

# METTÀ

Filosofía y Práctica del Amor Universal

**ACHARYA BUDDHARAKKHITA**

**Traducción de Alejandro Ponce de León (Upàsaka Pàlita)**

---

## Contenido

### Introducción

### 1. El Karaïya Mettā Sutta

### 2. Los Antecedentes del Mettā Sutta

### 3. Tres Aspectos de Mettā

### 4. La Ética de Mettā

### 5. La Psicología de Mettā

### 6. Meditación de Mettā

### 7. Las Bendiciones de Mettā

### 8. El Poder de Mettā

### Acerca del Autor



## Introducción

La palabra pali *mettā* es un término de múltiples significados como amor benevolente, amigabilidad, buena voluntad, benevolencia, compañerismo, amistad, concordia, inocuidad y no-violencia. Los comentaristas Pali definen *mettā* como un fuerte deseo por el bienestar y la felicidad de los otros (*parahita-parasukha-kāmanā*). Esencialmente *mettā* es una actitud altruista de amor y amigabilidad a diferencia de la mera amabilidad basada en el propio interés. A través de *mettā* uno deja de ser ofensivo y renuncia a todo tipo de rencor, resentimiento y animosidad, desarrollando, en cambio, una mente amistosa, servicial y benevolente que busca el bienestar y la felicidad de los demás. El verdadero *mettā* carece de interés personal. Evoca un afectuoso sentimiento de compañerismo, simpatía y amor, que con la práctica crece sin límites y supera toda barrera social, religiosa, racial, política y económica. *Mettā* es, en efecto, amor universal, desinteresado y todo-abarcador.

*Mettā* nos convierte en una fuente pura de bienestar y seguridad para los demás. Igual que una madre da su propia vida para proteger a su hijo, así *mettā* sólo da y nunca desea nada a cambio. Promover el propio interés de uno es una motivación primordial de la naturaleza humana. Cuando este anhelo es transformado en el deseo de promover el interés y la felicidad de los otros, no sólo es un anhelo básico de búsqueda personal de superación, sino que la mente se vuelve universal por haber identificado su propio interés con el interés de todos. Al producir este cambio uno también promueve su propio bienestar en la mejor manera posible.

*Mettā* es la actitud protectora e inmensamente paciente de una madre que sorteas todas las dificultades por su hijo y siempre lo ampara a pesar de su mal comportamiento. *Mettā* es también la actitud de un amigo que quiere darnos lo mejor para favorecer nuestro bienestar. Si estas cualidades de *mettā* son cultivadas adecuadamente mediante *mettā-bhāvanā* —la meditación del amor universal— el resultado es la adquisición de un tremendo poder interior que preserva, protege y sana tanto a uno mismo como a los demás.

Aparte de sus elevadas connotaciones, hoy *mettā* es una necesidad pragmática. En un mundo amenazado por todo tipo de destructividad, *mettā* en acto, palabra y pensamiento es el único medio constructivo para traer concordia, paz y mutuo entendimiento. En efecto, *mettā* es el medio



supremo, puesto que constituye el principio fundamental de toda religión, como así también la base para toda actividad benevolente destinada a promover el bienestar humano.

El presente trabajo apunta a la exploración de las diversas facetas de *mettā*, tanto en la teoría como en la práctica. El examen de los aspectos doctrinales y éticos de *mettā* procederá a través del estudio del popular *Karaāiya Mettā Sutta*, el "Himno del Amor Universal" del Buddha. En conexión con este tema también veremos algunos otros textos cortos que versan sobre *mettā*. La explicación de *mettā-bhāvanā*, la meditación del amor universal, ofrecerá instrucciones prácticas para desarrollar este tipo de contemplación tal como consta en los principales textos de meditación de la tradición Budhista Theravada, el *Visuddhimagga*, el *Vimuttimagga* y el *Paāisambhidāmagga*.

## 1. El Karaāiya Mettā Sutta Himno del Amor Universal

1

Karaāiyam atthakusalena  
Yan taṣ santaṣ padaṣ abhisamecca  
Sakko ujū ca sūjū ca  
Suvaco c'assa mudu anatimāni

Aquel que busca promover su bienestar,  
Habiendo vislumbrado el estado de perfecta paz,  
Debe ser hábil, honesto y justo,  
Apacible en lenguaje, dócil y sin orgullo.

2

Santussako ca subharo ca  
Appakicco ca sallahukavutti  
Santindriyo ca nipako ca  
Appagabbho kulesu ananugiddho

Contento, ha de ser fácil de sustentar,  
Con pocas obligaciones, y de vida simple.  
Tranquilos sus sentidos, que sea prudente,  
Y respetuoso, sin apego a familias.

3

Na ca khuddaṣ samācare kiñci  
Yena viññū pare upavadeyyuṣ  
Sukhino vā khemino hontu



Sabbe sattà bhavantu sukhitattà

Además, debe refrenarse de toda acción  
Que dé al sabio razón para reprobárselo.  
(Entonces, que cultive el pensamiento:)  
Puedan todos estar bien y seguros,  
¡Qué todos los seres sean felices!

4

Ye keci pàābhùt' atthi  
Tasà và thàvarà và anavasesà  
Dìghà và ye mahantà và  
Majjhimà rassakàāukathulà

Cualquiera de los seres vivientes que existan,  
Sin excepción, débiles o fuertes,  
Largos, grandes o medianos,  
O bajos, diminutos o voluminosos,

5

Diāāhà và ye va adiāāhà  
Ye ca dūre vasanti avidūre  
Bhùtā và sambhavesi và  
Sabbe sattà bhavantu sukhitattà

Sean visibles o invisibles,  
Aquellos que viven lejos o cerca,  
Los nacidos y aquellos que buscan nacimiento.  
¡Qué todos los seres sean felices!

6

Na paro paraç nikubbetha  
Nàtimaññetha katthacinaç kañci  
Byàrosanà paāighasaññà  
Nàññamaññassa dukkham iccheyya

Que nadie engañe o desprecie  
A su semejante en ningún lugar;  
Que nadie desee el mal al otro  
Por resentimiento o por odio.

7

Màtā yathā niyam puttaç



Àyusà ekaputtam anurakkhe  
Evampi sabbabhùtesu  
Mànasam bhàvaye aparimàääç

Así como con su propia vida  
Una madre protege del mal  
A su propio hijo, su único hijo,  
Desarrolla un corazón ilimitado  
Hacia todos los seres.

8  
Mettañ ca sabba-lokasmiç  
Mànasam bhàvaye aparimàääç  
Uddhaç adho ca tiriyañca  
Asambàdhaç averaç asapattaç

Cultiva una mente de amor ilimitado  
A través de todo el universo,  
En toda su altura, profundidad y extensión,  
Amor que no encuentra obstáculos  
Y está más allá del odio o la enemistad.

9  
Tiããhañ caraç nisinno và  
Sayàno và yàvat'assa vigatamiddho  
Etaç satiç adhiããheyya  
Brahmam etaç vihàraç idhamàhu

Ya sea parado, caminando, sentado o acostado,  
Siempre que estés despierto,  
Practica esta vigilancia con todas tus fuerzas:  
Éste es considerado el Estado Divino aquí.

10  
Diããhiñca anupagamma sîlavà  
Dassanena sampanno  
Kàmesu vineyya gedhaç  
Na hi jàtu gabbhaseyyaç punar eti' ti

Ya no sosteniendo creencias erróneas,  
Con virtud y visión de lo fundamental,  
Y habiendo superado todo deseo sensual,  
Nunca de un útero uno vuelve a nacer.



