

Comentario del Discurso sobre el Amor Benevolente

❧ *Karaṇīya-Mettā Sutta* ❧



por *Ven. Shifu Zhihan*

Comentario del
Discurso sobre el Amor
Benevolente

❧ *Karanīya-Mettā Sutta* ❧

por *Ven. Shifu Zhihan*

Dharma Translation Organization
Fundación Bodhiyāna

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
DISCURSO sobre el AMOR BENEVOLENTE <i>Karaṇīya-Mettā Sutta</i>	6
Práctica de Recitación del <i>Sutta</i>	7
Verso de Apertura	8
Traducción del <i>Sutta</i>	9
Mantra para subsanar omisiones y Tres Refugios	11
Transferencia de Méritos	12
COMENTARIO de Ven. Shifu Zhihan	13
Disciplina	15
Concentración	20
Sabiduría	27

INTRODUCCIÓN

El Discurso sobre el Amor Benevolente (*Karanīya-Mettā Sutta*) es uno de los más recitados y estudiados sermones de Buddha en la tradición Theravāda tanto como en Mahāyāna. Para tener una visión más amplia del Amor Benevolente es necesario conocer en qué contexto del *Buddhadharma* se encuentra esta teoría y práctica.

Según la tradición Mahāyāna, en el camino del *bodhi-sattva* se practican y profundizan tres categorías llamadas las Tres Esencias: convicción y voto, altruismo y sabiduría. El altruismo incluye cuatro virtudes llamadas las “Cuatro Mentes Inmensurables”, que uno tiene que desarrollar en este camino. Ellas son: amor benevolente, compasión, regocijo (o alegría altruista) y ecuanimidad, siendo el amor benevolente su base y punto de partida.

En cuanto a las acciones corporales, verbales y mentales, este *Sutta* (*sūtra* en sánscrito) nos instruye sobre cómo actuar en la vida diaria, cómo hablar adecuadamente a los otros y cómo trabajar la mente en la meditación y, especialmente, en la vida cotidiana.

El *Sutta* puede ser dividido en tres secciones: disciplina, concentración y sabiduría. Cuando menciona las cualidades que tiene que tener una persona que desarrolla el amor benevolente, está haciendo referencia a la sección disciplina. Después habla de la técnica de meditación, es decir, lo relacionado a la concentración y, por último, expone cómo debe ser la sabiduría que acompañe esta práctica. Por eso, este

discurso de Buddha es muy importante en el contexto de las Tres Esencias del camino del *bodhisattva*.

En esta etapa de crisis sanitaria (pandemia de Covid-19) por la que está pasando la humanidad, la práctica del amor benevolente es imprescindible para irradiar energía positiva a todos los seres sintientes. Por ello, el objetivo de la presente edición es que llegue a la mayor cantidad de gente posible y ayudando así a aliviar el sufrimiento.

Al principio de este documento encontrarán la práctica de Recitación del *Sutta* a la usanza tradicional del *Buddhismo* Chino de Taiwán.

Agradezco a todos los que colaboraron en la presente edición y les deseo salud, bienestar, seguridad y felicidad.

Namo Fo! (homenaje a Buddha)

Ven. Shifu Zhihan

Discurso sobre el Amor Benevolente

❧ *Karaniya-Mettā Sutta* ❧





Ná mó Běn shī Shì jiā móu ní Fó (repetir 3 veces)

南無本師釋迦牟尼佛

(Homenaje al Maestro Original, *Buddha Śākyamuni*)

Verso de Apertura de *Sūtras*

*El Dharma insuperable,
profundo y maravilloso;*

*Es difícil de hallar aún en cientos
de millones de períodos cósmicos.*

*Yo ahora lo veo, lo oigo
y logro recibirlo y conservarlo.*

*Deseo comprender el significado
verdadero del Tathāgata.*

***Sutta* sobre el Amor Benevolente**

Aquel que persigue su propio bienestar y desea alcanzar el estado de paz, debería ser capaz, recto, muy recto; humilde, suave y no arrogante.

Debería estar satisfecho, ser fácil de sustentar, tener pocas actividades, ser frugal y con pocas posesiones; ser controlado en sus sentidos, prudente y considerado; y sin apego a la familia.

No debería cometer la más mínima falta que pudiera ser objeto de censura por parte de los sabios.

