

# LAS CUATRO MORADAS SUBLIMES\*

## Parte 1. Amor Benevolente (mettā)

Venerable U Silananda

Traducción al español por Jorge Fabra

Estas cuatro Moradas Sublimes se denominan en Lengua Pāḷi "Brahma Vihāra"<sup>1</sup>, y su significado es "el modo de vida de los brahmas" o bien, los "nobles modos de vida". Los brahmas son los más elevados seres celestiales que pasan la mayor parte de su tiempo experimentando estos cuatro nobles modos de vida, también llamados Moradas Sublimes. Son estados puros, libres de odio o malevolencia, avidez y otras impurezas mentales.

El primero de estos estados es el **amor benevolente** o amor universal. El segundo es la **compasión**. El tercero es la **alegría altruista**. El cuarto es la **ecuanimidad**. Estos cuatro estados deben ser practicados por quienes aspiren a conseguir paz mental y felicidad.

La primera de las Moradas Sublimes es el amor benevolente o "mettā" en Pāḷi. Existe una definición de mettā como "lo que está mojado" o "lo que se adhiere". Esto es un símil para explicar cómo son las relaciones entre los seres cuando están regidas por el amor benevolente. Dichas relaciones son suaves, agradables, al igual que lo que "está mojado" es suave al tacto, libre de asperezas, sin fricción. El amor benevolente une a los seres, por eso es definido como algo que "se adhiere".

Mettā ha sido también definido como "el estado que existe en un amigo". Un amigo desea sinceramente el bienestar para sus allegados, para sus amigos. Por eso mettā se ha comparado al "estado que existe en un amigo", a la actitud de un amigo hacia sus seres queridos, hacia sus amigos.

Comoquiera que sea definido, mettā es un benéfico y sincero deseo por el bienestar de todos los seres. Es un sano deseo exento de avidez, exento de apego. Es un deseo basado en las buenas intenciones hacia todos los seres vivientes.

---

<sup>1</sup> Brahma Vihāra significa literalmente "moradas divinas", el lugar donde habitan los dioses.

El Buddha explicó la importancia del amor benevolente o mettā. Concedió un gran valor al amor benevolente. En uno de sus discursos el Bienaventurado dijo: "Monjes, cualesquiera méritos mundanos que podáis realizar, todos ellos juntos no valen un dieciseisavo del amor benevolente que conduce a la liberación del corazón."<sup>2</sup> Se dice que el amor benevolente es conducente a "la liberación del corazón" o conducente a "la liberación de la mente" debido a que, colmando nuestra mente de amor benevolente, ésta se libera de las contaminaciones mentales. A este respecto, la más importante de las impurezas mentales es la malevolencia o maldad.

El amor benevolente o amor universal ayuda a desalojar la maldad, el odio y la ira de la mente. Por eso se dice que mettā es "la liberación de la mente conseguida a través del amor universal."<sup>3</sup> El amor benevolente es brillante, radiante y resplandeciente. Entregar el corazón al amor benevolente es algo que se distingue de todo lo demás, es algo sin igual. Éste es un ruego a favor del amor benevolente, del amor universal. El Buddha proclamó que todo junto, todo lo que alguien pueda reunir, tiene un valor menor a un dieciseisavo del "amor benevolente que conduce a la liberación del corazón".

En otro Sutta, el Buddha dijo: "Monjes, al igual que los clanes con muchas mujeres y escasos hombres son rápidamente arrasados por ladrones y bandidos, así el monje que no ha desarrollado el amor benevolente es fácilmente arruinado por seres no-humanos."<sup>4</sup> En todo momento existe el peligro de seres no-humanos, en especial fantasmas y espíritus hambrientos. Si un monje o un laico practican el amor benevolente, no serán asediados por los seres no-humanos. No estarán expuestos a peligros provocados por seres no-humanos.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Itivuttaka 205.

<sup>3</sup> "Mettā-cetovimutti": La liberación de la mente (del odio) por medio del amor benevolente. Aunque es un muy elevado grado de concentración y tranquilidad que se consigue a través de las jhānas, no es suficiente para lograr la liberación definitiva, el Nibbāna.

<sup>4</sup> Saṃyutta Nikāya 20.3

<sup>5</sup> Son cinco los lugares o los planos de existencia donde es posible renacer:

- reino de los infiernos
- reino animal
- reino de los espíritus carenciados o espíritus hambrientos
- reino humano
- reino de las divinidades

El reino de los asuras (titanes) es añadido en la tradición posterior. La existencia en cualquiera de estos estados es Saṃsāra, por lo tanto no se trata de una existencia eterna, sino condicionada e impermanente, sujeta a la ley del Kamma, de la cual solo se puede escapar con el logro del Nibbāna.

En otra ocasión, el Buddha proclamó: "Monjes, si un monje cultiva el amor benevolente, aunque sea durante el tiempo que dura un chasquido de dedos, ése es llamado un Bhikkhu. No es despojado de la meditación de absorción o Jhāna. Es alguien que realiza la Enseñanza del Maestro, sigue su consejo y no se alimenta en vano con la comida donada, sino es alguien quien le saca el mayor provecho de ella."<sup>6</sup>

Habitualmente, el Buddha se dirigía a monjes, porqué eran monjes quienes estaban más tiempo junto a él y estaban más abiertos a acoger sus Enseñanzas. Pero es importante comprender que sus Enseñanzas estaban dirigidas a todas las personas, tanto monjes como laicos. Este último extracto de las Escrituras es particularmente revelador para los monjes, pues ellos tienen obligaciones para con los laicos. En el buddhismo, los monjes se sustentan gracias a los laicos, los monjes budhistas no deben trabajar para ganarse la vida u obtener dinero. Por eso, los laicos sustentan a los monjes ofreciendo los cuatro requisitos: ropa, alimentos, alojamiento y medicamentos, y cualquier cosa que los monjes pudiesen necesitar.

Los monjes dependen de los laicos, los laicos sustentan a los monjes; por eso los monjes tienen ciertas obligaciones para con los laicos. Pero no está permitido a los monjes hacer favores a los laicos como trabajos o tareas, ni tampoco se les permite ofrecer objetos materiales. ¿Qué deben hacer los monjes? Deben proporcionar algo mucho más valioso que objetos materiales. Eso es mettā. Eso es amor benevolente. Los monjes deben dirigir sus pensamientos de amor benevolente hacia los laicos. Ésa es su responsabilidad. Ésa es su obligación.

El Buddha dijo: "Si un monje cultiva el amor benevolente, aunque sea sólo durante un chasquido de dedos, si sólo durante un segundo un monje practica la meditación de amor benevolente o dirige pensamientos de amor benevolente hacia otra persona, ése es llamado un Bhikkhu, ése es un verdadero monje. No es despojado de la meditación de absorción o Jhāna". El monje que practica correctamente la meditación de amor benevolente obtendrá más progreso en su práctica y alcanzará las absorciones o jhānas. "Es uno que realiza la Enseñanza del Maestro" significa que es un monje que practica las Enseñanzas del Buddha y sigue su consejo. Por lo tanto, ése es uno que no se sustenta en vano con la comida donada por el pueblo. Por eso los monjes deben irradiar cada día pensamientos de amor benevolente hacia los laicos. Todos los días los monjes hacen esto. El Buddha recalcó la gran importancia y valor de mettā.

---

<sup>6</sup> Aṅguttara Nikāya I, 53-55

El Buddha enseñó once beneficios que pueden ser obtenidos gracias a la meditación de amor benevolente.<sup>7</sup>

"Monjes, cuando un ser mantiene su corazón entregado al amor benevolente, es asiduamente practicado, utilizado como un propio recurso, utilizado como un propio fundamento, cuando es establecido, consolidado y sabiamente manejado; entonces once beneficios puede ser esperadas. ¿Cuáles once?"