## 2. Los Antecedentes del Mettā Sutta

Los antecedentes históricos que llevaron al Buddha a exponer el *Karaāṇya Mettā Sutta* son explicados en el comentario escrito por Ācariya Buddhaghosa, quien había recibido el sutta de una ininterrumpida línea de Ancianos que se remontaba a los días del mismo Buddha.

Se dice que quinientos monjes recibieron instrucciones del Buddha sobre técnicas particulares de meditación convenientes para cada temperamento individual. Entonces, ellos fueron a las estribaciones de los Himalayas y dedicaron los cuatro meses del retiro de las lluvias a vivir una vida de abstinencia e intensiva meditación. En aquellos días, uno o dos meses antes que el retiro de las lluvias comenzara, monjes de todas partes del país se reunirían donde el Buddha se encontrara para recibir instrucciones directas del Supremo Maestro. De este modo, regresarían a sus monasterios, viviendas del bosque o ermitas para realizar una vigorosa tentativa de liberación espiritual. Así fue cómo estos quinientos monjes fueron hasta donde residía el Buddha, el monasterio construido por Anāthapiāḍika en el Bosque de Jeta en Sāvathī.

Después de recibir instrucciones fueron en busca de un lugar adecuado y, en el curso de su deambular, pronto hallaron una hermosa colina a los pies de los Himalayas. Ésta, de acuerdo con el comentario, “parecía un brillante cristal de cuarzo azul: embellecida con un fresco, tupido y verde bosque y un trecho del suelo cubierto de arena, como una red de perlas o un manto de plata, y provista de un límpido manantial de agua fresca”. Los bhikkhus fueron cautivados por el panorama. Había algunas aldeas cerca, y también un pequeño mercado comunitario ideal como recurso para limosnas. Los bhikkhus pasaron una noche en ese idílico bosque y a la mañana siguiente fueron al mercado por limosnas.

Los habitantes del lugar estaban llenos de alegría de ver a los monjes, ya que pocas veces una comunidad de monjes había ido de retiro a esa parte de los Himalayas. Estos piadosos devotos dieron de comer a los monjes y les suplicaron que se quedaran como sus invitados, prometiendo construir a cada uno de ellos una cabaña cerca del bosque sobre el trecho de arena, de modo que pudieran pasar sus días y sus noches sumergidos en la meditación bajo las antiguas ramas de los majestuosos árboles. Los bhikkhus estuvieron de acuerdo y los devotos del área pronto construyeron pequeñas cabañas al borde del bosque, proporcionando a cada una de ellas una cama de madera, un taburete y recipientes para el agua para beber y asearse.



Después que los monjes se instalaron satisfactoriamente en esas cabañas, cada uno seleccionó un árbol para meditar bajo él día y noche. Ahora, se dice que estos grandes árboles eran habitados por deidades de los árboles, quienes habían construido una mansión celestial usando convenientemente los árboles como base. Estas deidades, por reverencia a los monjes meditantes, se hicieron a un lado con sus familias. La virtud era reverenciada por todos, particularmente por las deidades, y cuando los monjes se sentaron bajo los árboles, las deidades, que eran cabeza de familia, no querían permanecer sobre ellos. Pensaron que los monjes permanecerían sólo por una noche o dos, y con mucho gusto soportaron la molestia. Pero como los días pasaban y los monjes aún seguían ocupando las bases de los árboles, las deidades se preguntaron cuándo se marcharían. Eran como aldeanos desposeídos cuyos hogares habían sido requisados por los oficiales de un visitante de la realeza, y se quedaron vigilando desde lejos con preocupación, preguntándose cuándo los recobrarían.

Estas desposeídas deidades discutieron acerca de la situación y decidieron ahuyentar a los monjes mostrándoles cosas terribles, haciendo ruidos horrorosos y creando un hedor asqueroso. Consecuentemente materializaron todas esas terribles condiciones y afligieron a los monjes. Pronto los monjes se pusieron pálidos y ya no podían concentrarse en sus temas de meditación. Como las deidades continuaban hostigándolos, perdieron hasta su vigilancia básica y sus cerebros parecían sofocarse por las visiones opresivas, el ruido y el hedor. Cuando los monjes se reunieron con el Anciano más antiguo del grupo, cada uno contó sus experiencias. El Anciano sugirió: "Vayamos, hermanos, donde el Bendito y presentémosle nuestro problema. Hay dos tipos de retiro de las lluvias —el primero y el último. Aunque estaremos rompiendo el primer retiro al irnos de este sitio, siempre podemos tomar el último retiro después de reunirnos con el Señor". Los monjes estuvieron de acuerdo y partieron inmediatamente, incluso sin informar a los devotos.

Por etapas arribaron a Sàvatthi, fueron ante el Bendito, se postraron a sus pies y relataron sus espantosas experiencias, solicitando patéticamente otro lugar. El Buddha, con su poder paranormal, exploró toda la India, pero sin hallar ningún lugar excepto el mismo sitio donde ellos podrían alcanzar la liberación espiritual. Les dijo: "Monjes, iregresen al mismo lugar! Es solamente esforzándose allí que podrán destruir las impurezas interiores. ¡No teman! Si quieren liberarse del acoso de las deidades aprendan este sutta. Será tanto un tema de meditación como una fórmula para la protección (*paritta*)". Entonces el Maestro recitó el *Karaïya Mettà*



*Sutta* —el Himno del Amor Universal— que los monjes aprendieron de memoria en presencia del Señor. De este modo, regresaron al mismo lugar.

Mientras los monjes se aproximaban a sus viviendas en el bosque recitando el *Mettà Sutta*, pensando y meditando en la esencia de su significado, los corazones de las deidades se tornaron tan plenos de cálidos sentimientos de buena voluntad que se materializaron con forma humana y recibieron a los monjes con gran piedad. Tomaron sus cuencos, los condujeron a sus habitaciones, les suministraron agua y alimento y, luego, reasumiendo su forma normal, les invitaron a ocupar las bases de los árboles y a meditar sin ninguna duda o temor.

Además, durante los tres meses de la residencia de las lluvias, las deidades no sólo cuidaron de los monjes en todo sentido, sino que se aseguraron que el lugar estuviera completamente libre de todo ruido. Gozando de perfecto silencio, al final de la estación de las lluvias todos los monjes alcanzaron el pináculo de la perfección espiritual. Cada uno de los quinientos monjes se convirtió en Arahāt.

En efecto, tal es el poder intrínseco en el *Mettà Sutta*. Quien con firme fe recite el *sutta*, invocando la protección de las deidades y meditando sobre *mettā*, no sólo se protegerá a sí mismo en todo sentido, sino que también protegerá a todos aquellos a su alrededor, y logrará un progreso espiritual que puede ser verificado verdaderamente. Ningún mal puede sobrevenir a una persona que sigue el camino de *mettā*.

### 3. Tres Aspectos de Mettā

El *Mettà Sutta* está compuesto de tres partes, cada una de las cuales se enfoca en un aspecto distinto de *mettā*. La primera parte (líneas 3 a 10) cubre aquel aspecto que requiere de una minuciosa y sistemática aplicación del amor benevolente en la conducta diaria de uno. La segunda parte (líneas 11 a 20) alude al amor benevolente como una técnica diferente de meditación o cultura de la mente que conduce al *samādhi* —consciencia superior inducida por la absorción. Y la tercera parte (líneas 21 a 40) subraya un compromiso total con la filosofía del amor universal y sus extensiones personales, sociales y empíricas —amor benevolente a través de todas las actividades corporales, verbales y mentales.

