

Capítulo 6. Cuidar de nosotros mismos, de nosotras mismas

Aquí se presenta la práctica de la meditación de la amabilidad afectuosa. Esta práctica tiene el poder de transformar la forma en la que percibimos el mundo y la forma en la que nos relacionamos con él.

Se puede practicar como una meditación formal sentada o estirada o como una meditación informal a lo largo de todo el día.

Se trata de sustituir la autocrítica, las dudas y el aislamiento por amabilidad afectuosa hacia nosotros mismos, hacia nosotras mismas.

Amabilidad afectuosa es la traducción de la palabra pali **Metta**.

La primera persona que ofreció instrucciones detalladas para cultivar la amabilidad afectuosa fue el monje budista Buddhaghosa en el siglo V en el Visuddhimagga "Camino que la purificación".

Fue Buddhaghosa quien elaboró las instrucciones a partir del discurso dado por Buda a un grupo de monjes a los que les daba miedo vivir en el bosque. El discurso tenía la intención de servir como antídoto a ese miedo. El objetivo que había tras sus palabras era aliviar el sufrimiento emocional.

Fue Buddhaghosa el primero quien subrayó la importancia de la amabilidad con uno mismo en la práctica de la amabilidad afectuosa.

El propósito de esta práctica es nuestro deseo común de ser felices dejando de lado nuestro ego, principal responsable de nuestra angustia.



Cuando cultivamos el instinto de cuidarnos a nosotros mismos, a nosotras mismas nos sentimos más inclinados en cuidar a los demás y a trabajar por su bienestar.

La práctica se fundamenta en la atención plena. Tenemos que recordar que la atención plena es la consciencia de lo que sucede en el momento presente.

Cuando estamos enfadados, estamos preocupados por nuestras historias personales y dejamos de ser conscientes del daño que vivimos.

La atención plena es la capacidad de sentir nuestro dolor, si es que hay dolor que sentir, convirtiéndonos en meros espectadores de ese dolor.

Cuando somos conscientes de ese dolor y estamos abiertos a ese dolor, la amabilidad y la compasión fluyen más fácilmente.

Permanecer abiertos significa no resistirse a ese dolor.

Significa no verse enredado en él.

Aquí conviene recordar las estrategias que nos brinda la atención plena:

- Podemos tomar conciencia de la experiencia corporal producida por la emoción difícil (cosquilleo en el estómago o una sobre aceleración de los latidos de nuestro corazón).
- Podemos etiquetar la emoción -diciendo ira, rabia o miedo. Asignándole un nombre reducimos su intensidad.
- Podemos dirigir nuestra consciencia hacia dentro o fuera de nuestro cuerpo con objeto de regular la intensidad de la emoción.

Sin embargo, cuando las emociones son especialmente intensas, las estrategias de la atención plena no son suficientes.

Es gracias a la meditación **Metta** que podemos volver a organizarnos, a través del poder de conexión con nosotros mismos, con nosotras mismas, mientras que la **Atención plena** usa principalmente la capacidad de tomar conciencia del momento presente.

Ambas son prácticas relacionales. Cuando sufrimos, podemos tener la necesidad de sentirnos apoyados o abrazados por otra persona o de manera no menos eficaz por una parte compasiva de nosotros mismos, de nosotras mismas.

Es a través de la calidez y el amor dentro de nosotros, dentro de nosotras que podemos hablarnos en los momentos difíciles.

Tanto si practicamos la **Meditación del aquí y ahora** como la **Meditación de la amabilidad afectuosa**, acabaremos desarrollando unos estados mentales de "consciencia amorosa" o de "compasión atenta" semejantes.

Mientras que la meditación de la Atención plena centra su foco en la respiración, la meditación de la amabilidad afectuosa lo hace en las palabras, pero en ambas meditaciones, cuando advertimos que la mente se aparta del foco, la volvemos a traer a la respiración o a las palabras.

Si advertimos que la emoción es demasiado intensa, siempre podemos cambiar el foco a la respiración para volver más tarde a las palabras.