1. **"Uno duerme en paz"**. Cuando la meditación de amor benevolente es cultivada, uno duerme plácidamente. Se concilia el sueño con facilidad. Es bueno practicar la meditación de amor benevolente para evitar problemas con el sueño. No hay necesidad de tomar píldoras para dormir. Ejercitándose en la meditación de amor benevolente, podrá dormir tranquilamente.
2. **"Uno se despierta en paz"**. Uno se levanta de la cama con facilidad, esto también es importante. Muchas personas se despiertan con dificultad y antes de levantarse tienen que bostezar y desperezarse. Pero la persona que practica la meditación de amor benevolente se despierta en paz, como si emergiese de las jhānas.
3. **"Uno no tiene pesadillas"**. La meditación de amor benevolente es benéfica para las personas que tienen sueños nocivos. Ejercitándose en el amor benevolente, uno evita el surgimiento de las pesadillas, de los sueños terroríficos.
4. **"Uno es estimado por los seres humanos"**. Los seres humanos sienten aprecio por las personas que practican la meditación de amor benevolente, porque éstas últimas sienten amor hacia el prójimo, hacia sus semejantes. Por lo tanto, uno es estimado por otras personas.
5. **"Uno es estimado por los seres no-humanos"**. Existen seres no-humanos, espíritus malignos, espíritus benevolentes y otros seres. Uno es apreciado también por estos seres. Quien practica el amor benevolente hacia todos los seres sin excepción gana la estima de los seres no-humanos.

---

<sup>7</sup> Aṅguttara Nikāya XI.16

6. **"Uno es protegido por los dioses"**. "Dioses" significa seres celestiales. Los seres celestiales, receptores de su amor benevolente, le amparan como una madre protege a su hijo. De esta forma uno es protegido por las divinidades.
  
7. **"Uno no es dañado por fuego, ni por veneno, ni por armas"**. Ésta es una gran afirmación, pero debemos apuntar que esta aserción del Sutta se refiere al monje que cultiva la meditación de amor benevolente con asiduidad, se establece en ella, la practica, la usa como recurso, la utiliza como fundamento y se asienta en ella, disfrutando así de este beneficio. Significa también que un monje practica el amor benevolente hasta el estado de jhāna, hasta el estado de absorción. Cuando este logro es alcanzado, los once beneficios pueden ser obtenidos, y uno de ellos es que ni fuego, ni veneno, ni armas pueden dañarle. Así pues, trate de practicar la meditación de amor benevolente y no sufrirá perjuicio por causa del fuego, de veneno ni de armas.

Hay una historia sobre una vaca que estaba nutriendo a su becerrillo. De repente llegó un hombre y atacó a la vaca con una lanza. Cuenta la historia que la lanza no consiguió herir a la vaca sino que cayó al suelo como la rama de un árbol. Incluso los animales pueden ser protegidos de las armas gracias al amor benevolente.

Ni fuego, ni veneno, ni arma alguna puede dañar a quien cultiva la meditación de amor benevolente con seriedad.

8. **"Uno consigue concentrar su mente con facilidad"**. Esto es muy importante para lograr la concentración más fácil y rápidamente; cuando uno practica la meditación de amor benevolente la mente se vuelve más estable, la mente se libera de impurezas mentales como la malevolencia, el odio y la avidez. En consecuencia, uno logra prontamente la concentración al practicar otros tipos de meditación. Por eso aquí siempre practicamos la meditación de amor benevolente antes de practicar Vipassanā.

Es importante que sepa que la meditación de Mettā y Vipassanā pueden complementarse mutuamente. Practicando primero la meditación de amor benevolente puede pasar de forma suave a la meditación Vipassanā. O también puede empezar con Vipassanā o meditación de tranquilidad (samatha) para que su práctica de amor benevolente sea más efectiva. Si realmente quiere encauzar sus pensamientos de amor benevolente hacia una o varias personas, si aspira a que esos pensamientos realmente sean efectivos, practique antes Vipassanā o practique

la atención en la respiración durante unos cinco o diez minutos. Intente lograr una verdadera concentración en ese tiempo. Después de haber logrado cierto grado de concentración puede empezar a dirigir pensamientos de amor benevolente hacia otros seres.

El amor benevolente es más eficaz cuando se apoya en la concentración. Así pues, puede practicar Mettā y Vipassanā de ambos modos. Primero puede cultivar el amor benevolente y pasar dócilmente a Vipassanā. A continuación puede practicar Vipassanā por unos minutos para fortalecer el poder del amor benevolente. Puede practicar de ambas maneras. Lo cierto es que la persona que cultiva la meditación de amor benevolente consigue la concentración fácilmente.

**9. "Uno tiene una expresión serena en su rostro".** Las personas que practican la meditación de amor benevolente tienen una expresión tranquila y serena. Según los libros es como "el fruto de una palmera a punto de caer". Quizás ustedes no hayan visto el fruto de una palmera. Son abundantes las palmeras en este país pero yo no he visto ningún fruto de palmera aquí. En Oriente, en Asia, hay frutos de palmera de un gran tamaño. De todas formas, no sé muy bien por qué el Comentario compara el rostro de una persona que practica el amor benevolente con el fruto de una palmera, "como el fruto de una palmera a punto de caer, la expresión de su cara es serena y tranquila". La persona que se ejercita en la meditación de amor benevolente tiene una expresión serena en su rostro. Y es bueno tener tal semblante, es agradable para los demás. Quienquiera que se encuentre en su camino se verá atraído por una persona así.

**10. "Uno tiene la mente libre de confusión en el momento de la muerte".** Este es el décimo beneficio que puede ser obtenido gracias a la meditación de amor benevolente: morir apaciblemente, morir con claridad en la mente. De acuerdo al buddhismo, es perjudicial morir con la mente llena de confusión. Si una persona muere con su mente llena de desasosiego es posible renacer en un mal destino, es posible renacer en uno de los cuatro destinos de sufrimiento. Por eso es muy importante morir con la mente clara. Si una persona cultiva la meditación de amor benevolente su mente está clara. Su mente estará libre de confusión en el momento de la muerte.

## **11. "Si uno no puede llegar más allá, renacerá en el mundo de los Brahmas".**

Si no se alcanza el Nibbāna en esta existencia, al menos se renacerá en los reinos de los Brahmas, el mundo de los más excelsos seres celestiales.

He aquí los once beneficios a obtener con la meditación de amor benevolente.

Respecto al cultivo de la meditación de amor benevolente, en primer lugar debemos analizar los peligros del odio y de la malevolencia. Un hombre dominado por la ira, un hombre que es esclavo del odio, puede cometer cualquier tipo de acción. Puede matar, puede hacer daño a otro ser, etc. Éste es uno de los peligros del odio. Motivado por el odio y la ira, uno puede actuar de una determinada forma. Es posible romper alguno de los preceptos e incurrir en acciones demeritorias (akusala).

También existen otros peligros del odio que están relacionados con nuestro cuerpo físico. La ira o el enojo puede provocar enfermedades, hipertensión e incluso causar un ataque al corazón. El enojo y el odio son sumamente perjudiciales para la propia salud, tanto física como mental. De esta forma y de muchas otras debemos reconocer los peligros del odio y el enojo.

Además, también los beneficios de la paciencia deben ser examinados. El Buddha dijo que la paciencia es la virtud más elevada. No hay nada más grande que la paciencia. La paciencia puede llevarnos hasta el Nibbāna. La paciencia es la base para adquirir mérito a través de una Conducta Moral (Sīla), a través de la Concentración (Samādhi) y a través de la Sabiduría (Paññā). Sin la paciencia, no es posible seguir los preceptos. Sin la paciencia, no es posible obtener concentración, no es posible obtener la sabiduría que penetra en la realidad. La paciencia es necesaria en cualquier ocasión. Examinemos los beneficios de la paciencia y después usted puede practicar o cultivar amor benevolente o pensamientos de mettā.

