

Las cuatro Brahma-viharas

Podemos traducir Vihara como morada o lugar y Brahma es frecuente encontrarlo traducido como noble, sublime o celestial, aunque de hecho Brahma es un dios. A mí me gusta hacer una traducción personal de ambos términos: Vivir como un dios. Lo normal, sería pensar que para vivir como un dios lo que nos hace falta es placer, tener nuestros deseos satisfechos, todo tipo de posesiones, lujo, incluso poder. Pero según esta enseñanza, para vivir como un dios, lo que nos hace falta es desarrollar una mente/corazón grande.

Miremos pues que prácticas sugiere el budismo para vivir en lo sublime, para cultivar una mente grande y feliz

Metta: Es decir emoción creativa, amigabilidad universal y desinteresada.

Karuna: Compasión, sentir con otro su dolor, pérdida o sufrimiento.

Mudita: Alegría empática, alegrarnos de forma sencilla y desinteresada de lo bueno que les pasa a otros.

Upeksa: Ecuanimidad, paz, equilibrio.

Así que para morar en lo sublime, vivir en lo bueno, vivir como un dios, no son coches, piscinas, amores, poder y refinamientos lo que hace falta sino más bien una mente y corazón grande lo cual no es otra cosa que la expansión, cualitativa, de la conciencia, una conciencia libre de egoísmo, de deseo neurótico, de negatividad y enojo; una conciencia en armonía con la verdadera naturaleza de la existencia.

Y **¿Cuál es esta naturaleza de la existencia?** Una realidad en la que todo, todo lo que existe, está en interrelación, es interdependiente e interconectado. Una realidad en la que nadie es una isla y siendo esto así el enfado, la envidia, el rencor, el favoritismo y demás estados mentales negativos y egoístas acaban redundando en nosotros y haciéndonos infelices a la par que contribuyen a que el mundo en donde vivimos sea peor. Mientras que al desarrollar estados mentales creativos, abiertos, amables y empáticos, nosotros mismos somos más felices, más humanos y contribuimos directamente a cambiar el mundo.

La práctica de las cuatro Brahma Viharas ya mencionadas nos ayudan a cultivar una mente grande o si lo prefieres a abrir la mente y cada vez que hablo de mente estoy hablando también de corazón, abrir la mente a la realidad, fluir con ella y por lo tanto crecer, desarrollarnos y avanzar por este camino del dharma hacia una realización humana y espiritual.

Estas cuatro prácticas de meditación, tienen su efecto durante la meditación misma ya que vamos descubriéndonos, reconociendo los estados torpes y así podemos, progresivamente cambiarlos, vamos también cultivando mayor integración y claridad emocional y sosiego auténtico. Pero no solo tiene efecto mientras que estamos sentados meditando también, y mucho, tiene efecto fuera: cambias tú y cambias tu mundo. Claro que ambas transformaciones son progresivas, el efecto de la meditación es acumulativo y hemos de practicar sin expectativas que nos impedirían ver lo que en verdad está pasando y disfrutar nuestro sincero

intento, Cómo diría mi amigo Budananda hay que practica metta con metta y no con rabia o excesiva inquietud.

Las cuatro brahma viharas tienen como base el cultivo de metta y esto es un cultivo de creatividad emocional hacia nosotros mismo primero que nada y hacia todos los seres.

Hay una historia en la tradición budista que narra cómo es que el Buda enseñó la práctica de meditación "Metta Bhavana" a sus discípulos. Ahora voy a contarla a mi manera.

Había un grupo de monjes y un día decidieron ir a meditar a un bosque cercano, uno de ellos había visto el bosque en uno de sus paseos matutinos y habiendo quedado muy impresionado pensó que era una buena idea meditar allí, así que le dijo a sus amigos, en ese bosque podemos meditar tranquilamente. Es silencioso y bello, un lugar ideal para convertirlo en nuestro hogar.

A todos les pareció una buena idea de modo que a la mañana siguiente emprendieron el camino con la intención de instalarse en aquel bosquecillo que había descubierto su amigo y pasar una larga temporada de retiro meditativo.

Al llegar todos ellos estaban muy entusiasmados con el lugar, había grandes árboles que ofrecían sombra y cobijo y planearon elegir cada un árbol para sentarse en su base y quedar ahí por una temporada. Con el descubrimiento del hermoso lugar y los preparativos los monjes formaron bastante alboroto, hablaban entre ellos, se alegraban de haber encontrado el lugar, elegían un sitio u otro y en fin la paz de bosque se vio afectada por estos monjes.

Se daba la circunstancia que en aquel bosque vivían diversas especies de seres, entre ellos unos duendecillos que tenían sus viviendas en las copas de los árboles. Cuando los monjes llegaron los duendes estaban a punto de bajar de sus casitas en las copas de los árboles y pasear por el bosque en busca de un poco de alimento, quedaron muy sorprendidos y un poco molestos por ver que todas aquellas personas iban a instalarse en su querido bosque, sin mucha consideración hacia ellos y además eran tan ruidosos.

Por si todo esto no fuera poco la mayoría de monjes se estaban instalando al pie de sus árboles/casas cosa que sin duda alguna les dificultaba para bajar a dar su paseo y buscar comida. Los duendecitos decidieron no obstante esperar, seguramente después de un rato los monjes se marcharían.