.....

Que todos los seres estén felices y seguros. Que estén felices en sus corazones.

Que todos los seres que existen, débiles o fuertes, largos, grandes, medianos, cortos, finos o gruesos, visibles o invisibles, cercanos o lejanos, nacidos o por nacer, que todos los seres sin excepción estén felices.

Que nadie engañe ni desprecie al otro en ningún lugar; que no desee el sufrimiento del otro con enojo o ira.

Así como una madre protege a su propio hijo, su único hijo, a costa de su propia vida, de la misma forma uno debería cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres.

Que sus pensamientos de amor benevolente se irradien por todo el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin ninguna obstrucción, sin ira, sin enemistad.

Parado, caminando, sentado o acostado, mientras esté despierto, uno debería cultivar la atención en el amor benevolente. Es una de las moradas sublimes (*brahmavihāra*).

.....

Sin caer en visiones erróneas, dotado de virtud ética y de visión sabia, uno elimina el apego a los sentidos y definitivamente no vuelve a nacer en un vientre.

Fin del *Sutta* sobre el Amor Benevolente



Mantra para subsanar las omisiones (repetir 3 veces)

ná mó hē là dá nà duō là yì yì
南無喝囉怛那哆囉夜耶。

qié là qié là jù zhù jù zhù
佉囉佉囉。俱住俱住。

mó là mó là hǔ là hòng
摩囉摩囉。虎囉。吽。

hè hè sū dá nú hòng pō mò nú sā pó hē
賀賀。蘇怛拏。吽。潑抹拏。娑婆訶。

Tres Refugios

- ☸ Me refugio en el *Buddha* y asumo el compromiso de desear que los seres realicen el Gran Sendero y generen la Mente Suprema.
- ☸ Me refugio en el *Dharma* y asumo el compromiso de desear que los seres penetren profundamente el Tripiṭaka y adquieran sabiduría vasta como el océano.
- ☸ Me refugio en el *Saṅgha* y asumo el compromiso de desear que los seres formen juntos la Gran Asamblea, congregados sin obstáculos.

Transferencia de Méritos

- ☯ Deseo erradicar las tres obstrucciones y todas mis impurezas.
- ☯ Deseo obtener sabiduría y verdadera comprensión.
- ☯ Deseo universalmente que las calamidades y obstáculos se extingan.
- ☯ Practicando constantemente, vida tras vida, el Sendero del *Bodhisattva*.



Comentario del
Discurso sobre el Amor
Benevolente



Comentario

por Ven. Shifu Zhihan

El texto del *Karanīya-Mettā Sutta* se encuentra en dos lugares del Canon *Pāli: Suttanipāta* (Sn 1.8) y *Khuddakapāṭha* (Khp 9). *Karanīya* significa “sobre”, *Mettā* (*maitrī* en sánscrito) “amor benevolente” y *Sutta* (*sūtra* en sánscrito) “sermón o discurso de Buddha”.

Este discurso comienza así:

“Aquel que persigue su propio bienestar”

Todos, en general, quieren estar bien y sufrir menos. Hay que tener siempre presente que todas las prácticas *buddhistas* son para disminuir nuestro sufrimiento, si no perciben este alivio quiere decir que la práctica aún no ha tomado suficiente fuerza.

“Y desea alcanzar el estado de paz”

Ese estado de paz al que llamamos *Nirvāṇa*, no es un lugar sino un estado espiritual, es alcanzar un estado sin codicia, sin ira y, definitivamente, sin ignorancia.

La mayor ignorancia humana, o ignorancia inherente al *Samsāra*, es la creencia y el apego al “Yo”, al alma, en sánscrito *ātman*. Si al Yo le ponemos una letra “s” al final, tenemos yos, o sea, muchos yo, individuos, consciencias. Y si le cambiamos la letra “i” griega (y) por la letra “i” latina (i) y le agregamos la letra “d” de “*deva*” adelante, tendremos la palabra “Dios”. Y Dios es el producto de la elaboración conceptual de la colectividad humana, la gran creación humana. El apego a un Yo, o a algo supremo es la ilusión o ignorancia que nos mantiene sufriendo, vida tras vida, continuando nuestra existencia en la rueda del *Samsāra*.