Existen múltiples formas de cultivar el amor benevolente. El libro llamado "El Camino de la Purificación" (Visuddhi Magga) ofrece un detallado acopio de instrucciones para la práctica de la meditación de mettā. En esta obra se manifiesta que al principio no debemos extender nuestros pensamientos de amor benevolente a determinadas personas.

Cuando esté empezando a ejercitarse no debe dirigir sus pensamientos de amor benevolente hacia determinados grupos de personas. Éstas son las personas antipáticas, hostiles, personas que odiamos. La razón de ello es la dificultad para generar pensamientos

benevolentes hacia personas hostiles. Así que al principio, evitaremos tomar como objeto de nuestro amor benevolente a este tipo de personas.

Tampoco tomaremos como objeto de meditación de mettā a un amigo muy estimado. Este grupo de personas también debe ser evitado al principio. Al irradiar nuestros pensamientos de amor benevolente hacia personas queridas es muy difícil detenerse en el sentimiento de Benevolencia y es muy fácil pasar del amor benevolente al apego o al deseo. Por esta razón, inicialmente, no tomaremos como objeto de nuestro amor benevolente a personas muy queridas.

De la misma manera, tampoco tomaremos como objeto de la meditación a personas del sexo opuesto ya que pueden surgir en la mente pensamientos de apego, deseo o lujuria. Si esto ocurre, dichos pensamientos deben cesar. El objetivo de la meditación es purificar la mente, y por eso no es conveniente encauzar los pensamientos de amor benevolente hacia una persona específica del sexo opuesto.

Finalmente, también evitaremos meditar sobre personas fallecidas. Ninguna absorción o jhāna puede surgir en la mente dirigiendo los pensamientos hacia una persona fallecida. Por lo tanto, las personas que ya han muerto están excluidas como objetos de nuestra práctica de mettā.

Entonces ¿a quien remitimos nuestros pensamientos de amor benevolente? Ni a una persona odiada, ni a una persona muy querida, ni a una persona indiferente, ni a una persona hostil, ni a una persona del sexo opuesto, ni a una persona fallecida. ¿Quién queda? Queda uno mismo. Si queremos practicar seriamente la meditación de amor benevolente, empezaremos generando pensamientos de amor benevolente dirigiéndolos hacia nosotros mismos. Habrá quien pueda pensar que desear el propio bienestar es egoísmo. Nada más lejos. Dirigirse a uno mismo pensamientos de amor benevolente es tomarse a uno mismo como ejemplo.

Por mucho que dirija sus pensamientos de amor benevolente hacia usted mismo mil veces, o diez mil veces, no conseguirá ningún estado de absorción. No alcanzará ninguna jhāna. El único propósito de esta práctica es tomarse a uno mismo como modelo. "Al igual que yo quiero la felicidad y temo el dolor, también otros seres quieren la felicidad y temen el dolor. Así como yo deseo vivir y no quiero morir, así lo desean otros seres". "¡Qué ellos estén bien, estén felices y tengan prosperidad!". Nadie quiere ser dañado, nadie desea el dolor, nadie quiere morir. Tomándose a uno mismo como ejemplo, uno desea una larga



vida para otros seres. Desea que otros seres se liberen de su sufrimiento. Desea que otros seres encuentren la felicidad.

Al tomarse a uno mismo como ejemplo, uno empieza irradiando mettā hacia sí mismo de esta manera: "¡Que yo esté bien, feliz y en paz!". Después se envían pensamientos a una persona por la cual se sienta mucho respeto, a una persona por la que se tenga un amor real. Cuando se practica mettā hacia un monje, ya sea un maestro o un preceptor, trate de ver o recordar la virtud de esa persona, los actos virtuosos que ha realizado y luego envíele pensamientos de amor benevolente "¡Que mi maestro esté bien, feliz y en paz!". Se puede escoger cualquier otra persona por la cual uno sienta un profundo respeto y amor verdadero.

Si uno quiere seguir irradiando mettā más allá de uno mismo y de sus maestros con el objetivo de lograr "el derribo de las barreras", se puede enviar mettā a un amigo muy querido. Después de haber dirigido los pensamientos de amor benevolente hacia uno mismo y hacia una persona respetable, ahora los pensamientos de amor benevolente se dirigen a una persona querida. "¡Que mi amigo esté bien, feliz y en paz!"

A continuación se pueden dirigir pensamientos benevolentes a una persona neutral, que no sea amigo ni enemigo. Una persona que nos sea indiferente.

Finalmente se puede meditar dirigiendo los pensamientos de mettā hacia una persona hostil, hacia un enemigo, hacia una persona que nos resulte antipática. Esto se puede hacer sólo si uno tiene sentimientos de esta naturaleza hacia alguna persona. Pero si usted es tan noble, tan magnánimo que no tiene ese tipo de sentimientos hacia otra persona, si usted no odia a nadie, entonces no practicará de esta manera.

En resumen, el orden en el que irradiamos nuestro amor benevolente es el siguiente:

- A uno mismo.
- A una persona respetable.
- A una persona estimada.
- A una persona indiferente.
- A una persona enemiga.

Se trata de dirigir consecutivamente nuestros pensamientos de amor benevolente en este orden.

Cuando pensamos en una persona hostil o en un enemigo, puede surgir resentimiento o ira, en lugar de mettā. Todo marcha bien cuando empezamos a enviar pensamientos de mettā hacia nosotros mismos, a nuestros maestros, a una persona respetable, a una persona estimada, a una persona neutral, pero puede surgir rencor o malevolencia cuando empezamos a dirigir pensamientos hacia una persona enemiga. Afortunadamente, existen varias formas de liberarse de esos sentimientos.

Una de esas formas es conocida como "el símil de la sierra".<sup>8</sup> En cierta ocasión, el Buddha instruyó a los monjes explicándoles que, aunque unos bandidos estuviesen cortándoles uno a uno los miembros del cuerpo con una sierra de doble mango, el monje que por ello les odiase no estaría siguiendo sus Enseñanzas. Supongamos que viene una persona y le golpea, le insulta. Si surge el odio en su corazón, aunque no cometa ninguna acción, usted es alguien que no actúa de acuerdo a las Enseñanzas del Buddha.

Si guarda resentimiento o ira hacia otra persona, hacia otro ser, no está siguiendo el consejo del Buddha, no está siendo un buen discípulo del Buddha. Ésta es una forma de auto-exhortarse y liberarse del resentimiento.

Si no puede liberarse del rencor con el método del "símil de la sierra", entonces intente observar las cualidades positivas de esa persona. Es muy difícil. Cuando estamos enfadados con alguien, tendemos a reparar únicamente en las cualidades negativas de esa persona. Ignoramos o rechazamos las buenas cualidades en ella. Pero nadie es completamente bueno o completamente malo. Todos tenemos puntos fuertes y puntos débiles. Intente concentrarse en las cualidades positivas, en los estados puros que existen en esa persona. De esta forma, podrá liberarse del resentimiento.

Si con el método anterior tampoco puede liberarse del rencor, examine entonces la autoría de los actos en usted mismo y en otros seres. Debe comprender que los seres tienen el kamma como su propiedad. De acuerdo al buen o mal kamma, uno llega a esta existencia. La persona a quien odia tiene su propio kamma y recorrerá su propio camino. Cuando usted odia, cuando tiene resentimiento y cuando guarda rencor hacia otras personas, usted está creando su propio kamma negativo en ese momento. Los resultados perjudiciales de ese kamma los sufrirá en futuras existencias. Los seres tienen el kamma como su propiedad, van y vienen de acuerdo a su kamma. No sirve de nada generar mal

---

<sup>8</sup> Majjhima Nikāya 21

kamma a través del rencor hacia una persona, a través del odio o del enojo hacia la otra persona.

