

Los Cuatro Brahma Vihāras

Sutta Mettā

Meditación Mettā

Las Cuatro Divinas Moradas*

- Amor bondadoso / Mettā
- Compasión / Karuṇā
- Gozo empático, altruismo / Muditā
- Ecuanimidad / Upekkhā

* O, Los Cuatro Brahma Vihāras

A estos estados mentales se les denomina Brahma, o Divinos –los estados más elevados— y Viharas, moradas o residencias, porque ellos deberían convertirse en los lugares de morada permanentes para la mente, donde nos sintamos “en casa”. Ellos deberían saturar nuestras mentes, ser nuestros compañeros inseparables, y deberíamos ser conscientes de ellos en nuestras actividades diarias.

Amor bondadoso / Mettā

El deseo de que todos los seres sintientes, incondicionalmente y sin excepción, se encuentren bien y sean felices.

Compasión / Karuṇā

El deseo de que todos los seres sintientes, incondicionalmente y sin excepción, estén libres de sufrimiento.

Gozo empático, altruismo / Muditā

Sentirse feliz y regocijarse con la virtud, la felicidad y el éxito de otros.

Ecuanimidad / Upekkhā

Aceptar las 8 Condiciones Mundanas, sin ser afectado por ellas:

Pérdida y ganancia
Honor y desgracia
Alabanza y culpa
Placer y dolor

Estas ocho se hallan interconectadas y se proveen de soporte mutuo entre ellas:

Mettā guarda a karuṇā contra la parcialidad y previene a upekkhā de caer en la indiferencia.

Karuṇā les recuerda a mettā y a muditā que aún hay sufrimiento y previene la complacencia y la felicidad mezquina.

Muditā evita que mettā se abrume con sufrimiento y amortigua upekkhā.

Upekkhā es la fuerza que guía a—y el poder que contiene—los otros tres estados, para conservar su equilibrio y la sabiduría.

Sutta Mettā

Un grupo de monjes se había retirado al profundo bosque para realizar meditación intensiva, durante el retiro de tres meses de la época de lluvias. Los tres espíritus les dieron inicialmente la bienvenida, ya que pensaron que éstos estarían allí por sólo unos días. Descontentos con la situación, los espíritus asustaron entonces a los monjes con espantosos ruidos y hedores para echarles fuera de allí.

Incapaces de concentrarse en su meditación y con muchos de ellos cayendo enfermos, los monjes fueron al Buda en busca de su consejo. El Buda entonces les enseñó el Sutta Mettā, para irradiar amor bondadoso hacia los espíritus. Como resultado de su buena voluntad, los espíritus dieron la bienvenida a los monjes y les protegieron a lo largo de su retiro.

El Sutta Mettā se puede dividir en dos aspectos:

- La conducta moral necesaria para la práctica con éxito de mettā.
- El método de práctica de la meditación mettā.

Conducta moral

Aquél que es hábil en su bondad y que desea obtener ese estado de calma debería actuar así:

Él debería ser hábil, honrado, perfectamente honesto; obediente, delicado y humilde.

Satisfecho, fácil de mantener, con pocas obligaciones, de ligero sustento.

Controlado en los sentidos, discreto, no insolente; no codiciosamente apegado a la familia.

Él no debería cometer ninguna ligera falta de modo que otros hombres sabios puedan censurarlo.

Método de práctica:

¡Puedan todos los seres ser felices y estar seguros; puedan sus corazones ser íntegros y honestos!

Cualesquiera seres vivientes que existen:

Débiles o fuertes — sin omitir ninguno, largos, corpulentos o medianos, cortos, pequeños o grandes, vistos o no vistos.

Aquellos que habitan lejos o cerca; aquellos que han nacido y aquellos que van a nacer — ¡Puedan todos los seres, sin excepción, tener felicidad en sus mentes!

Que nadie engañe a otro, ni desprecie a ninguna persona, en absoluto, en ningún lugar.

En enojo o mala voluntad, que ninguno desee dañar a otro. De igual modo que una madre protegería a su único hijo, aún con riesgo para su propia vida, que puedan cultivar un corazón infinito hacia todos los seres.

Que puedan sus pensamientos de amor sin límites permear el mundo entero:

Arriba, abajo y a través, sin ninguna obstrucción, sin ningún odio, sin ningún enemigo.

Ya sea que él esté de pie—parado, camine, sentado o tumbado, en tanto él esté despierto, debería desarrollar su atención consciente. Ésta es, dicen, la Conducta más Elevada aquí.

No cayendo en el error; virtuoso y dotado de introspección; él descarta el apego a los deseos sensuales.

En verdad, él no vuelve de nuevo —para ser concebido en un útero.

Métodos específicos de práctica:

Proyectando mettā a individuos o grupos específicos.

Ésto se puede realizar visualizándoles estando bien y siendo felices.

Comienza contigo mismo, luego con tu familia, parientes cercanos, amigos, colegas, personas de tu área, de tu país, del mundo, de todo el universo, etc.

Irradiando mettā a los diferentes tipos de seres, uno a uno. Por ejemplo, hombres, mujeres, animales, seres que sufren, seres celestiales, visibles, invisibles, etc.

O, de otro modo, irradia a todos los seres en todas las diferentes direcciones una a una. Por ejemplo, comenzando en el frente, a la derecha, detrás, a la izquierda, hacia abajo, hacia arriba, cerca y lejos, etc.

Sutta Mettā

Aquél que es hábil en su bondad y que desea obtener ese estado de calma debería actuar así:

Él debería ser hábil, honrado, perfectamente honesto; obediente, delicado y humilde.

Satisfecho, fácil de mantener, con pocas obligaciones, de ligero sustento.

Controlado en los sentidos, discreto, no insolente; no codiciosamente apegado a la familia.

Él no debería cometer ninguna ligera falta de modo que otros hombres sabios puedan censurarlo.

¡Puedan todos los seres ser felices y estar seguros; puedan sus corazones ser íntegros y honestos!

Cualesquiera seres vivientes que existen:

Débiles o fuertes, sin omitir ninguno, largos, corpulentos o medianos, cortos, pequeños o grandes, vistos o no vistos.

Aquellos que habitan lejos o cerca; aquellos que han nacido y aquellos que van a nacer – ¡Puedan todos los seres, sin excepción, tener felicidad en sus mentes!

Que nadie engañe a otro, ni desprecie a ninguna persona, en absoluto, en ningún lugar.
En enojo o mala voluntad, que ninguno desee dañar a otro.

De igual modo que una madre protegería a su único hijo, aún con riesgo para su propia vida, que puedan cultivar un corazón infinito hacia todos los seres.

Que puedan sus pensamientos de amor sin límites permear el mundo entero:
Arriba, abajo y a través, sin ninguna obstrucción, sin ningún odio, sin ningún enemigo.

Ya sea que él esté de pie—parado, camine, sentado o tumbado, en tanto él esté despierto, debería desarrollar su atención consciente.

Ésta es, dicen, la Conducta más Elevada aquí.

No cayendo en error; virtuoso y dotado de introspección; él descarta el apego a los deseos sensuales.

En verdad, él no vuelve de nuevo –para ser concebido en un útero.

Las 15 Virtudes

1. Habilidad
2. Honradez
3. Perfecta honestidad
4. Obediencia
5. Delicadeza
6. Humildad
7. Satisfacción
8. Fácil manutención
9. Pocas obligaciones
10. Ligero sustento
11. Control de los sentidos
12. Discreción
13. No insolencia
14. Sin codicioso apego a la familia
15. No cometer pequeños errores que los sabios puedan censurar