

El amor verdadero

Thich Nhat Hahn

La felicidad únicamente puede alcanzarse a través de un auténtico amor. El auténtico amor tiene el poder de sanar y transformar las situaciones que nos rodean, dando a la vez un profundo significado a nuestra existencia. Hay personas que comprenden la naturaleza del auténtico amor y saben como generarlo y alimentarlo. Las enseñanzas sobre el amor que el Buda impartió son claras, científicas y aplicables. Todos y cada uno de nosotros podemos beneficiarnos con ellas.

Durante la estancia de Buda en la Tierra, aquellos que seguían el brahmanismo rogaban ir al Cielo a morir para de ese modo morar eternamente con el Bhrama, el Dios Universal. Cierta día un devoto de Brahma preguntó a Buda: “Qué puedo hacer para estar seguro de que cuando muera iré junto a Brahma” y el Buda le contestó : “Siendo Brahma fuente del amor, para ser capaz de morar junto a él debes practicar los *Brahmaviharas*, o sea el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad”. Una *vihara* es una morada o un lugar de residencia. Amor, en sanscrito, es *maitri* y en pali, *metta*. La compasión es *karuna*, en ambos idiomas. La alegría, *mudita*. La ecuanimidad es, en sanscrito, *upeksha* y en pali, *upekkha*. Las *Brahmaviharas* son los cuatro elementos del auténtico amor. Se denominan “incomensurables” porque si las practicas, crecerán en ti cada día hasta llegar a contener el mundo entero. Tu serás mas feliz y la gente que lo rodea también lo será.

El Buda respetaba el deseo de la gente de practicar sus propias creencias, así que contestó a la pregunta del brahmán animándole a seguir haciéndolo. Si te gusta meditar sentado, hazlo. Si te gusta meditar andando, hazlo. Pero conserva tus raíces, judías, cristianas o musulmanas. Ese es el camino para seguir el espíritu de Buda. Si cortas tus raíces, no podrás ser feliz.

El amor (*maitri*)

Maitri es el primer aspecto del auténtico amor, o sea la intención y la capacidad de ofrecer alegría y felicidad. Para desarrollar esta capacidad, debemos practicar observando y escuchando profundamente, para saber qué es lo que debemos o no realizar para hacer felices a los demás. Si das a la persona a quien amas algo que no necesita, eso no es *maitri*. Debes percibir su verdadera situación, ya que de lo contrario quizás le ofrezcas algo que la haga infeliz.

Sin comprensión, tu amor no es auténtico. Debes observar profundamente para apreciar y comprender las necesidades, las aspiraciones y sufrimientos de la persona que amas.

“Amor” es una palabra muy bella y hay que restituírle su verdadero significado. Las raíces de la palabra “*maitri*” provienen del vocablo *mitra*, que quiere decir amigo. En el budismo, el principal significado de la palabra amor es amistad.

La compasión (*karuna*)

El segundo aspecto del auténtico amor es *karuna*, la intención y capacidad de mitigar y transformar el sufrimiento y aliviar el dolor. *Karuna* se traduce comúnmente como “compasión”, pero esto no es del todo correcto. “Compasión” se compone de *com* (acompañado de) y *pasión* (sufrir). Pero no necesitamos sufrir para eliminar el sufrimiento de la otra persona. Si sufrimos demasiado, es muy posible que nos sintamos abatidos y seamos incapaces de ayudar. La compasión implica un profundo sentimiento de preocupación por los demás. Sabes que la otra persona está sufriendo, así que te sientas cerca de ella. La observas y escuchas profundamente para poder sentir su dolor. Estableces una profunda comunicación, estas en íntima comunicación con ella, y ello basta para que se sienta mejor. Una palabra, una acción o un pensamiento compasivo pueden reducir el sufrimiento de otra persona y proporcionarle alegría. Nosotros debemos ser conscientes del sufrimiento, pero al mismo tiempo, conservar la claridad, la serenidad y la fuerza para poder transformar la situación. Si *karuna* está presente, el mar de lágrimas no podrá ahogarnos. Por eso Buda es capaz de sonreír.

La alegría (*mudita*)

El tercer elemento del auténtico amor es *mudita*, la alegría. El auténtico amor siempre da alegría tanto a nosotros mismos como a la persona amada. Si nuestro amor no proporciona alegría a ambas partes, quiere decir que no es auténtico amor. Algunos comentaristas han afirmado que *mudita* significa “alegría compasiva” o “alegría altruista”, o sea la felicidad que sentimos al ver que los demás son felices. Pero esta definición también es limitada, puesto que establece distinciones entre uno mismo y los demás. Una mas profunda definición de *mudita* sería la de una alegría llena de paz y satisfacción. Observar que los demás son felices nos llena de alegría, pero también nos alegramos de nuestro propio bienestar. ¿Cómo podríamos sentir alegría por las demás personas si no la sintiéramos por nosotros mismos?. La alegría es para todos.

La ecuanimidad (*upeksha*)

El cuarto elemento del amor verdadero es *upeksha*, que significa ecuanimidad, desasimiento, no discriminación, una mente serena, o no aferrarse a las cosas.