El siguiente método para liberarse del enojo y el rencor consiste en contemplar las cualidades especiales del Buddha en sus vidas anteriores, cuando todavía era un aspirante a la Iluminación (Bodhisatta). Para ello, necesitamos conocer un buen número de historias del Bodhisatta en anteriores existencias. Es necesario entender cómo soportó el sufrimiento y cómo aguantó estoicamente los agravios e injurias.

Todavía otro método más para intentar liberarse del resentimiento consiste en examinar el inconcebible comienzo de la rueda de existencias. Los budhistas creemos en la rueda de renacimientos. Hemos migrado por muchas vidas en el pasado y tendremos muchas otras en el futuro. Pero el origen de los seres no puede ser vislumbrado. Renaciendo una y otra vez en diferentes existencias, pasamos de una vida a otra. Por ello, esa persona tan antipática, esa persona a quien usted odia, podría haber sido su propio hermano en una vida pasada, o su padre, o su madre. Todos los seres están relacionados de una u otra manera. Observaremos el inconcebible comienzo de la rueda de existencias, y reflexionaremos así: "No hay forma posible de vislumbrar el comienzo de la rueda de existencias, esta persona quizás haya sido mi hermano en una vida pasada..." Éste es otro más de los métodos que pueden practicarse para liberarse del rencor hacia una persona.

Otro método más. Consiste en examinar cuidadosamente los beneficios del amor benevolente (mettā). "Generando odio hacia esta persona no obtendré los beneficios que proporciona el amor benevolente. Para obtener esos beneficios debo liberarme del rencor y la ira que siento hacia esta persona."

Si no puede hacer eso, el siguiente método consiste en "diseccionar" mentalmente a la persona enemiga o antipática y recordar que todos estamos compuestos por los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y viento. Pensemos que esa "persona" que tanto nos disgusta no es más que una combinación de estos cuatro elementos. ¿Con quien estoy enfadado? ¿Estoy enfadado con el elemento agua? ¿Estoy enfadado con el elemento fuego? ¿O con el elemento viento? Reflexionando de esta manera, debilitaremos nuestra ira y resentimiento. No seremos capaces de ver "con quien" estamos enojados, pues esa persona que consideramos tan hostil y enemiga es como uno mismo, una combinación de los cuatro grandes elementos. No encontrará una persona con la cuál estar enojado. De esta forma su enojo desaparecerá.

Finalmente, y éste es el último método, intente darle un regalo. Ésta es una buena forma de disolver el odio y la incomprensión entre los seres humanos. Ofrézcale un regalo y eso ablandará la mente de la persona hostil, usted se convertirá en una persona amistosa para ella.

Como ven, existen muchas maneras de liberarse del resentimiento y del odio. Utilizaremos alguna o varias de estas técnicas cuando, al practicar la meditación de amor benevolente, surjan pensamientos de odio, rencor, etc.

Antes les he mencionado "el derribo de las barreras". Esta expresión significa que hay que cultivar la meditación de amor benevolente hacia cuatro tipos de personas: uno mismo, personas queridas, personas indiferentes y personas hostiles, de forma tal que no se pueda hallar diferencia alguna entre todos los seres vivientes. No existen barreras que separen o diferencien a los seres. Se considera a todos los seres por igual.

Esto puede explicarse con la siguiente historia. Suponga que usted vive con otras tres personas, una de ellas es una persona estimada, la otra es una persona indiferente y la última es una persona hostil. Suponga también que llegan unos bandidos y le dicen: "Debe entregarnos a uno de ustedes cuatro para ser sacrificado, asesinado, para ser ofrecido en sacrificio". Si optase por entregar a la persona hostil o indiferente, no habría roto las barreras. Y si dijera: "Tómenme a mí, no tomen a otro. Déjenme morir a mí en lugar de ellos", tampoco habría roto las barreras porque desearía el propio perjuicio en preferencia al de los otros. De esta forma, no estaría considerando a las cuatro personas por igual. Solamente si no pudiese decidir quien debe ser entregado a los bandidos, se podría decir que ha derribado las barreras.

Cuando uno no quiere perjudicarse a sí mismo ni desea el daño a la persona estimada y, de igual manera, tampoco desea el daño para la persona neutral o la persona hostil; cuando uno no desea el daño para nadie, incluyéndose a sí mismo, ése es alguien que considera a todos los seres por igual y que, por lo tanto, ha logrado derribar las barreras.

Después de haber roto las barreras puede tener la seguridad de alcanzar los estados de absorción o jhānas.

Cuando practicamos la meditación de amor benevolente extendemos gradualmente los objetos. Un primer método<sup>9</sup> para desplegar gradualmente nuestro amor benevolente es el siguiente: "¡Que yo esté bien, feliz y en paz!". Luego seguiremos irradiando amor benevolente a la colonia, a la delegación, a la ciudad, al condado, al estado, al país, al planeta Tierra, al Universo, al mundo entero. "¡Que todos los seres estén bien, felices, que todos los seres tengan prosperidad y estén en paz!" Así extendemos el alcance de nuestro amor benevolente de forma progresiva.

Un segundo método<sup>10</sup> para desplegar nuestro amor benevolente es el siguiente: "¡Que yo esté bien, feliz y en paz! ¡Que mis maestros estén bien, felices y en paz! ¡Que mis padres estén bien, felices y en paz! ¡Que mis familiares... ¡Que mis amigos... ¡Que las personas indiferentes...¡Que mis enemigos... ¡Que todos los seres vivientes estén bien, felices y en paz!".

Siempre se finaliza desplegando amor benevolente hacia todos los seres vivientes. Cuando practicamos la meditación de amor benevolente y las demás Moradas Sublimes (Brahma Vihāra) debemos alcanzar una infinidad de seres. No deben existir límites al generar pensamientos de benevolencia. Las cuatro Moradas Sublimes o Brahma Vihāra también son llamadas en Pāli "appamaññā". Esta palabra significa "ilimitado" o "infinito". Ni discriminaciones ni barreras deben existir al irradiar amor benevolente a los seres. La meditación de amor benevolente debe terminar así: "¡Que todos los seres estén bien, felices y en paz!" Este método es el explicado en el Vissudhi Magga,

En otra obra se mencionan un total de 528 formas de desarrollar mettā. Existen doce tipos de personas y diez direcciones. Existen cuatro puntos cardinales, los cuatro puntos intermedios más el cenit y el nadir. Hay cuatro formas de practicar para cada persona. Cuando se practica este tipo de meditación, se envían pensamientos de amor benevolente a cada persona en cada una de las direcciones con estas cuatro clases de expresiones o máximas.

En total tenemos 528 formas de desarrollar mettā. En el Centro Zen estuvimos practicando esta meditación durante cuatro meses.

El tercer método que les voy a explicar aparece en el Mettā Sutta o Karaṇīya Mettā Sutta.<sup>11</sup> Es un discurso muy famoso entre los budhistas. Cuando hay una ocasión de

---

<sup>9</sup> Extender el amor benevolente según la localización de los seres.

<sup>10</sup> Extender el amor benevolente por tipos de personas.

<sup>11</sup> Sutta Nipata I.8. Hay traducción directa del Pāli en el Fondo Dhamma Dana.

recitar algo, nosotros recitamos el Mettā Sutta. De acuerdo al Mettā Sutta, practicamos mettā diciendo: "¡Que todos los seres endeble y todos los seres robustos sean felices en cuerpo y mente! ¡Que todos los seres conocidos y los desconocidos, los que viven lejos y los que viven cerca, los seres que existen ahora y los que buscan una existencia, que todos ellos estén bien, felices y en paz, que sean dichosos en cuerpo y mente! ¡Que todos los seres grandes, los de tamaño medio y los diminutos, que todos los seres gruesos, los medianos y los delgados sean dichosos en cuerpo y mente!". Esto es lo que enseña el conocido Karaṇīya Mettā Sutta.