*Mettā* ha sido identificado como aquel factor específico que “madura” el mérito acumulado (*puñña*) adquirido a través de las diez vías para la



adquisición de mérito (*dasapuñña-kiriyavatthu*)<sup>1[1]</sup>, como la práctica de generosidad, virtud, etc. Es *mettà* quien lleva a la madurez las diez exaltadas cualidades espirituales conocidas como “perfecciones” (*pàramità*)<sup>2[2]</sup>.

De este modo, la práctica de *mettà* puede asemejarse a plantar un gran árbol, desde el momento en que la semilla es sembrada hasta el momento en que el árbol está pesadamente cargado con deliciosas frutas y expande ampliamente su dulce aroma, atrayendo miríadas de criaturas hacia él para disfrutar de su sabrosa y nutritiva generosidad. La germinación de la semilla y el crecimiento de la planta son ocasionados por la primera parte del sutta. En la segunda parte, el árbol, robusto y desarrollado, está totalmente cubierto con fragantes y bonitas flores, captando todas las miradas sobre sí.

Como modelo de conducta, el primer aspecto de *mettà* hace crecer nuestra vida como un árbol, provechosa, generosa y noble. *Mettà*, como meditación, genera ese florecimiento espiritual con el cual la vida entera de uno se vuelve una fuente de alegría para todos. La tercera parte contempla en esta imagen, la fructificación de aquel proceso de desarrollo espiritual por medio del cual uno produce una aplicación ilimitada del amor espiritual que puede condicionar poderosamente a la sociedad en su conjunto y conducirnos a la cumbre de la realización trascendental.

La mente humana es como una mina que contiene una fuente inagotable de poder espiritual e insight<sup>3[3]</sup>. Este inmenso potencial interno de mérito puede ser explotado en su totalidad solamente a través de la práctica de *mettà*, como es evidente en la descripción de *mettà* como aquella “fuerza maduradora” que madura los méritos inactivos. El *Mangala Sutta* dice que sólo después de que uno haya efectuado una elevada relación interpersonal (por la frecuentación de buena compañía, etc.), elige el entorno correcto para que los méritos del pasado fructifiquen. Este hallazgo de fruición es exactamente lo que hace *mettà*. La mera anulación

---

<sup>1[1]</sup> Diez Bases de la Acción Meritoria (*Dasa-puñña-kiriya-vatthu*): 1) generosidad (*dàna*), 2) moralidad (*sila*), 3) desarrollo mental o meditación (*bhàvanà*), 4) reverencia (*apaciti*), 5) servicio (*veyyàvacca*), 6) transferencia de mérito (*pattànuppada*), 7) regocijo por el mérito de otros (*abbhànumodana*), 8) exposición de la doctrina (*desanà*), 9) audición de la doctrina (*savana*), 10) rectificación de la visión (*diààhujukamma*). (N. del T.)

<sup>2[2]</sup> Diez Perfecciones (*Dasa-pàrami o pàramità*): 1) generosidad (*dàna*), 2) moralidad (*sila*), 3) renunciación (*nekkhamma*), 4) sabiduría (*pañña*), 5) energía (*viriya*), 6) paciencia (*khanti*), 7) veracidad (*sacca*), 8) resolución (*adhiàhàna*), 9) amor benevolente (*mettà*), 10) ecuanimidad (*upekkhà*). (N. del T.)

<sup>3[3]</sup> Insight: Visión clara y penetrante de la verdadera naturaleza de las cosas, conocimiento intuitivo, *vipassanà*, *pañña*. (N. del T.)



de la mala compañía viviendo en un ambiente refinado no es suficiente; la mente tiene que ser cultivada a través de *mettà*. De ahí la alusión a la fructificación del mérito pasado.

#### 4. La Ética de Mettà

Ética, en el contexto budhista, es la recta conducta que trae felicidad y paz a la mente y nunca da surgimiento a remordimiento, preocupación o inquietud. Este es el beneficio psicológico inmediato. La recta conducta también lleva a un feliz renacimiento, permitiendo a un aspirante futuros progresos en el camino hacia la liberación espiritual. Además es la base para progresar en el Dhamma aquí y ahora. En otras palabras, el recto lenguaje, la recta acción y el recto sustento del Noble Óctuple Sendero del Buddha constituyen la recta conducta en el mejor de los sentidos.

La ética budhista es doble: La práctica de ciertas virtudes (*càritta*) y preceptos de abstinencia (*vàritta*). *Càritta* es hallado en el *Mettà Sutta* de la siguiente manera:

Debe ser hábil, honesto y justo,  
Apacible en lenguaje, dócil y sin orgullo.  
Contento, ha de ser fácil de sustentar,  
Con pocas obligaciones, y de vida simple.  
Tranquilos sus sentidos, que sea prudente,  
Y respetuoso, sin apego a familias.

*Vàritta* es cubierto por el próximo gàthà:

Además, debe refrenarse de toda acción  
Que de al sabio razón para reprobable.

*Càritta* y *vàritta* son así practicados a través del *mettà* expresado en la acción verbal y corporal; la felicidad interior y el deseo altruista resultantes son reflejados por el *mettà* de acción mental del aspirante, tal como lo encontramos en la conclusión de la estrofa:

Puedan todos estar bien y seguros,  
¡Que todos los seres sean felices!

La ética de *mettà*, de este modo, no sólo proporciona bienestar subjetivo, o la oportunidad de progresar en el Dhamma aquí y ahora y de



gozar de un feliz renacimiento en el futuro, sino también audacia y seguridad —*abhayadàna* y *khemadàna*.

Un análisis del patrón de comportamiento y rasgos recomendado por el *Mettà Sutta* para una interacción significativa, tanto en referencia a las personas individualmente como a la sociedad en su conjunto, nos provee de suficiente insight sobre las numerosas implicaciones del *sutta* para la salud mental.

*Habilidad* no es sólo mera eficiencia o destreza, sino hacer algo bien, considerando no causar inconvenientes a los demás. Ya que un hombre hábil puede volverse muy presumido, al practicante se le aconseja que sea “honesto y justo”, mientras es “apacible en lenguaje, dócil y sin orgullo” —en efecto, una perfecta síntesis y equilibrio de rasgos.

El que tiene *contento* es “fácil de sustentar”. La frugalidad, por consideración a los demás, es un rasgo noble. Uno llega a mostrar refinamiento a tal punto que reduce sus propias necesidades como ejemplo para los demás y como forma de no incomodarlos. Más grosera y materialista se vuelve una persona, más aumentan sus necesidades. El criterio para juzgar la salud mental de una cierta sociedad es, de este modo, la disminución de necesidades, es decir, el elemento de la satisfacción.

Una vida materialista y egocéntrica está caracterizada no sólo por un incremento de las necesidades sino también por la *inquietud*, proyectándose en la existencia con muchas obligaciones e hiperactiva, carente de moderación y autocontención. *Mettà*, que promueve el bienestar de todos, tiene que ser naturalmente construido sobre tales cualidades de sobrio humanismo como es reflejado en el hecho de tener unas pocas tareas significativas y selectas que conducen al máximo bienestar de todos.

Vivir una *vida simple*, como expresión de *mettà*, implica una reorientación de nuestra perspectiva y conducta, incluso en nuestro mundo competitivo, ávido de placer y de mentalidad posesiva. Un hombre de vida simple es apacible, pero eficiente y efectivo, y posee contención sobre sus facultades sensoriales, siendo moderado, frugal y controlado. Para tal persona, la cultura mental a través de la meditación se torna natural y sin ningún esfuerzo: de ahí el atributo “tranquilo en sus sentidos”.



