de que tu experiencia sensorial  
Sea calmada y controlada  
Se respetuoso y no seas codicioso  
Y evita hacer cualquier cosa torpe  
Que una persona sabia desaprobaba

Entonces medita así:  
Que todos los seres sean felices y estén seguros  
Que todos los seres sean felices  
En el fondo de su corazón.  
Y piensa en todos los seres sin excepción  
El débil y el fuerte,  
Desde el más pequeño hasta el más grande,  
Los que se pueden ver y los que no  
Los que estén cerca y los que estén lejos  
Los que ya han nacido o los que están por nacer  
Que todos los seres sean felices en el fondo de su corazón.  
Que nadie engañe ni desprecie a nadie  
En ningún lugar, por ningún motivo  
Que nadie le desee ningún daño a a nadie  
Ya sea con ira o al reaccionar con odio

Tal como una madre daría su vida  
Para proteger a su único hijo

Que así, de igual modo  
Se abra mi corazón de manera ilimitada  
Con amistad hacia todos los seres del universo  
Enviando metta arriba, abajo y alrededor  
Más allá de rivalidades, o de cualquier prejuicio  
Más allá del odio o la malevolencia

Ya sea que te estés quedando en algún lugar o andes de viaje  
Ya sea que estés sentado o acostado en cama  
En todas las horas que estés despierto  
Deja que tu mente repose en este estado de amor universal  
Conocido como 'vivir en el cielo aquí y ahora'

Soltarás de esta manera tus puntos de vista erróneos  
Te volverás ético de manera espontánea  
Y tendrás una perfecta visión clara  
Dejando atrás la avidez por los placeres de los sentidos  
Quedarás finalmente libre de la existencia repetitiva.

*El Buda*

**Consumación**

*(Selección de Fragmentos del Camino del Bodhisattva, de Shantideva. Siglo VIII)*

Que el beneficio de mis acciones  
Sirva de alivio a todos los seres que sufren.

Que sea yo medicina para los enfermos  
Que sea su médico y su enfermero  
Hasta que cese la enfermedad.

Que pueda destruir las tormentas de hambre y sed,  
Con lluvias de comida y bebida;  
Y que en las eras en que no haya comida  
Yo mismo sea comida y bebida.

Quisiera ser un protector  
Para los desprotegidos;  
Un guía para los que vagan sin rumbo;  
Un bote, un puente, una calzada  
Para aquellos que anhelan la otra orilla.

Para todos los seres  
Quisiera ser una lámpara para los que necesitan luz;  
Una cama para los que necesitan un lecho;  
Un esclavo para los que necesiten un esclavo.

Para todos los seres,  
Quisiera ser la joya que cumple los deseos,  
Una fuente inagotable,  
Un encantamiento mágico,  
Un árbol del deseo,  
Una vaca de la abundancia.

Tal como el espacio  
Y los grandes elementos, como la tierra,  
Que así pueda yo apoyar la vida  
Del infinito número de seres.

Tal como un ciego encuentra al azar  
Una joya de supremo valor  
En un montón de estiércol,  
Así, de alguna manera, la mente despierta  
Está escondida incluso en mí.

Que todos aquellos torturados en cuerpo o espíritu  
Encuentren, a través de mis acciones creativas,  
Océanos de felicidad y gozo  
Y que nunca pierdan su alegría  
Mientras estén en el mundo  
Y que alcancen para siempre  
La bendición de la mente despierta.

Que los ciegos vean las formas  
Y los sordos oigan,  
Que los afligidos hallen consuelo  
Y los cansados encuentren paz y sosiego.

Que los enfermos recuperen la salud  
Y los cautivos se liberen  
Que los débiles se fortalezcan  
Y que todos los seres actúen con amor los unos a los otros.

Que los dioses protejan de toda enfermedad y aflicción  
A los desvalidos  
A los jóvenes y a los viejos  
A los que duermen, a los incautos  
Y a los que carecen de cordura.

Que envíen las lluvias a su debido tiempo,  
Que las cosechas sean abundantes  
Que los gobernantes sean justos  
Que las medicinas sean potentes  
Y que ninguna criatura sufra jamás

Que nadie enferme ni pase miserias  
Que nadie sea despreciado o abandonado  
Y que nadie actúe con maldad.

Que el sonido de la verdad  
Sea escuchado por todos los seres  
En el canto de los pájaros  
En el susurro de los árboles  
Y hasta en la danza de los rayos del sol.

Que las comunidades espirituales prosperen  
Que estén llenas de versos y veneración  
Que la Sangha se mantenga en armonía  
Y logre todas sus metas.

Que los que siguen las enseñanzas logren la sabiduría  
Que estén deseosos de entrenarse  
Que vivan en plena conciencia  
Con la mente libre de distracciones.

Mientras exista el espacio  
Mientras exista el tiempo  
Que así mi vida  
Sea dedicada al sufrimiento del mundo  
Que yo sea sólo medicina para un mundo que sufre.