Podemos practicar amor benevolente de la forma que más nos agrade. Pero, ¿cuándo hay que cultivar la meditación de amor benevolente? ¿A qué hora del día? En el Mettā Sutta se dice: "Mientras uno camina o está sentado, o cuando uno yace sin somnolencia, uno debería tomar la resolución de permanecer plenamente atento. Pues se dice que este estado es digno de los dioses". Se debería practicar mettā en cualquier ocasión, estando de pie, caminando, sentado, acostado... Siempre que uno no esté dormido, cuando uno esté libre de somnolencia es bueno practicar mettā. Si uno quiere practicar seriamente amor benevolente, entonces practicará durante todo el día.

El amor benevolente puede ser practicado en cualquier lugar y situación, y esto es algo muy bueno. Por ejemplo, se puede practicar mettā mientras se camina, o mientras se conduce. Mientras se conduce, uno puede enviar pensamientos de benevolencia a los demás conductores. "¡Que ellos estén felices!". Hay muchas personas que, al conducir, se irritan con los otros conductores. En cualquier ocasión se puede practicar la meditación de amor benevolente con buenos resultados, con provechosas ventajas para uno mismo.

El primero de los beneficios obtenidos gracias a esta práctica es la pureza mental, la calma mental, la tranquilidad de la mente. Este beneficio es logrado al principio, y los otros pueden llegar o no; eso no importa. Lo primero que ocurre cuando se cultiva mettā es que la mente gana pureza. No queda rincón alguno en la mente para el odio y el rencor, para el apego u otras impurezas. La mente gana tranquilidad, se vuelve apacible, se libera de tensión. Gracias a esta calma mental es posible pensar con más claridad. Es posible tomar las decisiones más adecuadas con menos esfuerzo.

La práctica de la meditación de mettā es muy positiva en los tiempos actuales de conflictos y tensión. Si todo el mundo, si todos los gobernantes practicasen mettā, no habría inquietud, no habría hostilidades, no habría temor a las guerras nucleares, etc. Este

mundo sería un apacible lugar donde habitar si todos nosotros, si todos los seres del mundo practicasen la meditación de amor benevolente.

Déjenme concluir esta plática con algunos versos de las escrituras: "¡Me insultó, me maltrató, me venció, me robó! Quien alberga estos pensamientos nunca se verá libre del odio." "¡Me insultó, me maltrató, me venció, me robó! Quien se libera de estos pensamientos, vivirá en paz. En este mundo, el odio no cesa con odio, cesa cuando se deja de odiar, ésta es la ley eterna."<sup>12</sup>

"Pagar al airado hombre con su misma moneda es peor que estar uno mismo airado de antemano. No devuelva enfado cuando reciba enfado y gane una batalla dura de librar". Cada vez que despliegue pensamientos de amor benevolente, cada vez que se abstenga de la ira, está venciendo en una difícil contienda. Para ganar esta batalla tan difícil, intente practicar la meditación de amor benevolente. Cuando alguien esté enojado con usted, intente decirse a usted mismo: "Que él esté feliz, que tenga paz". Devuelva amabilidad a quien le ofrezca ira y gane una batalla difícil de ganar.

"Uno fomenta su propio bienestar y el bienestar ajeno cuando, siendo consciente de la irritación en otros, es capaz de mantener la serenidad".

Esta noche vamos a practicar la meditación de amor benevolente y la meditación Vipassanā. Cuando practiquemos mettā, yo diré las frases y, por favor, repitan interiormente unas diez veces cada oración. Yo diré "Que yo esté bien, feliz y en paz". Cuando repitan mentalmente esta frase, imagínense a ustedes mismos viviendo realmente felices y en paz. Intenten visualizarse a ustedes mismos llenos de pensamientos de bondad. Primero generarán pensamientos de amabilidad hacia ustedes mismos y luego los irradiarán hacia otros seres. Así pues, primero digan mentalmente: "Que yo esté bien, feliz y en paz" y piensen en ello. Luego digan: "Que mis maestros estén bien, felices y en paz". Cuando digan esto, intenten visualizar mentalmente que ellos están realmente bien, realmente felices y realmente en paz. Quizás puedan visualizarlos sonriendo. Dirijan también sus pensamientos de benevolencia hacia esas personas, piensen que su amor los toca, les envuelve y les hace realmente felices.... Empieza la meditación....

¡Que yo esté bien, feliz y en paz!

¡Que mis maestros estén bien, felices y en paz!

---

<sup>12</sup> Dhammapada I, 3-5

iQue mis padres estén bien, felices y en paz!  
iQue mis familiares estén bien, felices y en paz!  
iQue mis amigos estén bien, felices y en paz!  
iQue las personas indiferentes estén bien, felices y en paz!  
iQue mis enemigos estén bien, felices y en paz!  
iQue todos los meditadores estén bien, felices y en paz!  
iQue todos los seres estén bien, felices y en paz!





## **Parte 2. Compasión (karuṇā), Alegría Altruista (muditā) y Ecuanimidad (upekkhā)**

La semana pasada les hablé acerca de mettā (amor benevolente, amor universal), la primera de las cuatro Brahma Vihāras. Esta expresión Pāḷi se traduce como Moradas Sublimes, Nobles Modos de Vida, Estados Sublimes. etc. El calificativo de Nobles se debe a que aportan nobleza y pureza a nuestra mente, liberándola del apego, odio, ira, resentimiento, envidia y otras impurezas mentales.

Estos estados se llaman Brahma Vihāra (literalmente "Moradas Divinas") porque ése es el modo de vida de los Brahmas, los seres celestiales más excelsos; se dice que su tiempo transcurre mientras experimentan estas cuatro Moradas Sublimes. Así que, también nosotros, al ejercitar las Brahma Vihāras, estamos actuando según la forma de vida de los Brahmas.

Las Moradas Sublimes son también conocidas en Pāḷi como "appamaññā", que significa "ilimitado", "incomensurable". Se les ha designado así porqué toman como objeto a todos los seres, sin ningún tipo de límite. Inicialmente, uno los cultiva en si mismo, para luego irradiarlos hacia sus maestros, sus padres, etc. Finalmente se esparcen las Cuatro Moradas Sublimes a todos los seres vivientes. Por este motivo se les aplica el adjetivo de "ilimitadas".

Esta noche les hablaré de las tres restantes Moradas Sublimes: **compasión** (karuṇā), **alegría altruista** (muditā) y **ecuanimidad** (upekkhā).

### **Compasión (karuṇā)**

"Karuṇā" se traduce como compasión. De acuerdo a la definición dada en las escrituras, karuṇā es el estado mental que conmueve nuestro corazón cuando hay sufrimiento en otros seres. Karuṇā es un sincero deseo de aliviar el dolor y la aflicción de otros seres.

Al observar a un ser humano o a un animal en estado de sufrimiento nuestra mente se conmueve y brota un sincero deseo de que esa persona o de que ese animal pueda liberarse de su angustia.

No sé si la palabra "compasión" alcanza todo el significado de la palabra Pāli "karuṇā". Pero, en definitiva, debemos entender que karuṇā es el benéfico y sincero deseo de que termine el sufrimiento, la angustia, la desolación de otros seres.

Esta compasión (karuṇā) se cultiva hacia los seres que padecen sufrimiento y tribulación. El objeto de la compasión no es, inicialmente, la totalidad de todos los seres, sino aquellos seres en estados de aflicción. Así, el objeto de karuṇā son los seres en sufrimiento. Al practicar karuṇā debemos pensar en aquellos seres que realmente estén sufriendo penurias, adversidades, desdichas, etc.

Por ejemplo, al pensar en alguien que está sufriendo una enfermedad, un daño, una decepción, etc., diremos interiormente: "Este ser está realmente afligido. ¡Ojalá pueda escapar de su desdicha!" "¡Que este ser pueda liberarse de su sufrimiento!" Pensemos así repetidamente en nuestro interior: "¡Que todos los seres puedan liberarse de su sufrimiento! ¡Que todos los seres que sufren puedan escapar de su dolor y pena!" Ésta es la práctica de karuṇā, la práctica de la compasión hacia los seres.