SECCIÓN DISCIPLINA

A continuación, se enumeran las catorce cualidades necesarias del practicante de amor benevolente para alcanzar su propio bienestar y penetrar el estado de paz:

Cualidad N°1: **“Debería ser capaz”**

Es capaz aquel que decide practicar y lo hace, sin poner excusas ni dilaciones. Alguien incapaz es aquel que a pesar de gustarle la idea del amor benevolente no lo practica porque siente que le va a costar mucho esfuerzo y deja esa práctica para más adelante, pensando que está bien así.

Cuando uno entiende y siente el amor benevolente, aprecia su pureza, lo sutil y sublime de este amor universal que no es lo mismo que el amor mundano, apasionado, pegajoso, posesivo, asfixiante y doloroso, son totalmente diferentes. Cuando uno siente el amor mundano, lo percibe en alguna parte del cuerpo, puede ser en el estómago, corazón, o en cualquier otro lugar, depende de cada uno. Mientras que el amor benevolente se siente por todo el cuerpo, atraviesa cada célula, cada átomo, es incomparable.

Entonces, una persona debería ser capaz, ser decidida.

Cualidad N°2 y N°3: **“Recto, muy recto”**

No es que Buddha no tuviera otros adjetivos para utilizar; en el idioma pali, la cita también repite: “Recto y muy recto”. Según los comentarios, “ser recto” significa ser honesto y sincero en cuerpo y habla, mientras que “muy recto” se refiere a la mente. Es posible ser sincero a nivel corporal y verbal sin honestidad mental porque en este mundo aprendemos a disfrazar a menudo lo que pensamos sin hablar desde el corazón. Pero el practicante de amor benevolente actúa con su cuerpo, habla y mente unificados, su sinceridad es total, o sea, es “recto, muy recto”.

Cualidad N°4: “**Humilde**”

Es humilde aquella persona afable, agradable, abierta a aprender y dispuesta a que le enseñen. Alguien que cuestiona cada instrucción, que está lleno de preconcepciones que le impiden escuchar, es difícil de enseñar, es como un vaso lleno en el que no puede entrar nada más.

Si piensan que practicaron más que los demás y creen que por eso tienen más amor benevolente que ellos, eso de ninguna manera es amor benevolente porque este no entiende de competencias. Conozco maestros de más de cincuenta o sesenta años de práctica que continúan asistiendo a conferencias de monjes jóvenes, y aún se regocijan cuando ellos explican las cosas de manera clara, directa y con buenos ejemplos. A los humildes no les importa cuántos años de práctica tiene quien está disertando, debido a que poseen una unidad natural con la búsqueda de conocimiento. Su cultivación es constante y nunca cesa.

Cualidad N°5: “**Suave**”

Aquel que es suave a nivel corporal, verbal y mental y cuya mente no es dura ni inflexible. Sabe escuchar, comunicar y posee una mente apacible, maleable y gentil. La mente no trabaja como un *samurai* diciendo que va a terminar con la enemistad, ni se impone eliminar la ira con brusquedad. Aunque decidamos firmemente practicar amor benevolente y no movernos hasta sentirlo, no lo lograremos porque esa actitud no es suave.

Cualidad N°6: “**Y no arrogante**”

Primero dice “humilde” y *a posteriori* dice “no arrogante”, o sea, una negación de arrogancia. Y “no arrogante” significa no tener vanidad ni soberbia. En los comentarios antiguos se citan once tipos diferentes de arrogancia debidos a: etnia, casta, nombre de familia, color de la piel, riqueza, buena reputación, habilidades

manuales y artísticas, habilidades técnicas, estudios académicos, conocimiento e ingeniosidad y elocuencia.

En nuestro tiempo, la arrogancia o la soberbia debida al patriotismo o nacionalismo está relacionada principalmente con las etnias y castas. La competencia incesante de los países por alcanzar la superioridad nacional impide que los seres humanos pensemos y actuemos como ciudadanos del mundo.

Cualidad N°7: **“Debería estar satisfecho”**

El opuesto de satisfecho es insatisfecho, o sea, alguien que demanda y reclama.

Debemos sentirnos satisfechos con nuestro presente y no vivir en una burbuja, sin apreciar que estamos vivos y sin valorar todas las buenas condiciones que tenemos hoy a nuestro alcance. Si uno está satisfecho con lo que tiene, su predisposición a sentir amor benevolente será mucho mayor. Pero si uno está tan insatisfecho con su vida, con sus condiciones, con sus circunstancias, con su familia, con todo en general, no va a poder irradiar amor benevolente por ninguno de sus poros.