Meditación 10: La amabilidad afectuosa

Intención: Se trata de darnos atención amorosa a nosotros mismos

Anotaciones: Es una variación de la meditación en un solo centro. Usamos las palabras en vez de la respiración como ancla de la atención. Cada vez que nuestra mente se desvía de las palabras, nos damos cuenta y la volvemos a llevar a las palabras.

La técnica de la amabilidad afectuosa puede resultar difícil al principio, pero requiere solo de práctica.

La dificultad radica en las expectativas sobre cómo se supone que debemos sentir. Funciona igualmente, aunque no sintamos nada, ya que no cambia directamente la manera en que nos sentimos, sino en la manera de mantenernos en un estado en el que dejamos que las emociones vayan cambiando por sí mismas.

Los cambios positivos se producirán cuando menos lo esperes, cuando abandones las expectativas de cómo deberías sentirte mientras practicas la meditación de la amabilidad afectuosa.

Las palabras pueden ser más poderosas que las acciones ya que acaban produciendo enormes efectos sobre nosotros, sobre nosotras tanto si las oímos de alguien o nos las decimos nosotros mismos, nosotras mismas.

Las palabras configuran nuestra experiencia y representan la base de trabajo de la meditación de la amabilidad afectuosa ya que proyectan una actitud amable hacia una amplia área de nuestra experiencia vital.

Al principio usaremos las frases preestablecidas en la práctica y con el tiempo crearemos nuestras propias frases para evocar sentimientos cálidos dentro nuestro.

Las frases Metta inclinan al corazón hacia la paz y el bienestar a pesar de la intensidad de las emociones.

Podemos adaptar las frases a las dificultades de cada momento evitando ser demasiado específicos sobre nuestros deseos, para que estos no se conviertan en la petición de un resultado concreto.

Las frases para realizar la práctica han de ser escogidas cuidadosamente y solo a través de su repetición acabamos obteniendo su verdadero significado. Esto lleva tiempo, pero la espera vale la pena.

Cuando se produce la conexión entre las frases Metta y su significado vivimos una profunda alegría. Lo verdaderamente importante es la actitud que hay detrás de las frases y no las palabras que contiene, ya que éstas en realidad sólo reflejan como nos sentimos en ese momento. Es a través de la actitud de querer ser felices y estar libres de sufrimiento y no de las palabras que conseguimos tener una actitud cada vez más amable y afectuosa.

Si durante la meditación de la amabilidad afectuosa nos ha resultado difícil centrarnos en nosotros mismos, en nosotras mismas puede deberse por un lado a nuestra mente errática y por otro a lo extraño o difícil que puede parecerse darnos amor, en el contexto social en el que vivimos.

No debemos sentirnos culpables por dirigir la amabilidad afectuosa hacia nosotros mismos, hacia nosotras mismas. Esto es solo el inicio. Prestarnos atención hará que no necesitemos tanta atención de los demás. Por eso cuando sentimos dolor debemos saber cómo amarnos a nosotros mismos, a nosotras mismas. Porque nos lo merecemos.

Y ¿cómo podemos cuidarnos a través de la meditación de la amabilidad afectuosa?

1. Abriéndonos al dolor

El dolor está más cerca de nosotros, de nosotras de lo que creemos.

Cuando nos sentimos bien, las frases Metta pueden parecer inapropiadas. Sin embargo, alcanzan todo su sentido cuando nos encontramos mal, llegando incluso a ser profundamente consoladoras.

Antes de empezar una práctica de meditación Metta hacemos un recorrido rápido por nuestro cuerpo para identificar los lugares en los que exista tensión, ya sea corporal o emocional, ¿cómo me siento? ¿puedo reconocer alguna incomodidad en mi cuerpo o en mi mente?

La meditación de la amabilidad afectuosa no hace desaparecer el dolor. El primer paso para aliviar el dolor es ser conscientes de su existencia y abrir nuestro corazón poco a poco a través de una práctica paciente. En este camino, el dolor se convertirá en nuestro aliado.

2. Descubriendo las buenas cualidades

Descubrir buenas cualidades en nosotros, en nosotras hará que disfrutemos de nuestra propia compañía.