### ***XIII. Apéndice II: Guía de amor incondicional para la vida cotidiana.***

#### ***Cómo es la vida cuando no consideramos a otros con el corazón abierto:***

1. *No vemos su cuerpo:* nos tropezamos con ellos, no distinguimos con claridad como es la persona, no el juicio, sino no percibimos plenamente a la persona. O de plano es una mancha borrosa por ahí.
2. *No percibimos sus emociones:* cerramos el canal de percepción emocional y nos concentramos en lo que están diciendo las palabras, cuando a menudo las palabras dicen una cosa y el tono emocional otra.
3. *No los escuchamos:*
  - a. interpretamos con un filtro o que dicen
  - b. descartamos lo que nos dicen
  - c. no les prestamos atención
4. *No nos interesa saber cuáles son sus necesidades.*
  - a. Mantenemos el foco de nuestras intenciones y motivaciones alrededor de nuestras propias necesidades, que son imperiosas, muy importantes e impostergables, y no tenemos tiempo para escuchar las necesidades de otros.
5. *Los otros estorban nuestros deseos:* en el coche, en la calle, en el súper, en el trabajo, en la vida.
6. *Los otros compiten por nuestros deseos:* en la calle, en el súper, en el trabajo, con los amigos, o la pareja, con la familia.
7. *Los otros son seres que ya tenemos bien catalogados*
  - a. Vemos con el filtro que ya les pusimos a las personas, y no vemos cómo son.
8. *No les damos el beneficio de la duda de que puedan cambiar.* “Ya sabemos” como son, y por lo tanto reaccionamos a ellos de manera predispuesta antes que hagan o digan algo.

### **Actitudes que favorecen el surgimiento de amor incondicional**

1. *No esperar nada a cambio*
2. *No tenemos que estar de acuerdo para mantenernos en amistad y conexión.*
3. *No tomarlo personal*
4. *Tener en el corazón el bienestar del otro*
5. *Permitirnos redescubrir a la persona cada vez*
6. *No usar etiquetas*
7. *No correr rumores o chismes sobre alguien*
8. *Regocijarse en las buenas acciones o méritos o cualidades de otros.*
9. *No promover discordia entre personas*
10. *Promover armonía entre personas*

### **Cómo es la vida cuando consideramos a otros con el corazón abierto**

*Cuando alguien te escucha con todo su ser absteniéndose de juzgar, sin tratar de responsabilizarse de ti ni querer cambiarte, sientes algo maravilloso*

Carl Rogers

*El gran secreto de la moralidad es el amor, o salirse de nuestra propia naturaleza para identificarnos con lo bello que existe en el pensamiento, acción o persona, ajenos. Un hombre, para ser verdaderamente bueno, debe imaginar intensamente y de manera total; debe de ponerse en el lugar de otra persona y de muchas otras personas; los dolores y los placeres de su especie deben de convertirse en las suyas propias.*

Shelley

1. *Vemos sus cuerpos: percibimos clara y plenamente la forma de la persona, sin escrutinio, su rostro, su expresión, sin que pensamientos o juicios nuestros*



(filtros) estorben la percepción.

2. *Percibimos sus emociones:* podemos percibir de manera directa el tono emocional y lo que nos dicen las personas por medio de él. No tanto interpretar o psicoanalizar, sino la emoción directa: tristeza, gozo, desconsuelo, alegría, etc.
3. *No nos dejamos extraviar por lo que dicen las palabras:* estamos conscientes del tono emocional continuamente y de “lo que no se dice” pero se comunica.
4. *Escuchamos lo que dicen tal cual.* Sin temor, sin superioridad, sin lástima, sin huir a lo que dicen, y sobre todo, sin interpretarlo dentro de nuestros esquemas.
5. *Percibimos y reconocemos sus necesidades.* Intentamos ver más allá de lo personal, de nuestra reacción, de nuestra agenda, para tratar de percibir la necesidad de la persona.
6. *Los deseos de otros no estorban nuestros deseos.* (estamos dispuestos a darles cabida, a reconocerlos plenamente).
7. *La actitud de competencia esta ausente:* hay una actitud de cooperación, solidaridad, disposición a crear consenso, a escuchar claramente
8. *Mantenemos nuestro conocimiento previo de la persona a título provisional:* les permitimos cambiar. Los vemos y comprendemos por lo que está frente a nosotros, y no por nuestro filtro ya establecido.
9. *Les permitimos cambiar:* cuando notamos que dejan de hacer algo y se mueven a otra cosa no intentamos regresarlos a lo que eran. O incluso, no nos portamos con ellos “previendo” o prejuzgando su posibles respuestas y acciones: “*de seguro va a decir o hacer esto*”

#### **XIV. Apéndice III: Meditaciones Adicionales**

##### **MEDITACIÓN FRENTE A FRENTE**

Esta práctica es muy poderosa para entrenarte en ofrecer un espacio abierto sin juicio a otro ser humano. Al hacer esto sueltas el miedo y las defensas habituales y dejas de tratar de ser alguien para esa persona. Simplemente ofreces tu presencia consciente y lúcida.