*Mettà* en la conducta incluye el ejercicio de la *prudencia*, es decir, sabiduría práctica. Es solamente la persona sabia y sagaz la que puede realmente practicar *mettà* en sus diversas formas en la vida diaria y en todas las modalidades de relación humana. El fariseísmo, que surge de la sensación de ser mejor o más devoto que otros, puede ser (y a menudo lo es) una máscara de práctica espiritual. Ser “respetuoso, sin apego a familias”, de este modo, es un indicador para que la persona de *mettà* no se complazca con hipocresías de ninguna manera.

Además, al practicante de *mettà* se le aconseja *refrenarse de toda acción*, incluyendo convenciones sociales, *por la cual un sabio pueda reprobarle*, como la carencia de prudencia y decoro. No es suficiente conque uno sea bueno, también tiene que parecerlo, tanto en consideración de su propio bienestar como del de los demás. Una vida ejemplar debe ser vivida para beneficio de todos, para el bienestar de la sociedad.

Una persona que vive de esta manera, ahora se sumerge en el cultivo de la ilimitada mente de *mettà* mediante determinadas técnicas de meditación como está previsto en la parte restante del sutta.

*Mettà* también es llamado *paritta* —una fórmula espiritual capaz de salvaguardar nuestro bienestar, protegernos contra todo peligro y rescatarnos de la desgracia y el infortunio.

Los monjes no podían permanecer y meditar en aquel hermoso bosque provisto con todas las facilidades porque las deidades eran hostiles y tuvieron que abandonar el lugar. Al armarse con la protección del *Mettà Sutta*, que recitaron y meditaron durante todo el viaje, en el momento en que llegaban al lugar, las deidades ya estaban esperándolos plenas de sentimientos de amistad. La hostilidad se había convertido en hospitalidad.

La protección del *paritta* trabaja tanto subjetiva como objetivamente. Subjetivamente, a medida que *mettà* limpia y fortalece la mente, también despierta el potencial inactivo, resultando en la transmutación espiritual de la personalidad. Transformada por *mettà*, la mente ya no es obsesionada por codicia, odio, lujuria, envidia y aquellos otros factores contaminantes de la mente que son nuestro verdadero enemigo y fuente de infortunio.

Objetivamente, *mettà*, como fuerza del pensamiento, es capaz de influir en cualquier mente en cualquier lugar, desarrollada o no-desarrollada. La



irradiación de *mettà* puede no sólo calmar a una persona o remover los dardos del odio de su interior, sino que, en algunos casos, puede incluso curarla de una severa enfermedad. Es una experiencia común en los países budhistas ver cómo la gente es curada de todo tipo de enfermedades y liberada del infortunio mediante la recitación del *paritta*. De modo que *mettà* es verdadero poder de sanación. En este sentido *mettà* actúa como *paritta*, una fórmula de sanación que proporciona protección.

## 5. La Psicología de Mettà

Los comentarios Pali explican que:

Uno ama a todos los seres:

- a) al no hostigar a ningún ser, así evita el hostigamiento;
- b) al ser inofensivo (hacia todo ser), así evita la ofensividad;
- c) al no torturar (a ningún ser), así evita la tortura;
- d) al no destruir (ninguna vida), así evita la destructividad;
- e) al no exasperar (a ningún ser), así evita la exasperación;
- f) al proyectar el pensamiento, "Que todos los seres sean amistosos y carezcan de hostilidad";
- g) al proyectar el pensamiento, "Que todos los seres sean felices y carezcan infelicidad";
- h) al proyectar el pensamiento, "Que todos los seres gocen de bienestar y carezcan de aflicción";

En estas ocho maneras uno ama a todos los seres; por lo tanto, esto es llamado amor universal. Y puesto que uno concibe (interiormente) esta cualidad (del amor), ella es de la mente. Y como esta mente es libre de todo pensamiento de malevolencia, el agregado del amor, la mente y la liberación son definidos como *amor universal que conduce a la liberación de la mente*.

Del pasaje anterior vemos que *mettà* implica la "disminución" de los rasgos negativos por una enérgica puesta en práctica de las correlativas virtudes positivas. Es sólo cuando uno practica enérgicamente el no-hostigamiento hacia todos los seres que puede disminuir la tendencia de hostigar a los demás. Del mismo modo, es con las otras cualidades de inofensividad, no-tormento, no-destrucción y no-exasperación en acto, palabra y pensamiento que uno puede disminuir las características



negativas de ser ofensivo, de atormentar a otros, de destructividad y de exasperación. Además de tal conducta positiva y principio de vida, uno también cultiva la mente a través de una técnica específica de meditación denominada *mettà-bhàvanà*, que genera poderosos pensamientos de amor espiritual que crece sin límites, volviéndose auto-consciente, infinito y universal.

Pensamientos que desean que todos los seres sean amistosos y nunca hostiles, felices y nunca infelices, experimentando bienestar y nunca aflicción, implican no sólo atenuación o carencia de límites, sino también la completa liberación de la mente. De ahí lo apropiado de la expresión "amor universal que conduce a la liberación de la mente".

En lo que respecta al significado de los cinco aspectos opuestos de *mettà*, *hostigamiento* es el deseo de oprimir o perjudicar; *ofensividad* es la tendencia a lastimar o herir; *tortura* es sinónimo de una tendencia sádica de tormento, sometiendo a otros al dolor o a la miseria; *destructividad* es acabar con algo o terminarlo, el rasgo de extremista e iconoclasta; *exasperación* es agotar, molestar o causar a otros preocupación y tensión. Cada una de estas tendencias se arraiga en la antipatía y la malevolencia, y proporciona un contraste a *mettà*, ya sea como modo de conducta o como estado psicológico o actitud de la mente.

La sustitución de un rasgo negativo por el opuesto positivo implica naturalmente una actitud ante la vida muy desarrollada y madura. La habilidad de no hostigar, no ofender, no torturar, no destruir y no exasperar significa un modo de comportamiento muy refinado, bello y amoroso en un mundo donde la interacción entre los seres humanos crea tanta tensión y miseria.

De acuerdo con el *Visuddhimagga*, *mettà* es un "solvente" que "diluye" no sólo nuestros propios contaminantes psíquicos de ira, resentimiento y ofensividad, sino también los de los demás. Después de tomar una actitud de amistad, incluso el hostil se vuelve un amigo.

*Mettà* se caracteriza como aquello que "promueve el bienestar". Su función es "preferir el bienestar" en lugar del mal. Se manifiesta como una fuerza que "remueve el fastidio" y su causa próxima es la tendencia a ver el lado bueno de las cosas y de los seres y nunca los defectos. *Mettà* tiene éxito cuando ama, y fracasa cuando degenera en afecto mundano.

Queda claro en este análisis que sólo cuando uno tiende a ver lo bueno en las personas, y prefiere el bienestar de otros y, consecuentemente, es



inofensivo (al remover todo fastidio o herida) y promueve activamente dicho bienestar, *mettā* funciona como un solvente. Se dice que el propósito último de *mettā* es alcanzar el insight trascendental, y si eso no es posible, al menos llevar al renacimiento en la sublime esfera del mundo de Brahma, además de traer paz interior y un saludable estado de la mente aquí y ahora. De ahí la promesa del Buddha en el *Mettā Sutta*:

Ya no sosteniendo creencias erróneas,  
Con virtud y visión de lo fundamental,  
Y habiendo superado todo deseo sensual,  
Nunca de un útero uno vuelve a nacer.