Cualidad N°8: **“Ser fácil de sustentar”**

Hay personas que pretenden tener todas las condiciones adecuadas para practicar amor benevolente y requieren un ambiente, ánimo, cuerpo, salud, alimento y bebida perfectos, con todos los requerimientos según sus deseos. Esa persona no será de ninguna manera fácil de mantener. Serlo implica tener pocos deseos, necesitar sólo lo básico, sin necesidad de estar acumulando, porque el deseo de la mente de acumular no tiene límites. Para los monjes ser fácil de mantener significa necesitar lo mínimo, nunca estar exigiendo lo más caro o de mejor calidad. Como laico uno debería estar satisfecho con lo que tiene y de esa forma no estar siempre buscando gratificación material o emocional para llenar el vacío interior.

Cualidad N°9: **“Tener pocas actividades”**

“Actividades” se refiere a todos los aspectos de la vida, sean personales o laborales. “Pocas” significa que se deben reducir los pensamientos desgastantes de resentimiento, obsesión, rechazo, preocupación, etc. También se deben reducir las conversaciones banales, los encuentros innecesarios, evitar la formación de camarillas, o sea de grupos separatistas, y las actividades irrelevantes que no ayudan al bienestar propio ni ajeno.

Aquel que se concentra puede establecer prioridades, porque cuando se quiere estar en todo, se termina haciendo todo mal. Dice el refrán: “El que mucho abarca, poco aprieta”. Cuando le preguntan a una persona qué puede hacer y contesta que puede hacer de todo, es poco probable que resulte cierto.

Si establecemos prioridades, objetivos realistas y decidimos primero trabajar en lo que se requiere hacer en este momento y sin dispersarnos, podremos avanzar eficientemente en nuestra práctica.

Cualidad N°10: **“Y ser frugal con pocas posesiones”**

Aquí reafirma la importancia de estar satisfecho y ser fácil de mantener, haciendo especial énfasis en tener pocas posesiones materiales. Tal como un pájaro, con sus alas carentes de peso, puede volar libremente.

Cualidad N°11: **“Ser controlado en sus sentidos”**

Los órganos de los sentidos son: ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo y mente. Debemos estar siempre atentos, y no dejar a los sentidos apagarse o rechazar los estímulos externos.

Cualidad N°12: **“Ser prudente”**

La persona prudente es sabia, actúa con moderación y cautela; tiene sensatez y buen juicio. Cuando uno ve una situación que nos puede alejar del amor benevolente, hay que estar atento y aplicar el mantra “no enemistad, no enemistad”. Ser prudente con las decisiones y, si no hay otra opción y tiene que enfrentar una situación problemática, prepararse para no reaccionar de una forma negativa.

Cualidad N°13: **“Considerado”**

Una persona considerada es alguien respetuoso y educado en su comportamiento, alguien atento y cortés con las personas, aún en pequeñas cosas, que siempre intenta no perturbar, molestar o generar incomodidad a los otros.

Cualidad N°14: **“Y sin apego a la familia”**

“La familia” representa todo aspecto mundano, ya sea personas, asuntos o cosas materiales.

En el contexto monástico, “sin apego a la familia” significa renunciar a la vida mundana, ya sea a las posesiones materiales o a las relaciones familiares. En el contexto laico significa cuidar y ayudar a nuestros seres queridos, sin aferrarse o esperar nada a cambio porque la expectativa de la retribución genera sufrimiento. El amor benevolente y el apego no pueden coexistir al mismo tiempo porque el primero es un amor sin preferencias ni condicionamientos.

Cualidad N°15: **“No debería cometer la más mínima falta que pudiera ser objeto de censura por parte de los sabios”**

Las cualidades del amor benevolente son infinitas. Hay que practicar las catorce cualidades descriptas anteriormente y además todas las infinitas cualidades que tienen que ver con él.

Según el *sutta*, debemos incorporar estos catorce atributos para realmente poder practicar amor benevolente todo el tiempo.

En esta frase están incluidos todas las conductas y pensamientos infinitos acordes a ello y no citados aquí.