Upeksha tiene una característica llamada *samataññana*, “la sabiduría de lo equitativo”, la habilidad de considerar a las otras personas como a uno mismo, sin discriminar entre uno mismo y los demás. Significa que en un conflicto, aunque nos

incumba profundamente, somos capaces de mantenernos imparciales, amando y comprendiendo a ambas partes. Mientras nos veamos a nosotros mismos como el que ama y a la otra persona como el ser amado, en tanto nos valoremos más que los demás o nos consideremos diferentes a ellos, no tendremos una auténtica ecuanimidad. El auténtico amor te permite conservar tu libertad y la de la persona amada. Eso es *upeksha*.

Para que el amor sea auténtico, debe contener compasión, alegría y ecuanimidad. Para la compasión sea auténtica debe tener amor, alegría y ecuanimidad. La auténtica alegría debe contener amor, compasión y ecuanimidad. Y la auténtica ecuanimidad debe tener amor, compasión y alegría. En esto consiste la interesencial naturaleza de los Cuatro Inconmensurables Estado de la Mente.

Los mantras del amor verdadero

Amar en el contexto del budismo es sobre todo estar ahí. Pero estar ahí no es una cosa fácil. El mas precioso regalo que tu puedes ofrecer al ser que amas es tu verdadera presencia.

Un mantra es una fórmula mágica, una vez que se pronunció puede cambiar por completo una situación, nuestra mente, nuestro cuerpo o a una persona. Pero esta formula mágica debe ser dicha en un estado de concentración, es decir un estado en el cual nuestro cuerpo y nuestra mente estén en estado de unidad. En este estado de unidad, lo que dices se transforma en un mantra.

Quiero presentar un mantra muy efectivo, no en sanscrito ni en tibetano: **“Querido/a, estoy aquí para ti”**. Quizás esta noche tu practiques unos pocos minutos respirar conscientemente, para poner tu cuerpo y tu mente juntos. Te aproximarás a la persona que amas y con plena conciencia, con esta concentración mirarás a los ojos de el o ella y comenzarás a enunciar esta fórmula: **“Querido/a Yo realmente estoy aquí para ti”**. Tu debes decir esto con tu cuerpo y con tu mente al mismo tiempo, y luego tu podrás ver la transformación.

Amar es estar, ser amado es ser reconocido por el otro. Si tu amas a alguien y continuamente ignoras su presencia, esto no es verdadero amor. Cuando somos amados, deseamos que el otro reconozca nuestra presencia y esta es una importante práctica. Practica inhalar y exhalar tres, cinco, siete veces, luego aproximate a esta persona, mírala plenamente consciente, con una sonrisa y puedes comenzar a decir el segundo mantra: **“Querido/a, Yo se que tu estas ahí, y esto me hace feliz”**. Si practicas de esta manera con mucha concentración, podrás ver que la persona se abre inmediatamente, como floreciendo. Ser amado es ser reconocido, y tu puedes hacer esto varias veces al día. No es difícil en absoluto y es una verdadera meditación.

El tercer mantra se usa en circunstancias en las cuales la persona que amas está sufriendo. Cuando vives en plena consciencia, sabes que está pasando en tu situación en el momento presente. En esta situación vas hacia la otra persona, con el cuerpo y la mente unificados, con concentración enuncias el tercer mantra **“Querido/a, yo se que estás sufriendo, por eso estoy aquí para ti”**. Cuando estamos sufriendo tenemos una fuerte necesidad de la presencia de la persona que amamos. Antes que puedas hacer algo efectivo, la persona amada sentirá un alivio. Realmente trata de estar ahí, para ti mismo, para la vida y para la gente que amas. Reconoce la presencia de aquellos que viven en el mismo espacio y trata de estar ahí cuando los demás están sufriendo, porque tu presencia es muy preciada para esta persona. De esta manera podrás estar practicando amor las veinticuatro horas del día.

El cuarto mantra es mas difícil de practicar. Se usa cuando tu estas sufriendo y tu piensas que tu sufrimiento ha sido creado por la persona que tu mas amas en el mundo. Si alguien te ha hecho o dicho algo, sin duda sufrirás. Pero en el caso de que la persona que mas amo en el mundo me haya dicho o hecho algo, estaré sufriendo mas. Me siento profundamente herido por el hecho que mi sufrimiento es causado por la persona que mas amor. Me siento que tengo ganas de ir a mi cuarto, cerrar la puerta, estar conmigo mismo y llorar. Rechazo ir con el o ella a pedir ayuda. En estas circunstancias el orgullo es un obstáculo. De acuerdo con las enseñanzas del Buda, en el amor verdadero no hay lugar para el orgullo. Si tu estás sufriendo, cada vez que estés sufriendo tu debes ir con la persona en cuestión y pedir su ayuda. Esto es el verdadero amor. No permitas que el orgullo te mantenga aparte. Si tu piensas que tu amor por la otra persona es verdadero amor, debes sobreponerte al orgullo e ir siempre hacia el o ella. Por esto yo he inventado este mantra para ti. Practica hasta traer unidad a tu cuerpo con tu mente, antes de ir con la persona amada y decir el cuarto mantra: **“Querido/a, estoy sufriendo, por favor ayúdame”**. Así de simple, pero muy duro de hacer. Todo el tiempo estamos sujetos a malas percepciones, así que tenemos que prestar atención. Cada vez que tu pienses que alguien es la causa de tu sufrimiento, debes checar con la persona en cuestión y pedir a él o ella su ayuda: **“Querido/a estoy sufriendo mucho, por favor ayúdame”**

Puedes consultar el texto en <http://www.ordeninterser.org/>