El amor aparta la malevolencia, que es la más dañina de las emociones. Por eso se ha dicho: "Porque esto es el abandono de la malevolencia, amigos, a saber, la liberación de la mente forjada a través del amor universal" (Dīgha Nikāya, III. 234).

En la práctica de *mettā* es importante comprender las emociones que le anulan, tanto por ser parecidas como por ser distintas. El *Visuddhimagga* las denomina "los dos enemigos —el cercano y el remoto—". Codicia, lujuria, afecto mundano, sensualidad, se dice que son "enemigos cercanos" porque son similares en las tendencias. El lujurioso también ve el "lado bueno" o "la belleza", y así queda involucrado. El amor debe estar protegido contra esto para que las máscaras de estas emociones no engañen al meditador.

Malevolencia, ira y odio, son emociones distintas, por lo tanto constituyen el "enemigo remoto". El enemigo remoto puede ser distinguido fácilmente, de modo que no hay que temerle sino que hay superarlo por la proyección de una fuerza superior, aquella del amor. Pero uno tiene que ser cauteloso con el enemigo cercano porque genera auto-engaño, que es lo peor que le puede suceder a un individuo.

Se dice que *mettā* comienza solamente cuando existe entusiasmo en la forma de un deseo de actuar. Habiendo comenzado mediante un fervoroso esfuerzo, sólo puede continuarse cuando los cinco impedimentos mentales —deseo sensual, malevolencia, pereza y sopor, inquietud y preocupación, y duda— son dominados. *Mettā* alcanza la consumación en el logro de la absorción (*jhāna*).



## 6. Meditación de Mettà

Existen varias formas de practicar *mettà-bhàvanà*, la meditación del amor universal. Tres de los principales métodos serán explicados aquí. Estas instrucciones, basadas en fuentes canónicas y comentarios, intentan explicar la práctica de la meditación de *mettà* en una forma clara, simple y directa, de modo que nadie que desee dedicarse seriamente a la práctica encontrará duda alguna acerca de cómo proceder. Para instrucciones detalladas sobre la teoría y práctica de *mettà-bhàvanà* el lector puede consultar el *Visuddhimagga*, Capítulo IX.

### MÉTODO 1

Siéntate en una postura cómoda en un lugar tranquilo —un santuario, una habitación tranquila, un parque o cualquier otro lugar que proporcione privacidad y silencio. Mantén los ojos cerrados, repite la palabra “*mettà*” durante algún tiempo y evoca mentalmente su significado —amor como opuesto a odio, resentimiento, malevolencia, impaciencia, orgullo y arrogancia, y como un profundo sentimiento de buena voluntad, simpatía y bondad que promueve la felicidad y el bienestar de los otros.

Ahora visualiza tu propio rostro con un feliz y radiante humor. Todo el tiempo ve tu rostro como en un espejo, contéplate a ti mismo en un estado de ánimo alegre y ponte en ese mismo estado durante la meditación. Una persona en un estado de felicidad no puede enojarse o abrigar pensamientos y sentimientos negativos. Habiéndote visualizado en un estado de ánimo de felicidad, ahora ataca con el pensamiento: “Que yo esté libre de hostilidad, libre de aflicción, libre de angustia; que yo viva feliz”. Mientras te inundas con el pensamiento-fuerza positivo del amor, te vuelves como una vasija llena cuyo contenido está listo para desbordarse en todas las direcciones.

Luego, visualiza a tu profesor de meditación, si vive; si no, elige algún otro profesor o persona venerable viva. Contéplalo en un estado de ánimo feliz y proyecta el pensamiento: “Que mi profesor esté libre de hostilidad, libre de aflicción, libre de angustia; que él viva feliz”.

Entonces, piensa en otras personas que sean venerables y que también estén vivas —monjes, profesores, padres, ancianos— y, con intensidad, extiende hacia cada uno de ellos el pensamiento de *mettà* en la manera ya mencionada: “Que ellos estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.



La visualización tiene que ser clara y el pensamiento-irradiación tiene que ser bien “deseado”. Si la visualización es hecha deprisa o el deseo es llevado a cabo en forma superficial o mecánica, la práctica será de poco provecho, para luego convertirse en el mero pasatiempo intelectual de *pensar acerca de mettà*. Uno debe comprender claramente que *pensar acerca de mettà* es una cosa, y *hacer mettà*, proyectar enérgicamente el deseo-fuerza del amor benevolente, es otra bastante diferente.

Nota que sólo debe ser visualizada una persona viva, no una persona muerta. La razón de esto es que la persona muerta, habiendo cambiado de forma, estará fuera de foco para la proyección de *mettà*. El objeto de *mettà* es siempre un ser viviente, y el pensamiento-fuerza se volverá inefectivo si el objeto no está vivo.

Habiendo irradiado pensamientos de *mettà* en el orden ya mencionado —uno mismo, el profesor de meditación y las demás personas venerables—, debes ahora visualizar, uno por uno, a tus seres queridos, comenzando con los miembros de tu familia, inundando a cada uno con abundantes rayos de amor benevolente. La caridad comienza por casa: si no puedes amar a tu propia gente no podrás amar a otros.

Mientras esparces *mettà* hacia los miembros de tu propia familia, debes tener cuidado al pensar sobre alguien muy querido, como tu esposa o esposo, al final de este círculo. La razón de ello es que la intimidad entre marido y mujer introduce el elemento del amor mundano, el cual mancha a *mettà*. El amor espiritual debe ser el mismo hacia todos. Del mismo modo, si uno ha tenido un malentendido o pleito temporario con algún miembro de su familia o pariente, éste debería ser visualizado en una etapa posterior para evitar recordar el desagradable incidente.

Luego, debes visualizar personas neutrales, personas que ni te agraden ni desagraden, como vecinos, colegas del trabajo, conocidos, etc. Habiendo irradiado pensamientos de amor hacia cada uno en este círculo neutral, debes ahora visualizar personas hacia las cuales sientes desagrado, hostilidad o prejuicios, incluso aquellas con las cuales puedas haber tenido un malentendido temporario. Mientras visualizas a las personas que te desagradan, para cada una tienes que repetir mentalmente: “Yo no tengo hostilidad hacia él/ella, que él/ella no tenga ninguna hostilidad hacia mí. ¡Que él/ella sea feliz!”

De esta manera, mientras uno visualiza a las personas de los diferentes círculos, “rompe la barrera” causada por los gustos y las aversiones, el apego y el odio. Cuando uno es capaz de considerar a un enemigo sin



malevolencia y con la misma dosis de buena voluntad que tiene para con un amigo muy querido, *mettā*, entonces, adquiere una imparcialidad suprema, elevando la mente hacia arriba y hacia fuera como en un movimiento en espiral de círculos expansivos hasta volverse ilimitada.

Por *visualización* entendemos “llamar a la mente” o hacer visible ciertos objetos, como una persona, un área, una dirección o una categoría de seres. En otras palabras significa imaginar a las personas hacia las cuales los pensamientos de amor tienen que ser proyectados o extendidos. Por ejemplo, imagina a tu padre, visualiza su rostro muy alegre y radiante y proyecta el pensamiento hacia la imagen visualizada diciendo mentalmente: “¡Que él sea feliz! ¡Que él esté libre de enfermedades o problemas! Que él goce de buena salud”. Puedes usar cualquier pensamiento que promueva su bienestar.