##### **Instrucciones:**

**Siéntate frente a una persona.** La distancia entre los dos debe de ser corta. Las rodillas casi se tocan. La idea es estar lo bastante cerca como para que te sientas ligeramente incómodo. El rostro de la otra persona te quedará a no más de un metro de distancia, usualmente menos.

**Saluda a la persona.** Dile tu nombre, date a conocer brevemente. Si ya la conoces, simplemente intercambia algunas palabras.

**Establece contacto con la persona a través de los ojos.** En silencio, dirige tu mirada suavemente a los ojos de la otra persona. Ofrece el espacio lúcido interior de tu conciencia. Esto quiere decir que al mismo tiempo que ves a la persona, estás sintiendo y cobrando conciencia de la espaciosidad lúcida interior que es natural en ti. Es un espacio abierto, vacío, en cierto sentido luminoso. No trates de imaginarlo, sólo siente tu espacio interior mientras mantienes la mirada en contacto con la de la otra persona.

**“Reglas”.** Abstente de **juzgar**, analizar, enviar mensajes, decir cosas, etc., a la persona. Tampoco busques fijar tu mirada en un lugar cerca de los ojos, pero que evita el contacto con la mirada. No trates de esconderte de la mirada de la otra persona. Permítete ser **vulnerable**.

**Mantén la mente en silencio**, enfócate en sentir tu espacio interior y ver a la persona a los ojos de manera relajada. Parpadea según lo necesites.

Después de unos cinco minutos o más, cierra los ojos y continúa sintiendo la presencia de la persona así como tu propia presencia y la espaciosidad interior de la mente. Mantente conectado con la persona todo el tiempo.

**Al terminar:** agradece a la persona por permitirte hacer esta práctica. Si deseas intercambia un poco de comentarios

**Variante en casa:** Siéntate frente a un espejo y haz el ejercicio contigo mismo.

## **XV. *Practica De Gratitud Hacia Un Benefactor***

### **Los elementos de la práctica:**

La práctica consiste en traer a la mente a una persona en una situación, cuyas acciones resultaron benéficas para otra alguien (para tí, o para otra persona). Una vez que revives la situación en tu mente de manera específica “viendo” en tu mente lo que sucedió sin añadirle juicio ni interpretación, contactas con el beneficio que resultó de esta acción. En cuanto sientes en tu cuerpo la respuesta emocional que te da este contacto, expresamente las gracias a esta persona. Dile su nombre y “velo” al rostro mientras se lo dices. Al agradecerle dices específicamente qué acción y qué beneficio agradeces. Después, permanece unos minutos en silencio interno experimentando el efecto en tu cuerpo. Pasa a la siguiente persona. Puedes hacerlo con las personas que se sugiere, o con quien desees, en cualquier orden.

### **El resumen:**

1. Piensa en un benefactor.
2. Contacta una situación específica en donde esta persona fue un benefactor. Revívela y siéntela en detalle. ¿Qué hizo o dijo, exactamente?
3. Contacta: ¿Qué necesidad satisfizo en tí su acción?
4. Mentalmente agrádecele al benefactor su acción y su beneficio en tí, específicamente. Por ejemplo: Hola, maestro Lázaro, gracias por haberme enseñado a amar el conocimiento. Satisfizo en mí la necesidad de crecimiento e inspiración.
5. Permanece en silencio interno un par de minutos sintiendo tu cuerpo físico y el tono emocional sin introducir comentarios ni explicaciones.

Puedes hacer esta práctica con diferentes tipos de benefactor: 1. Un benefactor importante a través tu vida. 2. Un amigo como benefactor. 3. Cualquier persona de tu vida como benefactora, aún en cosas pequeñas o sencillas. 4. Una persona con la que has tenido un desencuentro, como benefactora (le agradeces que a través de ella descubriste una necesidad o aspiración importante para tí). 5. Otras personas o grupos de personas como benefactores.

**XVI. Lecturas recomendadas:**

Sharon Salzberg: *Amor Incondicional*. Editorial Edaf Antillas.

Matthieu Riccard: *En Defensa de la Felicidad*. Editorial Urano.

Sangharakshita: *Living with Kindness*. (Windhorse Publications).

Pema Chodron: *Cuando todo se derrumba*: Gaia Ediciones

Cheri Huber: *There is nothing wrong with you*. (Sólo en inglés

Jack Kornfield : *“La sabiduría del corazón.”* Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista. (o en Inglés: *The Wise Heart*).

Tara Brach : *Radical Acceptance*. (Embracing your life with the heart of a Buddha). (Sólo en inglés). Bantam Books.

Escuchar:

Canción: *All you need is love*, the Beatles.

Sinfonía: 9ª de Beethoven, el movimiento con el himno a la alegría.