Varios estudios, como el realizado por Barbara Fredrickson (2008) ⁽¹⁶⁾, de la Universidad de Carolina del Norte, han mostrado que la meditación Metta aumenta significativamente tanto las emociones positivas -como el amor, la alegría o la gratitud, como una amplia gama de recursos personales que posibilitan la satisfacción vital y reducen los síntomas de depresión.

Sin embargo, si pensamos mal de nosotros, de nosotras, nuestra atención se distraerá buscando huir de nuestra propia imagen, evitando las amenazas interiores que nosotros mismos, que nosotras mismas hemos construido.

3. Conectar con los demás

Debido a factores culturales, nos es mucho más sencillo sentir compasión por los demás que por nosotros mismos, que por nosotras mismas.

- Podemos empezar pensando en alguien que está sufriendo de manera similar a nosotros, a nosotras enviándole compasión: "**qué tú estés segura y a salvo de cualquier daño**", para luego incluirnos progresivamente "**que tú y yo estemos seguros y a salvo de cualquier daño**", para finalmente dirigirnos a nosotros mismos las frases compasivas "**que yo esté seguro y a salvo de cualquier daño**".
- Otra forma de crear un entorno afectivo es pensando en una imagen en la que éramos niños disfrutando de un momento agradable, quizás a través de una foto antigua.

Podemos dejar la foto colgada en el frigorífico con un imán fijándonos en ella de vez en cuando, evocando ese momento de alegría.

Pasadas unas semanas podemos introducir esa imagen en nuestra meditación para evocar la autocompasión en los momentos difíciles.

- A veces resulta más fácil evocar la amabilidad hacia nosotros, hacia nosotras de forma abstracta: "**que todos los seres vivos sean felices**", para luego incluirnos a nosotros, a nosotras "**que yo y todos los seres vivos seamos felices**", para acabar dirigiéndonos la frase a nosotros mismos, a nosotras mismas "**que yo pueda ser feliz**".
- Pero si hemos sufrido algún trauma en las relaciones personales y somos ambivalentes con los demás, quizás sea más sencillo pensar en un objeto de la naturaleza o en nuestra mascota para evocar la amabilidad: "**que mi árbol esté sano y fuerte**", para incluirnos a continuación "**que yo y mi árbol estemos sanos y fuertes**", y acabar dirigiéndonos la frase a nosotros, a nosotras "**que yo pueda estar sano y fuerte**".

Dentro de la meditación Metta podemos distinguir tres elementos:

1. **Las palabras**, que evocan nuestros sentimientos más profundos
2. **Los sentimientos**, que son la sensación visceral previa a lo que estamos diciendo
3. **Las imágenes**, que nos proporcionan un objetivo.

Cada uno de nosotros, cada una de nosotras encuentra más fácil practicar con un elemento en concreto que con el resto. Es importante saber con qué elemento nos encontramos más a gusto, ya que ahondar en la meditación a través de ese elemento hará que la práctica se vuelva más potente.

Sin embargo, no olvidar que existen dos elementos más que se pueden usar cuando nuestro elemento principal se vaya agotando.

Lo importante es combinar los elementos para conseguir la mejor actitud de amabilidad afectuosa posible:

1. **Las palabras:** Las palabras deberían reflejar intenciones amorosas y ser dichas de forma suave y delicada, como si estuviéramos leyendo poesía. Deberían tener sentido y ser creíbles para que nuestra mente no entre en contradicción. Las frases pueden ser completas o pueden ser resumidas en una palabra repetida una y otra vez.

Cuando las palabras se vuelven vacías, como ocurre siempre tras una repetición intensiva, no significa que las tengamos que cambiar. Solo hemos de recordar el motivo por el cual meditamos: "Para ser felices y estar libre de sufrimiento".

Con ellos volveremos a activar las palabras cargándolas nuevamente de sentido. Con las palabras no tratamos de generar un resultado concreto. La actitud amable que generemos durante la meditación es por sí sola una recompensa.

2. **Los sentimientos:** Cuando los sentimientos afloran tenemos que parar un momento y saborearlos.

Cuanto más consciente seamos de nuestro cuerpo, más capaces seremos de saborearlos.