Al final de la meditación de amor benevolente (mettā) siempre pronunciamos estos versos:

"¡Que aquellos que sufren se liberen del sufrimiento!  
¡Que aquellos que sienten miedo conquisten el miedo!  
¡Que aquellos que sienten pesar abandonen el pesar!  
¡Que todos los seres encuentren alivio!"

Así se practica karuṇā.

La compasión se cultiva hacia los seres que experimentan estados de sufrimiento en el presente, pero puede ejercitarse también hacia seres que no están sufriendo hoy pero que, debido a sus acciones incorrectas, sufrirán en el futuro las consecuencias de esos actos erróneos; por ejemplo: criminales, delincuentes, etc.

Aunque estos seres se encuentren ahora libres de angustia y aflicción, es seguro que sufrirán cuando lleguen las consecuencias de sus acciones incorrectas. Estos seres también pueden ser objeto de nuestra compasión (karuṇā), reflexionando así: "¡Que ellos se liberen del sufrimiento!"

Asimismo, pueden ser objetos de nuestra compasión los seres que no están bajo estados de sufrimiento en el presente y que tampoco están cometiendo en este momento acciones insanas o perjudiciales.

De acuerdo con la Primera Noble Verdad (la Noble Verdad del Sufrimiento), todos los seres vivos están expuestos al sufrimiento. Todos estamos sujetos a la enfermedad, vejez y muerte, incluidos aquellos que gozan de prosperidad y bienestar; también ellos están sujetos a achaques, decadencia y muerte. Por eso se dice que todos los seres están expuestos al sufrimiento y que todos pueden ser dignos de nuestra compasión.

Por lo tanto la compasión (karuṇā) puede practicarse con todos los seres. La diferencia reside en la forma de tomarles en cuenta.

En primer lugar, serían los seres que están sufriendo dolor, angustia, aflicción, etc. A continuación los seres que están cometiendo actos insanos en este momento y que, con toda seguridad, recogerán las consecuencias en el futuro. Finalmente la compasión se extenderá a todos los seres vivos que, por estar encadenados a la enfermedad, vejez y muerte, son contemplados como seres en sufrimiento.

Es por este último motivo que la compasión puede practicarse con todos los seres vivos.

También podemos emprender la práctica de la compasión comenzando con una persona o personas estimadas, a continuación con personas indiferentes y después con personas hostiles. En la meditación de compasión o karuṇā también existe "el derribo de las barreras", de las barreras como individuos. Uno practica karuṇā hacia uno mismo, hacia las personas que nos son queridas, a las personas que nos son indiferentes y hacia las personas que no nos agradan o que nos son hostiles. Cuando

podemos ver a estas cuatro clases de personas por igual, sin apreciar distinciones entre ellas, ha conseguido "derribar las barreras".

### **Alegría Altruista (muditā)**

La palabra Pāṇi "muditā" significa alegría, alegría por la prosperidad de otros. Es lo opuesto a la envidia. Las personas tendemos a sentir envidia al observar o saber que alguien disfruta de bienestar, éxito, etc. Para liberarnos de tal envidia es benéfico practicar esta meditación. Muditā se traduce como alegría altruista, alegría compartida, gozo por el éxito y el bienestar de otros seres.

Tratándose de la alegría por la prosperidad de otros, el objeto de meditación será, lógicamente, aquellos seres que experimentan alegría, éxito, felicidad, etc.

Practicaremos así: "Esta persona tiene prosperidad. ¡Eso es bueno, muy bueno!"; o también: "¡Que esta persona no sea despojada de los logros que ha obtenido adecuadamente!", "¡Que esta persona no pierda su bienestar y prosperidad!". Así es el cultivo de la alegría altruista, así es la meditación en muditā.

Es muy importante sentir gozo y alegría por la felicidad y buena fortuna de otros seres; la envidia de sus logros, victorias y beneficios es "akusala"<sup>13</sup>, un pensamiento insano. Debemos practicar la meditación de alegría altruista o muditā para desterrar la envidia de nuestro corazón e inundarlo de pureza.

La meditación de muditā puede ser cultivada con los seres que gozan de bienestar; pero también con personas que no disfrutan de bienestar o felicidad actualmente, pero si lo hicieron en el pasado, o lo harán en el futuro.

Al meditar en una persona que actualmente no goza de bienestar, pero sí lo hizo en el pasado, contemplaremos su prosperidad pasada y diremos interiormente: "¡Era bueno cuando esta persona tenía bienestar, era bueno cuando ella tenía éxito!". También se puede pensar en una persona que sabemos que tendrá éxito y felicidad en el futuro; meditaremos en la alegría altruista (muditā) hacia esa persona contemplando su futuro bienestar.

---

<sup>13</sup> "Akusala". Lit., insano, perjudicial.

No obstante, el mejor de los métodos para practicar esta Morada Sublime es tomar como objeto de la meditación a personas que, en el momento presente, están disfrutando de bienestar, prosperidad, alegría, satisfacción...

### **Ecuanimidad (upekkhā)**

La última Morada Sublime es upekkhā, que se traduce como ecuanimidad. Upekkhā es ver con imparcialidad, ver con objetividad, ver sin involucrarnos como cuando pensamos: "¡Que los seres estén felices!" (mettā), "¡Que los seres se liberen de su sufrimiento!" (karuṇā), "¡Que no pierdan el bienestar del que ahora disfrutan!" (muditā).

Las tres primeras Moradas Sublimes son benéficas en si mismas (amor benevolente, compasión, alegría altruista); todas ellas son saludables: el amor benevolente hacia los seres, la compasión por lo seres, y el gozo y alegría por los logros ajenos.

Pero aún mejor es la ecuanimidad hacia todos los seres. El amor benevolente, la compasión y la alegría altruista pueden conducir a la pena, al lamento, o al desmedido alborozo; si son llevados hasta el extremo podrían acarrear estados insanos de la mente (akusala). En tales situaciones, hay que equilibrar las tres primeras Moradas Sublimes con la ecuanimidad, upekkhā, que es una especie de límite a las tres anteriores maneras de vida. Por eso la ecuanimidad se considera como la práctica más destacada.

En el Comentario no se propone un modo específico de practicar la ecuanimidad. Pero en otros libros se establece el siguiente enunciado: "Los seres son propietarios de su kamma". Ésta es una forma de cultivar la meditación de ecuanimidad o upekkhā; observando cómo los seres tienen el kamma como su propiedad.

La meditación de upekkhā no consiste en sentir indiferencia o ignorar. La ecuanimidad es considerar a todos los seres por igual y observarlos de forma imparcial. Es atender a todos los seres, pero evitando caer en la codicia o el apego por un lado, y

evitando también la maldad y el odio, por otro lado. La ecuanimidad permanece justo en el medio y no cae en los extremos.

Éstas son las Cuatro Moradas Sublimes o Brahma Vihāra. Cada una de ellas tiene dos enemigos, uno cercano y uno lejano.

### **Los enemigos**

El enemigo cercano del amor benevolente (mettā) es la codicia o el apego. Cuando practique mettā, ande con cautela y evite la codicia y el apego. Cultivando el amor benevolente hacia una determinada persona puede surgir el apego, puede asomar la avidez. En ese caso, estaríamos dejando atrás el amor benevolente y transitando hacia pensamientos insanos (akusala). Por este motivo, se evita la práctica del amor benevolente hacia una persona concreta del sexo opuesto, pues podrían emerger pensamientos de avidez, apego o de deseo. Por todas estas razones, seamos cuidadosos al cultivar la meditación de amor benevolente.

El apego, enemigo cercano, en ocasiones puede ser más peligroso que el odio, enemigo lejano, ya que éste último es mucho más fácil de ver, mucho más evidente. El apego puede llegar con el disfraz de amor benevolente, por eso es tan fácil confundirse.