El buen practicante de amor benevolente, que ha desarrollado las catorce cualidades de *sīla*, que decide vivir inmerso en ese “amor benevolente” y practica la técnica, entonces es recto, honesto y sincero en cuerpo, habla y mente. Trata de actuar de acuerdo con ese amor benevolente y siendo muy recto piensa de acuerdo con él.

Este *sutta* puede ser dividido en Disciplina, Concentración y Sabiduría. Aquí finaliza la primera sección que describe las cualidades de la disciplina (*sīla*), la conducta ética. Todos los discursos de Buddha tienen una estructura y esta es la correspondiente a este *sutta*.

SECCIÓN CONCENTRACIÓN

Aquí comienza la sección de Concentración (*samādhi*), donde Buddha explica la técnica de meditación:

“Que todos los seres estén felices y seguros”

El *sutta* nos enseña a repetir esta línea como un *mantra*, deseando imparcialmente a todos los seres que estén felices y seguros. Cuando habla de seres, se refiere a todos los seres sintientes, es decir, seres celestiales, humanos, fantasmas hambrientos, animales y seres infernales.

“Que estén felices en sus corazones”

Que ningún ser esté sufriendo, ese deseo imparcial por todos los seres sintientes es la esencia de esta práctica de la meditación en el amor benevolente.

“Que todos los seres que existen, débiles o fuertes, largos, grandes, medianos, cortos, finos o gruesos”

Continúa enumerando todos los posibles tipos de seres de acuerdo con sus características.

“Visibles o invisibles”

Aquí incluye tanto a los seres perceptibles como no perceptibles al ojo humano.

“Cercanos o lejanos, nacidos o por nacer”

Se refiere no sólo a los seres nacidos, sino a los seres por nacer, a los que están en el proceso de nacimiento.

“Que todos los seres sin excepción estén felices”

Sin excepción significa imparcialidad, equidad. Seres que son propios o ajenos, a los que debo tratar igualitariamente.

“Que nadie engañe ni desprecie al otro en ningún lugar”

El engaño es contrario al amor benevolente porque causa sufrimiento. Entonces, si deseamos la felicidad de los demás, no debemos engañarlos. En general, los engaños ocurren porque resultan en beneficio propio.

Si uno desprecia o menosprecia al otro ya no tiene humildad, está poniéndolo por debajo. Y si consideramos a alguien como inferior, entonces, no podrá surgir el amor benevolente de ninguna manera.

“Que no desee el sufrimiento del otro con enojo o ira”

A veces puede suceder que se desee el sufrimiento del otro sin enojo ni ira para que este aprenda de sus errores. Pero, lamentablemente, los seres humanos aprendemos mejor de

nuestras equivocaciones y, en especial, de los sufrimientos que estas nos provocan. A veces el dolor es el que impulsa los cambios.

Debido a las convenciones sociales, muchas veces no exteriorizamos el enojo o la ira abiertamente sino diciendo frases que aparentemente desean el bien; pero en realidad ocultan una intención negativa queriendo que el mal le suceda al otro. Eso de ninguna manera es un buen deseo. Les doy un ejemplo: se pelean dos personas que creen en el *Karma* y uno le dice al otro que le va a transferir méritos para que su mal *karma* no se manifieste. Pero luego le comenta a un tercero que ojalá que al primero no le atropelle un auto. En realidad, es como un “mal de ojo” disfrazado.

“Así como una madre protege a su propio hijo, su único hijo, a costa de su propia vida”

Aquí dice algo muy importante, habla de la magnitud de ese amor benevolente. Y Buddha trata de explicarlo con un ejemplo mundano fuerte y muy conocido. Esto es amor benevolente en su máximo nivel. Pero ¿cuál es la diferencia entre el amor benevolente y el amor de una madre? ¡La madre ama de esa manera solo a su propio hijo! Sin embargo, el amor benevolente es sentir ese mismo amor e irradiarlo a todos por igual, como si fuesen sus propios hijos, sus únicos hijos. Y sacrificándose a costa de la propia vida.

Buddha menciona el amor maternal para que nosotros comprendamos cuál es la magnitud del amor benevolente, que es un amor insuperable. Pero, si ese amor se irradia hacia todos los seres, entonces ya se transforma en un amor universal y eso es justamente lo que es el amor benevolente. Debe ser sentido de manera imparcial hacia todos los seres, esto es realmente un desafío.