Habitualmente necesitamos crear las condiciones para que surjan esos

sentimientos. Es a través de los ejercicios y las prácticas meditativas que conseguimos desarrollar nuestra sensibilidad hacia los sentimientos incluso en aquellas personas más intelectuales.

Si nos concentramos en nuestra respiración o en las sensaciones corporales surgirán la **Atención plena**; si pensamos en alguien a quien amamos surgirá la **Amabilidad afectuosa**; si pensamos en alguien a quien amas y que sufre surgirá la **Compasión**.

También podemos incorporar muchas micro acciones que ayuden a crear un clima cálido y amable en la meditación y hacer más receptivos a los sentimientos afectivos, entre ellas:

- Practicar en un lugar agradable
- Buscar una posición cómoda
- Relajar el cuerpo
- Dibujar una pequeña sonrisa en los labios
- Poner la mano en el corazón
- Decir las frases desde el corazón

No estamos tratando de alcanzar sentimientos amorosos. Solo estamos creando las condiciones para que se produzcan por sí mismos.

3. **Las imágenes:** La persona en la que centramos nuestra atención durante la práctica es de suma importancia para que surja la amabilidad afectuosa. Podemos empezar con alguien que nos haga sonreír (para cultivar la amabilidad) o alguien que nos ablande el corazón (para cultivar la compasión). Debe ser una relación personal, sencilla, clara, agradable y sin complicaciones.

Esa "otra persona" nos va a servir para facilitarnos el camino para amarnos a nosotros mismos, a nosotras mismas. Para crearnos una imagen tenemos que sentir nuestro cuerpo mirándolo desde el ojo de nuestra mente. Una vez reconozcamos nuestras buenas cualidades que, aunque podamos creer en algunos momentos que no las tenemos, conseguiríamos tener una imagen buena y clara de nosotros, de nosotras que resonará y persistirá en nuestra mente incluso en los momentos más difíciles.

Habitualmente la persona más difícil del mundo hacia la que dirigir la amabilidad afectuosa o la compasión somos nosotros mismos, nosotras mismas.

Y una vez que hayamos conseguido mantener una consciencia afectuosa hacia nosotros mismos, hacia nosotras mismas algo nada fácil y que puede precisar de periodos largos de meditación de dos o tres años, podremos pasar a centrarnos en personas a las que no apreciamos demasiado o en personas con las que es difícil tratar.

Se trata de ir explorando los diferentes estadios sin dejar que ninguna situación nos sobrepase, volviendo a situaciones menos conflictivas o incluso a nuestra respiración para volver a un estado de calma.

Aprenderemos a ser flexibles, descubriendo finalmente la bondad que se esconde detrás de cada pensamiento, sentimiento o palabra que surja en nosotros, en nosotras.

Backdraft

Cuando en un incendio el fuego está sofocado por falta de oxígeno y se abre una puerta o una ventana, se produce una explosión debido a la repentina entrada de aire fresco. Los bomberos lo llaman Backdraft. Un efecto similar se produce cuando practicamos la meditación de la amabilidad afectuosa.

Cuando nuestro corazón se ha calentado con sufrimiento, odio hacia uno mismo, o cuando dudamos de nosotros o de nosotras, una palabra amable puede actuar como una ventana abierta provocando la explosión de los sentimientos difíciles que estamos viviendo.

Para aquellas personas llenas de sentimientos negativos sobre sí mismos, sobre sí mismas, una palabra amable puede provocar la erupción de multitud de ideas opuestas que se sienten incluso como más reales y verídicas que la propia palabra amable.

Cuando nos sucede esto en la meditación, dudamos de nuestra sinceridad. Algunos nos podemos sentir avergonzadas, abandonadas o aisladas. Todas estas creencias tienen su origen en nuestra más tierna infancia y harán sin duda acto de presencia durante la práctica de la amabilidad afectuosa.

Y ¿cómo podemos trabajar con nuestras viejas heridas?

- La primera regla es **aceptar que van a aparecer malos sentimientos**, pero esto no debe representar un obstáculo para seguir practicando mientras podamos mantener el equilibrio emocional.