Por *irradiación* entendemos, como fue explicado anteriormente, la proyección de ciertos pensamientos que promueven el bienestar de aquellas personas hacia las cuales dirigimos nuestra mente. Un pensamiento de *mettā* es un poderoso pensamiento-fuerza. Puede realmente realizar lo que ha sido deseado. Se complace en desear bienestar y, así, es acción creativa. De hecho, todo lo que el hombre ha creado en diferentes campos es el resultado de lo que él ha deseado, ya sea una ciudad o un proyecto hidroeléctrico, un cohete que va a la luna, un arma de destrucción o una obra maestra artística o literaria. La irradiación de pensamientos de *mettā*, también, es el desarrollo de un poder de voluntad que puede realizar lo que se desea. No es una rara experiencia ver enfermedades curadas o desgracias disueltas, incluso desde una gran distancia, por la aplicación del pensamiento-fuerza de *mettā*. Pero este pensamiento-fuerza tiene que ser generado de un modo muy específico y hábil, siguiendo cierta secuencia.

La fórmula para irradiar *mettā* que aquí es utilizada deriva del antiguo *Pañisambhidāmagga*: “Que ellos estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices” (*averā hontu, abyàpajjhā hontu, anighā hontu, sukhi attānaṃ pariharantu*). El comentario explicativo de estos términos es muy significativo. “Libre de hostilidad” (*averā*) significa ausencia de hostilidad originada a causa de uno mismo o de otros, o a causa de uno mismo debido a otros o de otros debido a uno mismo u otros. Nuestra propia ira hacia nosotros mismos puede tomar la forma de auto-compasión, remordimiento o una conmovedora sensación de culpa. Puede ser condicionada por la interacción con los demás. La hostilidad combina la ira y la enemistad. “Libre de aflicción” (*abyàpajjhā*) significa ausencia de dolor o sufrimiento



físico. “Libre de angustia” (*anighà*) significa ausencia de sufrimiento mental, congoja o ansiedad, que a menudo resulta en hostilidad o aflicción corporal. Es sólo cuando uno está libre de hostilidad, aflicción y angustia que “vive feliz”, es decir, se conduce a sí mismo con soltura y felicidad. De este modo, todos estos términos están interconectados.

Por *orden* entendemos visualizar objetos, uno después del otro, tomando el camino de menor resistencia, en una secuencia gradual que expande progresivamente el círculo y, con ello, la mente misma. El *Visuddhimagga* es enfático acerca de este orden. Según Àcariya Buddhaghosa uno tiene que comenzar la meditación de *mettà* visualizándose a sí mismo y, posteriormente, a una persona por la cual uno tenga veneración, a continuación a los seres queridos, luego a la gente neutral, después a las personas hostiles. Mientras uno irradia pensamientos de amor en este orden, la mente rompe todas las barreras entre uno mismo, alguien a quien respetamos, los seres queridos, las personas neutrales y las personas hostiles. Todos llegan a ser vistos como iguales con los ojos del amor benevolente.

En el *Visuddhimagga*, Àcariya Buddhaghosa da una analogía muy apropiada sobre romper barreras: “Supone que unos bandidos se acercan hasta donde un meditador está sentado junto a una persona que respeta, una persona amada, una neutral y una hostil o malvada y demandan, ‘Amigos, queremos a uno de ustedes con el propósito de ofrecer un sacrificio humano’. Si el meditador piensa, ‘Que se lleven a éste o aquel’, no está superando las barreras. E incluso si piensa, ‘Que no se lleven a ninguno de ellos, que me lleven a mí’, aún así no está superando las barreras ya que busca su propio perjuicio, y la meditación de *mettà* significa el bienestar de todos. Pero cuando él no ve la necesidad de que alguien sea entregado a los bandidos y proyecta el pensamiento de amor hacia todos, incluyendo a los bandidos, entonces estaría rompiendo las barreras.”

## MÉTODO 2

El primer método para la práctica de la meditación de *mettà* emplea la proyección de pensamientos de amor hacia individuos específicos en orden de creciente lejanía con respecto a uno. El segundo método presenta una modalidad *impersonal* de irradiar *mettà* que hace a la mente ilimitada, como sugiere el término Pali *mettà-cetovimutti*, “la liberación de la mente a través del amor universal”. La mente no liberada está presa entre paredes de egocentrismo, codicia, odio, ilusión, envidia y miseria. Mientras la mente se encuentra en posesión de estos impuros y



limitados factores mentales, permanece embotada y aprisionada. *Mettà* libera la mente cortando dichas ataduras, y la mente liberada crece naturalmente ilimitada e inmensurable. Así como la tierra no puede quedarse "sin tierra", la mente de *mettà* no puede ser limitada.

Después de completar la irradiación de *mettà* hacia las personas seleccionadas, cuando la mente rompe las barreras existentes entre uno mismo y alguien a quien respetamos, los seres queridos, amigos, personas neutras y hostiles, el meditador ahora se embarca en la gran travesía de la irradiación impersonal, como un valeroso barco navegando a través del vasto e inconmensurable océano, conservando, no obstante, su ruta y su objetivo. La técnica es la siguiente.

Imagina a las personas que residen en tu casa como si formaran un conjunto, entonces abraza a todos ellos en tu corazón irradiando pensamientos de *mettà*: "Que todos aquellos que habitan en esta casa estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que todos vivan felices". Habiendo visualizado tu propia casa de esta manera, debes ahora visualizar la casa contigua y todos sus residentes, y luego la próxima casa, y la siguiente, y así sucesivamente hasta que todas las casas en esa calle sean cubiertas de la misma forma por un amor benevolente ilimitado. Luego el meditador tiene que dedicarse a la próxima calle, y a la siguiente, hasta cubrir todo el vecindario. Después, extensión por extensión, en una misma dirección, debe ser visualizada claramente e inundada con rayos de *mettà* en abundante medida. De esta forma hay que cubrir el pueblo o la ciudad entera; luego hay que cubrir el distrito y todo el estado con pensamientos de *mettà*.

Posteriormente debes visualizar estado tras estado, comenzando por el tuyo propio, luego el resto de los estados en las diferentes direcciones: este, sur, oeste y norte. Así, debes cubrir la totalidad de tu país, visualizando geográficamente la gente de dichas tierras sin distinción de clase, raza, secta o religión. Piensa: "¡Que todos en estas tierras vivan en paz y bienestar! ¡Que no haya guerras, ni disputas, ni desgracias, ni enfermedades! Resplandecientes de amistad y buena fortuna, de compasión y sabiduría, que todos en este gran país gocen de paz y plenitud".

Ahora debes cubrir todo el continente, país por país, en todas las direcciones, este, sur, oeste y norte. Imaginando geográficamente cada país y su gente de acuerdo con sus apariencias, debes irradiar en abundante medida pensamientos de *mettà*: "¡Que ellos sean felices! ¡Que



no haya disputas ni discordia! ¡Que la buena voluntad y la comprensión prevalezcan! ¡Que la paz sea con todos!”

Después tienes que dedicarte a todos los continentes —África, Asia, Australia, Europa, América del Norte y del Sur— visualizando país por país y pueblo por pueblo, abarcando el globo en su totalidad. Imagínate a ti mismo en un punto particular del globo y, entonces, proyecta poderosos rayos de *mettà* envolviendo una dirección del globo, luego la siguiente, luego otra y así sucesivamente hasta que el globo entero esté inundado y envuelto completamente por cálidos pensamientos de amor universal.

Debes ahora proyectar en la inmensidad del espacio poderosos rayos de *mettà* hacia todos los seres que viven en otras dimensiones, primero en las cuatro direcciones cardinales —este, sur, oeste y norte—, luego en las direcciones intermedias —noreste, sureste, suroeste, noroeste— y después hacia arriba y hacia abajo, cubriendo las diez direcciones con abundantes e inmensurables pensamientos de amor universal.