“De la misma forma uno debería cultivar un corazón sin límites hacia todos los seres”

Cuando uno practica la primera parte del amor benevolente hacia uno mismo siente una suavidad, un confort corporal pero solo en uno mismo. Sin embargo, cuando empezamos a irradiarlo hacia los seres respetados y queridos es cuando verdaderamente se remueven y expanden todos los límites. La práctica de amor benevolente tiene su mayor potencial cuando sacamos todos los límites de la mente. No hay ninguna muralla o barrera en la mente ni en el corazón. Imparcialmente irradiamos la energía de amor benevolente hacia todos los seres.

Durante la meditación de *Ānāpānasati* o *Satipaṭṭhāna*, la práctica toma más fuerza cuando va hacia el interior, o sea, a la introspección, al insight. Pero el amor benevolente posee más potencia cuando lo dejan fluir sin límites. Ahora, ¿quiénes ponen limitaciones al amor benevolente? Nosotros mismos, uno mismo. ¿Y cómo y por qué ponemos límites? Debido al ego, al apego al Yo, no tenemos ningún problema en compartir con las personas que nos caen bien, es fácil incluirlos. Pero una vez que pasamos del grupo de queridos hacia los otros, ahí el corazón y la mente ya tienen dificultad, porque al ego le cuesta compartir.

Muchas veces, al comenzar la práctica de amor benevolente, los practicantes temen que al transferir los méritos que obtengan al realizarla redunde en que a ellos mismos no les llegue nada si los comparten con demasiada gente. Eso nos ha pasado a todos en algún momento. Pensamos que si transferimos méritos a dos personas, los mismos se dividirán en dos. Pero la luz no funciona de esa manera, no ilumina una parte de la habitación y deja en la oscuridad a la otra. Si uno es un generador de amor benevolente, entonces es el único que pone los límites. La característica del amor benevolente es que adquiere su mayor potencia cuando se

expande sin límites hacia todos los seres. Solo quería mostrarles el trabajo que se hace tanto en *Satipaṭṭhāna* como en *Mettā* y también sus diferencias.

“Que sus pensamientos de amor benevolente se irradien por todo el mundo, arriba, abajo y a lo largo; sin ninguna obstrucción, sin ira, sin enemistad”

Esta parte del *sutta* nos habla de la localización geográfica, dice que el amor benevolente debe llegar desde donde estemos hacia todas las direcciones, a todos los seres, sin ningún límite. Nos surge la duda de si ese amor benevolente que estamos irradiando a todos los seres le llegará a nuestra familia. ¡Por supuesto que les llegará! Este tipo de preguntas surgen a causa del temor que subyace de manera subconsciente. Uno tiene el temor de que sus seres queridos se queden con pocos méritos, ¡porque el mundo se queda con el resto! Eso refleja una parcialidad y preferencia hacia algunos seres, hacia “los míos”.

Otra duda que nos surge es por qué hay que empezar la práctica del amor benevolente hacia sí mismo. Pueden practicar primero irradiar amor benevolente a los seres queridos sin hacerlo hacia uno mismo, pero la práctica no fluirá. No es fácil irradiar amor benevolente a todos los seres sin cultivarlo primero en uno mismo para luego irradiarlo a nuestros seres queridos.

Buddha indicó que la técnica debe comenzar con uno mismo para luego seguir con los seres respetados, queridos, etc., para luego irradiarse hacia todos los seres. Porque todos aún tenemos ego. Así es cómo funciona *Mettā*. Si no empleásemos dicha técnica ni entendiéramos de dónde surge ni cómo se irradia el amor benevolente, sería inmanejable.

Cuántas personas dicen: ¡Yo deseo paz en el mundo! y realmente lo creen, pero después viven peleándose con todo el mundo. Mismo en el evento "Mantra por la Paz", que realizo

todos los años, algunas veces hay gente en la fila peleándose por entrar.

El ideal es una cosa, pero en la práctica no ocurre así, hay que entender cómo funciona la técnica. Nosotros reconocemos que tenemos todavía apego al ego y a lo mío, y eso está bien. Por eso tenemos que trabajar desde nosotros mismos, prepararnos bien, generando amor benevolente, empleando bien la técnica para luego irradiarla a los seres respetados, a los queridos, los neutros, los desagradables y a todos los seres; de esa forma la mente toma fuerza gradualmente.