No hemos de apartar de nosotros, de nosotras los malos sentimientos. Solo hemos de reconocer que estamos sufriendo y ofrecernos las mismas frases de buena voluntad que hemos venido utilizando hasta ahora. Hemos de ser comprensivos y centrarnos solo en nosotros mismos, en nosotras mismas, no en los sentimientos.

- La segunda regla es **mantener nuestro equilibrio**. Si los sentimientos son demasiado intensos, deberíamos evitar enfrentarnos a ellos de forma directa y volver atrás para seguir dándonos amabilidad, pero de otra forma o incluso volver al principio con una respiración consciente.
- La tercera regla es **aplicar la atención plena** cuando los sentimientos siguen siendo demasiado intensos. En estos casos podemos tratar de etiquetar nuevamente la emoción.

A veces aparece una emoción fuertemente contenida detrás de la emoción que estamos trabajando sin ser plenamente conscientes de ello.

Si tras una emoción aparece una creencia la podemos etiquetar también. Siempre con un tono suave y amable.

Si por ejemplo eres un perfeccionista y eso te hace creer continuamente que eres insuficiente, podrías pensar en quien fue la persona que te dijo que ser "bastante bueno no es lo suficientemente bueno para ser aceptable".

Cuando ocurre esto, simplemente date cuenta de ello y vuelve a tus frases de amabilidad afectuosa o a tu respiración consciente.

La oración, igual que la meditación Metta, cultiva las intenciones amorosas, pero lo hace de diferente forma. Mientras que **la oración tradicional** puede ser de entrega "hágase tu voluntad" o de resultado "por favor cúrame esta enfermedad", **la meditación Metta** es secular "que yo pueda ser feliz".

Las oraciones de entrega no suponen que sepamos lo que es mejor para nosotros o para nosotras. De igual forma las oraciones de resultado requieren de un esfuerzo por controlar o manipular un resultado.

Una Meditación Metta nos ayuda a tener un deseo, sin una exigencia detrás.

Y ¿qué es Metta?

Metta es una práctica meditativa que se produce principalmente en la vida diaria y que puede ser realizada formalmente cuando lo hacemos sentados y en un espacio establecido o informalmente cuando aprovechamos cualquier momento para realizarla, ya sea de pie, paseando o sentado, aprovechando pequeñas pausas en el trabajo.

La duración habitual de una meditación formal suele ser de 20 a 30 minutos y es igualmente efectiva sin importar el momento del día en la que la hacemos. Las meditaciones informales suelen ser más cortas y repetitivas, no durando más de diez minutos cada una.

En cualquiera de sus formas o duraciones, el objetivo es entrenar al cerebro para que desarrolle el hábito de ser amorosos y compasivos para con los demás y para con nosotros mismos, para con nosotras mismas.

Y ¿qué no es Metta?

La meditación Metta no es:

- **Egoísta**, ya que para amar a los otros primero deberemos amarnos a nosotros mismos, a nosotras mismas.
- **Auto satisfacción**, ya que nos permite aprender del dolor y a responder hábilmente a él.
- **Afirmación positiva**, ya que no utiliza frases difícilmente creíbles con el solo objetivo de animarnos.
- **Solo un mantra**, ya que, aunque se van repitiendo, usan también el poder de la atención, la conexión, la intención y la emoción.
- **Un edulcorante**, ya que no trata de hacer menos dura la realidad, solo de suavizarla a través de pensamientos y palabras amables.
- **Sentir pena**, ya que no nos auto complacemos en nuestro dolor. Abrirse al dolor con compasión hace que el sufrimiento no sea tan intenso.

- **Buenos sentimientos**, más bien un cultivo de buena voluntad. Los sentimientos van y vienen. La buena voluntad está en el fondo de nosotros, en el fondo de nosotras. Representa el deseo universal de ser felices y estar libres de sufrimiento.
- **Agotador**, ya que el agotamiento solo es fruto del apego, de querer que las cosas sean de una manera, siendo de otra. La amabilidad afectuosa y la compasión no pretenden controlar la realidad.
- **Exigente**, solo cultiva una actitud amable hacia todo lo que nos rodea sin esperar un resultado concreto.