### MÉTODO 3

De acuerdo con la cosmología del Buddhismo existen innumerables sistemas planetarios habitados por categorías infinitamente variadas de seres en diferentes etapas de evolución. Nuestro mundo es sólo una partícula en nuestro sistema planetario, que a su vez es un punto diminuto en el universo con sus innumerables sistemas planetarios. Hacia todos los seres por todas partes debes irradiar pensamientos de amor ilimitado. Esto es desarrollado en el próximo método de práctica, la *universalización de mettà*.

La universalización de *mettà* se lleva a cabo en estas tres modalidades específicas:

1. Irradiación Generalizada (*anodhisò-pharaää*),
2. Irradiación Específica (*odhisò-pharaää*),
3. Irradiación Direccional (*disà-pharaää*).

De acuerdo con el *Pañisambhidàmagga*, la irradiación generalizada de *mettà* se practica de cinco maneras, la irradiación específica de siete maneras y la irradiación direccional de diez maneras. Estas diez formas direccionales se pueden combinar con las cinco categorías de irradiación general y con las siete categorías de irradiación específica, como veremos a continuación. En cada una de estas modalidades de práctica, cualquiera de las cuatro frases de la fórmula standard de *mettà* —“Que ellos estén



libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”— puede ser utilizada como pensamiento de irradiación. Así, cuatro tipos de pensamiento aplicados a cinco, siete, y 120 objetos de *mettā* suman 528 modos de irradiación. Cualquiera de ellos puede ser usado como vehículo para alcanzar la absorción (*jhāna*) a través de la técnica de *mettā-bhāvanā*. (Ver Vism. IX, 58).

## Irradiación Generalizada

Las cuatro modalidades de irradiación generalizada son las siguientes:

1. “Que todos los seres (*sabbe sattā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.
2. “Que todos aquellos que respiran (*sabbe pāṇā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.
3. “Que todas las criaturas (*sabbe bhūtā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellas vivan felices”.
4. “Que todos aquellos con existencia individual (*sabbe puggalā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.
5. “Que todos aquellos que han encarnado (*sabbe attabhāvapariyāpanna*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.

## Irradiación Específica

Las siete modalidades de irradiación específica son las siguientes:

1. “Que todas las mujeres (*sabbā itthiyo*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellas vivan felices”.
2. “Que todos los varones (*sabbe purisā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.
3. “Que todos los Nobles (*sabbe ariyā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.
4. “Que todos los seres mundanos (*sabbe anariyā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.
5. “Que todos los dioses (*sabbe devā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.
6. “Que todos los seres humanos (*sabbe manussā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.
7. “Que todos aquellos en estados de desgracia (*sabbe vinipātikā*) estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices”.



## Irradiación Direccional

Las diez modalidades de irradiación direccional involucran la emisión de pensamientos de *mettā* hacia todos los seres en las diez direcciones. Este método, en su forma básica, se aplica a la categoría de los *seres (sattā)*, el primero de los cinco objetos generalizados de *mettā*. Pero puede ser llevado más allá extendiendo *mettā* a través de cada uno de los cinco modos de irradiación generalizada y los siete modos de irradiación específica, como veremos a continuación.

- I. 1. "Que todos los seres en dirección al este estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
2. "Que todos los seres en dirección al oeste estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
3. "Que todos los seres en dirección al norte estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
4. "Que todos los seres en dirección al sur estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
5. "Que todos los seres en dirección al nordeste estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
6. "Que todos los seres en dirección al suroeste estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
7. "Que todos los seres en dirección al noroeste estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
8. "Que todos los seres en dirección al sureste estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
9. "Que todos los seres en dirección hacia abajo estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
10. "Que todos los seres en dirección hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
- II 1-10. "Que todos aquellos que respiran en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
- III. 1-10. "Que todas las criaturas en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellas vivan felices".
- IV. 1-10. "Que todos aquellos con existencia individual en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".
- V. 1-10. "Que todos aquellos que han encarnado en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".



VI. 1-10. "Que todas las mujeres en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellas vivan felices".

VII. 1-10. "Que todos los varones en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".

VIII. 1-10. "Que todos los Nobles en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".

IX. 1-10. "Que todos los seres mundanos en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".

X. 1-10. "Que todos los dioses en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".

XI. 1-10. "Que todos los seres humanos en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".

XII. 1-10. "Que todos aquellos en estados de desgracia en dirección al este ... hacia arriba estén libres de hostilidad, libres de aflicción, libres de angustia; que ellos vivan felices".

## Explicación

En esta técnica de universalización de *mettà*, cada una de las cinco categorías de irradiación generalizada se refiere a la dimensión total de la existencia animada, sintiente u orgánica, perteneciente a las tres esferas mundanas, a saber, *kàmaloka*, la esfera de la existencia sensorial donde el deseo es la principal motivación; *rùpaloka*, el reino de los resplandecientes dioses Brahmà con forma sutil; y *arùpaloka*, el reino de los seres sin forma con pura vida mental. Sea un "ser", o aquel que "respira", o una "criatura", o aquel que posee "existencia individual", o aquel que está "encarnado" —siempre en referencia a la totalidad de la existencia animada—, la distinción existente entre cada término expresa comprensivamente cierto aspecto de la vida en su integridad.

Mientras visualiza cada categoría uno debe tener en mente el aspecto específico expresado por su designación. Si uno entrena la mente en la manera de un "ejercicio mental", después de haberla ejercitado con los primeros dos métodos, el significado de los términos no-específicos o generalizados se volverán claros. Para cuando uno haya completado los dos métodos, la consciencia estará suficientemente desarrollada y será ilimitada. Y con tal consciencia, cuando cada uno de estos conceptos



universales ha sido asimilado, la universalización sobreviene sin esfuerzo. Esto puede estar indicando que la visualización ya no es de objetos individuales, sino de un concepto que es total e ilimitado. La irradiación, en este caso, se vuelve una “corriente” de amor en abundante cantidad hacia el objeto mental conceptualizado —todos los seres, todas las criaturas, etc.

Cada una de las siete categorías de *irradiación específica* comprende una parte del rango total de la vida y, en combinación con las otras, expresa el todo. *Itthi* se refiere al principio femenino en general, incluyendo a todos seres femeninos entre los devas, seres humanos, animales, demonios, espíritus y habitantes del infierno. *Purisa* denota al principio masculino evidente en todas las esferas de existencia, y ambos, *itthi* y *purisa* juntos, comprenden la totalidad. Nuevamente, desde otro ángulo, los *ariyas* o seres espiritualmente transformados, y los *anariyas* o seres mundanos sujetos a la rueda del renacimiento, comprenden la totalidad. Los *ariyas* son aquellos que han entrado en el camino trascendental; se los halla en el mundo humano y en los mundos celestiales y, por consiguiente, constituyen la punta de la pirámide de la existencia sintiente. Los seres mundanos están en todas las esferas de existencia y constituyen el cuerpo de la pirámide desde la base hasta la cúspide, por así decir. De igual manera, las tres categorías de *deva*, *manussa* y *vinipàtika* —dioses, seres humanos y aquellos caídos en estados de desgracia— comprenden la totalidad en términos de status cosmológico. Los *devas*, los resplandecientes seres celestiales, comprenden la capa superior, los seres humanos la capa intermedia y los *vinipàtikas* la capa inferior de la montaña cosmológica.