Cuando uno irradia amor benevolente hacia los seres respetados, inmediatamente sentimos gratitud hacia ellos por la ayuda y guía que nos han brindado. Por lo cual, compartir amor benevolente con ellos nos resulta fácil al igual que sucede con los seres queridos. Aunque a veces esto también puede resultar un poco complicado. Desear bienestar a los seres neutros es el primer paso hacia una mente imparcial y no-discriminatoria. Luego le toca al grupo desagradable y una vez que pasaron este grupo, el amor benevolente ya no tiene freno. Y después, cuando empiecen a transferir méritos a todos los seres, ¿podrán hacerlo imparcialmente? Cada uno lo sabe. De ahí en más, irradiar el amor benevolente hacia todos los seres es natural. Es como una técnica de precalentamiento del amor benevolente: arranca la máquina con uno mismo y ahí empieza a fluir, después se suelta y se expande. Esa es la técnica.

“Parado, caminando, sentado o acostado, mientras esté despierto”

El amor benevolente se practica en cualquier momento y en diferentes posturas. Pero cuidado, si lo hacen acostados repitiendo las frases “que yo esté libre de enemistad, etc.”, solo tengan la precaución de no dormirse.

Algunos de los beneficios de la práctica de amor benevolente son dormir bien y despertarse contento y feliz; por eso, se sugiere practicarlo antes de acostarse. Y a todas las personas que estén teniendo problemas para conciliar el sueño y necesiten medicamentos, se les puede sugerir que incorporen esta práctica: “Que yo esté libre de enemistad, que yo esté libre de ira, que yo esté libre de sufrimiento, que yo esté pleno de felicidad”. Cuando uno está muy cansado, se puede elegir una frase y repetirla: “Pleno de felicidad, pleno de felicidad...”. Y si esto es demasiado, solo decir: “Felicidad, felicidad...”. Esto es muy bueno para conciliar el sueño.

Veamos otro escenario: si alguien que nos resulta desagradable y agresivo se dirige hacia nosotros con energía negativa y solamente repetimos: “Felicidad, felicidad...”, no va a funcionar. Se tiene que usar: “No enemistad, no enemistad...”, o aún más corto: “No ira, no ira...”. Eso sí va a funcionar.

Al practicar amor benevolente constantemente, generamos un escudo de protección alrededor nuestro. Entonces todas las flechas que nos tiran, al acercarse, se convierten en flores, en pétalos de flores.

**“Uno debería cultivar la atención en el amor benevolente”.
Es una de las moradas sublimes (*Brahmavihāra*)”**

En el plano mundano, el amor benevolente es una de las “Cuatro Moradas Sublimes” o *Brahmavihāras*, junto con la compasión, el regocijo (o alegría altruista) y la ecuanimidad. *Brahmavihāra* significa “morada de Brahmā” y está ubicado en la Esfera de Forma. *Vihāra* significa morada, es decir, donde reside Brahmā. En la antigua India, anteriormente a Buddha, cuando se practicaban los *Brahmavihāras*, el propósito era renacer en el cielo de Brahmā. Entonces, llegado el tiempo de su muerte, practicaban amor benevolente para así entrar en ese estado

meditativo. Y al terminar su vida, inmediatamente renacían en el cielo de Brahmā. Ese es uno de los once beneficios de la práctica de amor benevolente. Nosotros, como practicantes *buddhistas*, no estamos buscando un renacimiento en el cielo de Brahmā. Al amor benevolente lo canalizamos y lo desarrollamos como fundamento para generar compasión, regocijo y ecuanimidad. Y en el contexto del *Buddhismo* Mahāyāna, lo utilizamos en el plano mundano para desarrollar el camino del *Bodhisattva*.

Aquí finaliza la segunda sección correspondiente a la “Concentración”, que abarca desde “que todos los seres estén felices”... hasta “es una de las moradas sublimes (*Brahmavihāra*)”. En esta parte del *sutta* se describe la técnica.