El enemigo lejano es claramente notorio: la malevolencia, el odio, el resentimiento..., es todo lo contrario al amor benevolente. Podemos liberarnos del odio mediante la meditación de amor benevolente. Mettā tiene dos enemigos, a saber: el apego como enemigo cercano y el odio como enemigo lejano.

El enemigo cercano de la compasión (karuṇā) es la pena. Al observar a un ser en estado de sufrimiento surge la compasión, y de ahí puede originarse la pena. Es fácil sentir tristeza por quienes sufren, involucrase demasiado en su sufrimiento, o identificarse con los afligidos; y así, uno se va cargando de pena y tristeza. Es muy importante evitar que la compasión se transforme en una verdadera tristeza por otros seres; en ese caso la mente se contamina con lo que, en el Abhidhamma, se conoce

como "dosa"<sup>14</sup>, que es odio, malevolencia. La tristeza es una forma de malevolencia, una forma de odio. Al cultivar la meditación de compasión (karuṇā) debe tener sumo cuidado de no involucrarse en el sufrimiento ajeno, de no identificarse con él. Esto es muy delicado, el método consiste únicamente en contemplar a esos seres como objetos de la meditación y tener un sincero deseo de que se liberen de su sufrimiento, pensando: "¡Que se liberen del sufrimiento!", pero el meditador no sufre con quienes sufren, no abarrota su corazón de tristeza.

Afectado por la tristeza y sufriendo realmente, uno está yendo más allá de los límites de karuṇā, está deslizándose hacia una pesadumbre y tristeza verdaderas; y eso es insano, "akusala". El propósito de la meditación es evitar estados insanos o perjudiciales, estados "akusala" en la mente. Por todo ello, la tristeza es el enemigo cercano de karuṇā.

El enemigo lejano de karuṇā es la crueldad, el deseo de perjudicar a otros seres, el deseo de que sufran. Cultivando la meditación de karuṇā nace la compasión por los seres y la crueldad se aleja de la mente. La compasión tiene dos enemigos: la tristeza como enemigo cercano y la crueldad como enemigo lejano.

Tengan cautela con todos estos hostiles adversarios en su práctica de mettā, karuṇā, muditā y upekkhā.

El enemigo cercano de muditā o alegría altruista es el deleite, el júbilo con apego. También se le conoce como el "deleite basado en la vida del hogar"; es un goce dominado por el apego hacia las cosas mundanas. Al practicar la meditación de muditā puede surgir el apego por una persona que tiene prosperidad o tiene éxito. Tratándose de un amigo, todavía es más fácil sucumbir en el apego a su éxito, a su prosperidad; es posible sentir desproporcionado gozo por su bienestar y por sus logros; y así, caer en el apego. Por eso debe andar con cuidado para no involucrarse demasiado en estas cosas. Basta con considerar a las personas como objetos de la meditación y abrigar el sincero deseo de que no pierdan el éxito y prosperidad actuales.

---

<sup>14</sup> "Dosa" es una de las tres raíces de lo insano (akusala-mūla), que son: apego (lobha), odio (dosa) e ignorancia (moha).

El enemigo lejano de muditā es la envidia. En *El Camino de la Purificación* (Visuddhi Magga), la envidia se establece como aversión o hastío, "dosa"; en este caso, se trata de la animadversión por el éxito ajeno, la ausencia de alegría por la prosperidad de otros. Con muditā, o alegría altruista, uno se alegra por el bienestar de otras personas; eso es muditā. Al cultivar la alegría altruista debe estar vigilante ante la posible aparición de ambos enemigos, el lejano y el cercano.

El enemigo lejano es la envidia, la contrariedad ante la prosperidad de otros. El cercano es el excesivo deleite, la abusiva implicación en el éxito de otros, el desmedido gozo impregnado de apego.

El enemigo cercano de la ecuanimidad (upekkhā) es la indiferencia, la ignorancia. El cultivo de upekkhā no consiste en sentir indiferencia hacia los seres; lo correcto es tomar en cuenta a todos los seres, y observarles imparcialmente. No tomar en cuenta a los demás y sentir indiferencia: eso no es ecuanimidad.

La indiferencia no es, en absoluto, upekkhā o ecuanimidad. Precisamente, el enemigo cercano de upekkhā es la indiferencia. El excesivo agrado puede hundirnos en la avaricia o aidez, el demasiado rechazo o repulsión puede hacernos caer en el odio o malevolencia. La ecuanimidad permanece justo en el medio, observa con imparcialidad evitando los extremos. He aquí los adversarios de upekkhā: el enemigo lejano es el apego, deseo y el odio o la malevolencia y el enemigo cercano es la indiferencia.

Ciertos padres dicen que actúan con ecuanimidad o desapego cuando sus hijos no les obedecen, se escapan, etc. Pero si esos padres, simplemente se despreocupan de sus hijos, entonces no puede decirse que estén actuando con ecuanimidad. Eso es despreocupación, dejadez, indiferencia; ésa no es la ecuanimidad de las Cuatro Moradas Sublimes. La ecuanimidad toma en cuenta a todos los seres y los trata con imparcialidad. Es la más sublime de las cuatro Brahma Vihāra.

En relación a la práctica de la ecuanimidad, en el Comentario se establece la conveniencia de ejercitar previamente el amor benevolente, la compasión y la alegría



altruista, para alcanzar las primeras formas de jhāna.<sup>15</sup> Después de cierto progreso en las jhānas, uno está preparado para cultivar la meditación de ecuanimidad.

Aunque no sean capaces de practicar las tres primeras Moradas Sublimes hasta el estado de jhāna, pueden, igualmente, practicar la ecuanimidad. Quizás no sean capaces de alcanzar las jhānas; pero aún así, pueden cultivar la ecuanimidad diciendo: "Todos los seres son propietarios de su kamma";<sup>16</sup> eso quiere decir que todos los seres sufren o gozan, fracasan o triunfan de acuerdo a su propio kamma, de acuerdo a sus propios actos pasados. No es posible intervenir respecto al kamma pasado de los seres, respecto a sus sufrimientos o respecto a su prosperidad. No se puede hacer nada en cuanto a eso.

Podemos observar que los seres tienen su propio kamma como su propiedad y, percibiendo esto en nuestra mente, podemos ser ecuánimes con todos los seres vivientes.

Por ejemplo, actualmente se realizan ensayos médicos con animales; esos seres son dignos de compasión. Pueden llevar a cabo numerosas acciones para intentar protegerles de ser utilizados en tales experimentos. Pero siempre habrá un límite; por mucho que uno proteste, por mucho que uno demande, muy probablemente se continuarán realizando este tipo de pruebas con seres vivos. Es decir, cuando uno ya ha hecho todo cuanto está en sus manos, lo que no debe hacer es sufrir con ellos. Es mejor pensar que estos seres están padeciendo de acuerdo a su propio kamma pasado, que sufren en esta vida porque cometieron actos perjudiciales en el pasado. "El resultado del kamma pasado es lo que este ser experimenta ahora en esta vida". Se puede ser ecuánime contemplando así a los seres y su kamma particular. Conquistar y mantener la imparcialidad son arduas tareas que realizar.

### **Éxito o Fracaso.**

Cada una de las Cuatro Brahma Vihāra tiene sus respectivos éxito y fracaso.

---

<sup>15</sup> "Jhāna". Absorción meditativa de la meditación de serenidad o Samatha.

<sup>16</sup> "Kamma". Literalmente, acción. Cualquier acción corporal, verbal o mental que produce resultados (vipāka).