Pasaron los minutos y las horas y fue obvio para los duendes que aquellos monjes iban a instalarse en el bosque al pie de sus casas ¡qué falta de consideración! Pensaron ¿Qué podemos hacer? Se preguntaron. Podríamos tirarles unas cuantas cosas sobre la cabeza a ver si se van.

Así lo hicieron, los duendes fueron arrojando trocitos de ramas, piedrecillas y diversos objetos que caían desde la altura sobre la cabeza y los hombros de los monjes, estos se sintieron muy extrañados y claro perturbados en su meditación, al poco un duende decidió descender y proferir sonidos al oído de los monjes, otros los zarandeaban, mientras que algunos más se aparecían ante los ojos de los monjes con expresiones horribles.

No paso mucho tiempo antes de que los monjes estuvieran verdaderamente asustados ¿Qué pasa aquí? Sin duda hay seres invisibles que nos quieren mal y nos atacan, mejor será que nos vallamos rápido, efectivamente salieron corriendo.

El Buda les vio llegar, algunos preocupados, otros muy asustados, todos inquietos, desasosegados y tristes, adiós a su retiro en el bosque. Al verles así el Buda se dirigió a ellos preguntándoles que les pasaba, con todo detalle los monjes le contaron lo ocurrido.

Entonces el Buda les enseñó la práctica de metta. Un practica en la que entramos en contacto con lo mejor de nosotros mismo y desarrollamos una consideración verdadera y amable hacia todos los seres. Un practica que al reforzar de manera sana nuestra positividad emocional nos libra del miedo y también de ser torpes y desconsiderados con no importa que o quien. Metta más que un sentimiento u emoción es una conciencia amable y clara que tiene en cuenta a uno mismo de la mejor manera posible y a todas las criaturas.

La practica de Metta

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

Y cuando hay metta en nuestro corazón, cosa que por poco desarrollada que este es un aspecto de la conciencia humana, las otras brama vihara también van floreciendo

Karuna Bahavana

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

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

Karuna Bahavana (desarrollo de compasión)

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

Mudita Bahavana

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

Es aquí donde la siguiente Brahma vihara - mudita bhavana, o el cultivo de alegría empática- encuentra su lugar. Deliberadamente nos explayamos en el lado positivo de la vida para contrarrestar nuestra percepción del sufrimiento mundano. Mudita es la habilidad para sentir alegría con respecto a la buena fortuna de uno mismo o de los demás. Examinamos nuestra prosperidad y la de otros con metta. Considerada como un aspecto más del sentimiento de metta, mudita es una respuesta, imbuida de metta, a la alegría -ya sea propia o ajena-.

Es curioso, pero a veces respondemos mejor a las desgracias de otros que a sus alegrías. Cuando la gente tiene problemas o está pasando por una temporada difícil, puede resultarnos fácil responder, pero cuando alguien se siente feliz podemos sentirnos incómodos, celosos e incluso amenazados. Esta dificultad está basada en la tendencia a compararnos con otras personas. Es como si la alegría de otra persona nos robara algo, como si de alguna manera nos disminuyera. Sin embargo, descubriremos que el ser capaz de regocijarse en la buena fortuna y la felicidad de otros es en sí una fuente de alegría; y podemos cultivar esta habilidad por medio de la mudita bhavana. Mudita es, definitivamente, un aspecto vital del sentimiento de metta.

Mudita Bahavana (desarrollo de alegría empática)

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

Upeksha Bahavana (desarrollo de la ecuanimidad) La última Brahma viharas es el cultivo de la ecuanimidad. No se trata de una ecuanimidad fría o postiza, sino más bien de una cierta calidez o generosidad en combinación con una perspectiva equilibrada de las cosas. Gracias a upeksha podemos llegar a ver las cosas como realmente son, de manera que con el desarrollo de esta cualidad nos acercamos cada vez más a la Visión Clara.

Con upeksha habremos de ver la transitoriedad del mundo, la naturaleza condicionada de todas las cosas, la vacuidad de todos los seres vivos. Y al mismo tiempo, responderemos con compasión ante el sufrimiento y con alegría ante la prosperidad de esos mismos seres. Upeksha es una tranquilidad o paz de conciencia opuesta, por así decirlo a la desconfianza, la duda, la inquietud, la ofuscación y el desequilibrio.

Upeka Bahavana (desarrollo de ecuanimidad)

- 1 Desarrollar Metta hacia uno mismo.
- 2 Crear conciencia del sufrimiento y la felicidad de una persona neutral: contemplando que las dos dependen de condiciones; desarrollando Metta.
- 3 Crear conciencia del sufrimiento y la felicidad de un amigo: contemplando que las dos dependen de condiciones; desarrollando Metta.
- 4 Crear conciencia del sufrimiento y la felicidad de una persona difícil: contemplando que las dos dependen de condiciones; desarrollando Metta .

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

Metta Bahavana es la base para el cultivo de las otras tres prácticas. Metta Bhavana es, en todos sus aspectos, un proceso de apertura al mundo y a lo mejor de nosotros mismos. El cultivo de metta nos proporciona no sólo un corazón más abierto sino también un corazón valiente.

A lo largo del curso veremos con detalle estas meditaciones y como ponerlas en práctica, habrá tiempo también para debate, aclarar dudas y explorar nuestra experiencia.

.....

<http://budismo-valencia.com/budismo/cuatro-brahma-viharas>