SECCIÓN SABIDURÍA

Aquí comienza la tercera y última sección que corresponde a la “Sabiduría”:

“Sin caer en opiniones erróneas”

Las opiniones o visiones erróneas son creer en la permanencia, en una felicidad mundana perdurable, en un Yo concreto e inherente y en la inalterabilidad en el tiempo de la belleza o el atractivo del cuerpo. Esas son las “Cuatro Visiones Erróneas”. Reconocemos que es posible practicar el amor benevolente aunque sea con una idea equivocada de permanencia, porque pensar en una realidad permanente no lo obstaculiza. Aún con la creencia errónea de un Yo permanente e inherente, es posible practicar amor benevolente y llegar a estados elevados del mismo. Por ejemplo, si se reemplaza al “Yo” con “Dios” o con “Brahmā”, el amor benevolente todavía es practicable. También se puede practicar el amor benevolente aún con la visión errónea de pensar: “Yo no tengo control sobre nada, todo está predestinado,

el guión ya fue escrito, me rindo ante todo”. Les explico esto, porque en el último párrafo dice:

“Dotado de virtud ética y visión sabia”

Este párrafo está apuntando hacia la realización del *Nirvāṇa* mientras que lo anterior puede desarrollar el amor benevolente simplemente a niveles más elevados del reino humano o celestial. Recuerden que la práctica de los *Brahmavihāras* era anterior a Buddha; lo que Él sin duda agregó, para que sea una herramienta que nos permita alcanzar el *Nirvāṇa*, es la parte que dice: “No caer en visiones erróneas”. Por ejemplo, y a un nivel mucho más sutil, si uno dice: “Yo me entrego al Universo, él tiene control sobre mi destino”, uno no está proyectando el Yo en un personaje o en un nombre, sino en el Universo, que es también algo condicionado y todavía dentro del contexto del *Saṃsāra*.

Dotado de virtud ética significa que la virtud proviene del mantenimiento de los preceptos, de la disciplina, de la moralidad. Y dotado de visión sabia significa que la visión proviene de *Prajñā-pāramitā*, es decir, de percibir la ausencia de naturaleza propia en todos los fenómenos.

“Uno elimina el apego a los sentidos y definitivamente no vuelve a nacer en vientre”

No se nace de nuevo, se sale del ciclo vicioso de *Saṃsāra* definitivamente y se entra al *Nirvāṇa*.

Al agregar el último párrafo, la práctica de amor benevolente de *Brahmavihāra* se transforma en una práctica *buddhista* avanzada porque se incorporan las Cuatro Visiones Correctas: Impureza, Impermanencia, Sufrimiento y No-Yo.



La práctica completa de Amor Benevolente, Compasión, Regocijo y Ecuanimidad se llama Altruismo. Y practicamos el altruismo para poder manejarnos en el *Samsāra*, en el camino del *Bodhisattva*. Es importante la práctica de las Cuatro Moradas Sublimes o *Brahmavihāras* para poder ayudar a los seres sintientes.

No obstante, la práctica de la disciplina y la concentración sin sabiduría no conduce al *Nirvāṇa*; y alcanzar la sabiduría implica la introspección o *insight* de: Impureza, Impermanencia, Sufrimiento y No-Yo.

La práctica de los *Brahmavihāras* es muy importante tanto en el *Buddhismo* Therāvada como en el Mahāyāna para tener suficientes méritos y poder practicar en el reino humano. Sin una práctica de amor benevolente, alcanzar la Liberación se torna muy difícil al no contar con los méritos, recursos y condiciones suficientes. Por eso Buddha dijo: “*Bhiksus*, no tengan miedo de los méritos generados a través de la práctica del amor benevolente, porque los méritos son necesarios para sustentar el cuerpo y así realizar el *Nirvāṇa*”.

Entonces, este *sutta* está finalmente explicado. Les sugiero memorizarlo.

Namo Fo! (homenaje a Buddha)

Ven. Shifu Zhihan

DHARMA TRANSLATION ORGANIZATION

New Jersey, U.S.A.
www.dharmatranslation.org

FUNDACIÓN BODHIYĀNA

Para la difusión del Budhismo en su Visión Integral

Buenos Aires, Argentina
www.bodhiyana.org / bodhiyana.ar@gmail.com

ASSOCIAÇÃO BUDISTA AMÉRICA DO SUL

TZONG KWAN

São Paulo, SP Brasil
www.tzongkwan.com.br
tzongkwan@gmail.com

1ra. Edición Digital

Agosto 2021