El amor benevolente, mettā, tiene éxito cuando elimina el odio, la maldad. Si uno no puede abandonar el enojo, no ha tenido éxito en el cultivo del amor benevolente; esto puede suceder. En ocasiones, puede cultivar mettā hacia alguna persona y, sin embargo, seguir albergando pensamientos de malevolencia o rencor hacia ella. Si no consigue desprenderse de esos sentimientos, la meditación no habrá tenido éxito, pues el logro del amor benevolente consiste en disipar el odio o el resentimiento o el enojo.

El fracaso del amor benevolente se produce cuando surge el apego o el deseo. La meditación de amor benevolente, o cualquier otro tipo de meditación, se practica con el objetivo de purificar el corazón de las impurezas. No puede considerarse que se hayan cosechado buenos resultados cuando, a través de la meditación, se ha obtenido algo impuro.

Por lo tanto, si el amor benevolente produce apego o deseo, no ha habido éxito sino fracaso. La victoria consiste en la habilidad para eliminar el odio. La derrota consiste en la aparición del apego o del deseo.

En la compasión, karuṇā, el éxito reside en la capacidad para librarse de la crueldad. Cuando la crueldad desaparece de la mente, la compasión o karuṇā ha triunfado. Éste es su propósito: vencer la crueldad. La compasión fracasa cuando surge la pena, cuando existe un sufrimiento real por las personas afligidas. Por eso debe tener cuidado de no caer en la pena, de no involucrarse en exceso en los sufrimientos de los demás.

La alegría altruista, muditā, triunfa cuando desaparece la envidia, cuando se supera la contrariedad por el bienestar y éxito de otros. Fracasa cuando se produce lo que llamamos "deleite basado en la vida del hogar" o "deleite en relación a las cosas mundanas"; entonces se dice que ha fracasado. Si quiere vencer, intente alejar la envidia, pero tampoco se involucre demasiado en logros ajenos.

La ecuanimidad, upekkhā, triunfa cuando se logra eliminar el apego y el resentimiento, pues es para eso que se cultiva la ecuanimidad. Cuando esto es logrado, se dice que ha habido éxito.

El fracaso de la ecuanimidad se produce cuando, en su lugar, surge la indiferencia. A veces esta indiferencia o despreocupación se confunde con la ecuanimidad; en Pāḷi existe la palabra "aññāṇupekkhā (ecuanimidad indiferente), que es sencillamente indiferencia, desinterés por las cosas. Se dice que la meditación de upekkhā ha fracasado cuando produce indiferencia, ya que eso no es upekkhā o ecuanimidad. Debe evitar caer en este error cuando practique la meditación de ecuanimidad.

Hemos visto que existe fracaso y éxito en cada una de las cuatro Brahma Vihāra y que también existen adversarios: dos enemigos para cada uno de ellas.

Con el fin de limpiar nuestra mente de impurezas, y conseguir paz y tranquilidad mental, hemos de practicar estas cuatro Moradas Sublimes. Al hacerlo conseguiremos serenidad en la mente, podremos extirpar la depresión y la tristeza, y eliminaremos el apego a las personas y a las cosas.

Las cuatro Brahma Vihāra también son definidas en Pāḷi como "appamaññā", que significa "infinito", "inconmensurable"; esto es debido a que al practicar estas cuatro meditaciones en las Moradas Sublimes uno toma como objeto a todos los seres.

**Mettā** toma como objeto a todos los seres vivos en el mundo.

**Karuṇā** toma como objeto a todos los seres que sufren.

**Muditā** toma como objeto a todos los seres que gozan de prosperidad.

**Upekkhā** se cultiva hacia todos los seres vivos.

Todos los seres vivos son objetos de meditación al practicar las cuatro Brahma Vihāra. Por este motivo practicaremos en primer lugar hacia nosotros mismos y luego extenderemos el rango poco a poco. Por ejemplo, contemplaremos a los que viven en esta casa, a los que viven en esta colonia... en esta ciudad... en este condado... en este estado... en este país... en este planeta... en este universo...

El alcance se extiende gradualmente, hasta llegar a la totalidad de seres. Por eso se les llama infinitas o ilimitadas, "appamaññā". Cuando el objetivo es ilimitado, también la mente se torna ilimitada. Estas meditaciones son calificadas como "inconmensurables", "appamaññā" en Pāḷi.

## **Las Cuatro Moradas Sublimes en la Meditación de Tranquilidad (Samatha).**

Estas cuatro meditaciones pertenecen al cultivo de la tranquilidad. Hay dos tipos de meditación: (1) meditación de tranquilidad (samatha) y (2) meditación de introspección (vipassanā). Las Cuatro Moradas Sublimes pertenecen a la meditación de tranquilidad y como tales pueden conducir a las absorciones o jhānas. De acuerdo a la cuádruple exposición de las absorciones, mettā, karuṇā y muditā conducen al logro de las tres primeras jhānas, mientras que upekkhā puede llevar al logro de la cuarta jhāna. Según la quintuple exposición de las absorciones, con las tres primeras Moradas Sublimes se puede llegar hasta la cuarta jhāna y con la última, upekkhā a la quinta jhāna.

Esto es válido cuando se practican estas meditaciones hasta el estado de absorción. Pero aquellos no capaces de alcanzar las jhānas pueden, asimismo, beneficiarse de la práctica de estas meditaciones. El primero de esos beneficios es la tranquilidad mental y pureza de corazón, la eliminación de la tensión, del abatimiento, de la maldad. Estas cuatro meditaciones pertenecen al cultivo de la serenidad (samatha), pudiendo ser practicadas puramente como meditación de tranquilidad o como base para la meditación de introspección (vipassanā). En los Comentarios y en los textos se dice que pueden ser la base para la meditación vipassanā.

Puede practicar vipassanā sin haber logrado el estado de absorción. Y también puede practicar primero la meditación de tranquilidad con una de las cuatro Brahma Vihāra, hasta haber alcanzado el estado de jhāna y, posteriormente, tomando la absorción como base, practicar vipassanā.

Por lo tanto, la meditación de tranquilidad (samatha) debería practicarse como base para el cultivo de la meditación de introspección (vipassanā); pues la meditación de tranquilidad no es suficiente para la erradicación de las impurezas mentales. La meditación de tranquilidad es beneficiosa solamente para la supresión temporal de las impurezas mentales, para alcanzar los estados de absorción (jhānas) o poderes sobrenaturales, etc. Pero la meditación de tranquilidad por si sola no puede llevar a la erradicación o total destrucción de las impurezas mentales.

Al cultivar la meditación de tranquilidad, nuestra aspiración debe ser que el resultado de la misma sea utilizado como base de la práctica de vipassanā. Hemos de recorrer un largo camino y sin meditación vipassanā no podremos alcanzar el estado de total destrucción de las impurezas mentales. Practiquen la meditación de tranquilidad como base para la meditación de introspección. Hay que cultivar ambas meditaciones.

En los países Orientales o países budhistas, los monjes practican ambos tipos de meditación cada día, meditación de tranquilidad (samatha) y meditación de introspección (vipassanā). Primero practican las Cuatro Brahma Vihāra como meditación de tranquilidad y también otros tipos de meditación. Luego cambian a vipassanā. La visión profunda de la realidad (vipassanā) es el objetivo último, la meta de los meditadores. La meditación de tranquilidad es insuficiente para conducir a la eliminación total de las impurezas, pero debe ser la base para la meditación de vipassanā.

Esto fue enseñando por el Buddha. El Buddha explicó que los cuarenta tipos de meditación de tranquilidad son la base para la meditación vipassanā.



\* Las Cuatro Moradas Sublimes (parte 1 y parte 2) [The Four Noble Abidings. Part 1 Mettā. Part 2 Karuṇā, Muditā & Upekkhā] por Venerable U Silananda. Traducción al español por Jorge Fabra. Edición por Ruddy Bessoudo. La fuente usada es Tahoma que contiene las marcas diacríticas de la Lengua Pali. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. ©CMBT 2003. Última revisión lunes, 06 de octubre de 2003. Fondo Dhamma Dana.

---