El “ejercicio mental”, en términos de *irradiación direccional*, la irradiación de *mettà* a las ya mencionadas doce categorías de seres en las diez direcciones, hace de la universalización de *mettà* una experiencia muy estimulante. Cuando uno se sitúa mentalmente en una dirección particular dejando fluir el amor y envolviendo toda la región, transporta literalmente la mente a las sublimes alturas que llevan al *samàdhi*, la concentrada absorción de la mente.

Cuando uno proyecta este anhelo total de que otros vivan felices, libres de hostilidad, aflicción y angustia, no sólo se eleva a sí mismo a un nivel donde prevalece la verdadera felicidad, sino que pone en movimiento poderosas vibraciones que conducen a la felicidad, apaciguan la enemistad, alivian la aflicción y la angustia. Veremos, por consiguiente, que el amor universal infunde simultáneamente bienestar y felicidad y re-



mueve el sufrimiento mental y físico causado por los contaminantes mentales de la hostilidad, la enemistad y la ira.

## 7. Las Bendiciones de Mettà

Monjes, cuando el amor universal que conduce a la liberación de la mente es practicado y desarrollado ardientemente, considerado como un recurso inexorable, usado como vehículo propio, hecho el fundamento de la propia vida, plenamente establecido, bien consolidado y perfeccionado, entonces estas once bendiciones pueden esperarse. ¿Cuáles once?

Uno duerme feliz; despierta feliz; no tiene malos sueños; es estimado por los seres humanos; es estimado por los seres no-humanos; los dioses lo protegen; ni fuego, ni venenos, ni armas le hacen daño; la mente consigue concentración rápidamente; la expresión del rostro es serena; muere sin perturbación; e incluso, si no lograra alcanzar estados superiores, al menos alcanzará el estado del mundo de Brahma.

Monjes, cuando el amor universal que conduce a la liberación de la mente es practicado y desarrollado ardientemente, considerado como un recurso inexorable, usado como vehículo propio, hecho el fundamento de la propia vida, plenamente establecido, bien consolidado y perfeccionado, entonces estas once bendiciones pueden esperarse.

Angutara Nikàya, 11:16

*Mettà cetovimutti* —el amor universal que conduce a la liberación de la mente— significa el logro de la absorción del *samàdhi* basada en la meditación de *mettà*. Ya que *mettà* libera la mente de la esclavitud del odio y la ira, del egoísmo, la codicia y la ilusión, constituye un estado de liberación. Cada vez que uno practica *mettà*, aunque sea por un breve período, goza de una dosis de libertad de la mente. Una inconmensurable libertad de la mente, no obstante, ha de ser esperada sólo cuando *mettà* es desarrollada completamente en el *samàdhi*.

Las diversas aplicaciones de *mettà*, como las indicadas por los términos “practicado”, “desarrollado”, etc., significan una fuerza bien estructurada producida no sólo en las horas específicas de meditación, sino también al convertir todas nuestras obras, palabras y pensamientos en actos de *mettà*.



Por “practicado” (*àsevita*) entendemos la práctica ardiente de *mettà*, no como un mero ejercicio intelectual sino como un sincero compromiso personal, constituyéndose en la filosofía que guía nuestra vida, algo que condiciona nuestras actitudes, perspectivas y conducta.

Por “desarrollado” (*bhàvita*) entendemos los diversos procesos de cultivo interno e integración mental llevados a cabo por la práctica de la meditación del amor universal. Puesto que la meditación produce una unificación de la mente por la integración de las diversas facultades, es denominada desarrollo de la mente. El Buddha enseñó que el mundo mental en su totalidad es desarrollado por la práctica de la meditación del amor universal, llevando a la liberación de la mente y a la transformación de la personalidad.

“Considerado como un recurso inexorable” (*bahulikata*) enfatiza la práctica repetida de *mettà* durante todas las horas en que uno está despierto, en acción, palabra y pensamiento, manteniendo la consciencia de *mettà* todo el tiempo. Acción repetida significa generación de poder. Los cinco poderes espirituales, a saber, fe, energía, atención, concentración y sabiduría, son ejercitados y cultivados por la práctica repetida de *mettà*.

“Usado como vehículo propio” (*yànikata*) significa un “compromiso total” con el ideal de *mettà* como el único método válido para la solución de los problemas interpersonales y como un instrumento para el crecimiento espiritual. Cuando *mettà* es la única “modalidad de comunicación”, el único vehículo, la vida automáticamente se convierte en una “morada divina” como se menciona en el *Mettà Sutta*.

“Hecho el fundamento de la propia vida” (*vatthikata*) es hacer de *mettà* la base de nuestra existencia en todos los aspectos. Se convierte en el principal recurso, el puerto, el refugio de nuestra vida, haciendo el refugio en el Dhamma una realidad.

“Plenamente establecido” (*anuāhita*) se refiere a una vida que está firmemente arraigada en *mettà*, que tiene anclaje en *mettà* bajo toda circunstancia. Cuando *mettà* es practicada sin esfuerzo, ni siquiera por error uno viola las leyes del amor universal.

“Bien consolidado” (*paricita*) quiere decir que uno está tan habituado a *mettà* que permanece inmerso en ello sin esfuerzo, tanto en la meditación como en la conducta cotidiana.



“Perfeccionado” (*susamàradha*) señala una modalidad de completitud a causa de una total adhesión y desarrollo que lleva a ese estado plenamente integrado en el cual uno goza de perfecto bienestar y felicidad espiritual, indicado en el pasaje que detalla las once bendiciones de *mettà*.

Los beneficios de *mettà* son verdaderamente grandes y profundos. Para un seguidor del Buddha es un instrumento supremo que puede ser esgrimido con provecho dondequiera.

## 8. El Poder de Mettà

El beneficio subjetivo del amor universal es bastante evidente. El goce de bienestar, la buena salud, la paz de la mente, los rasgos radiantes y el afecto y la buena voluntad de todos son, de hecho, grandes bendiciones de la vida resultantes de la práctica de la meditación de *mettà*. Pero lo que es aún más maravilloso, es el impacto que *mettà* tiene en el entorno y en los otros seres, incluyendo animales y devas, como las escrituras Pali y los comentarios ilustran con varias historias memorables.

Una vez el Buddha volvía de su ronda de limosnas junto a su séquito de monjes. Mientras se acercaban a la prisión, en consideración a un fuerte soborno de Devadatta, el malvado y ambicioso primo del Buddha, el ejecutor dejó suelto al feroz elefante Nàøagiri, que era utilizado para la ejecución de criminales. Como el intoxicado elefante corrió hacia el Buddha barritando aterrorizado, el Bienaventurado proyectó poderosos pensamientos de *mettà* hacia el mismo. El Venerable Ànanda, asistente del Buddha, se preocupó tan profundamente por la seguridad del Maestro que corrió frente a él para protegerlo, pero el Buddha le pidió que se hiciera a un lado ya que la protección del amor en sí mismo era más que suficiente. El impacto de la irradiación de *mettà* del Buddha fue tan inmediato y arrollador que para cuando el animal se le acercó estaba completamente domado, como si un pobre borracho se hubiera puesto sobrio de repente por el mágico poder de un hechizo. El elefante, se dice, se inclinó en reverencia a la manera en que un elefante entrenado lo hace en un circo.

El *Visuddhimagga* registra el caso de un propietario de Pàaaliputra (la moderna Patna), de nombre Visàkha. Parece que había oído que la isla de Sri Lanka era un verdadero jardín del Dhamma con sus innumerables altares y stupas adornando la isla. Y que bendecidas por un clima



favorable, las personas eran altamente virtuosas, siguiendo la Enseñanza del Buddha con gran fervor y sinceridad.

Visàkha decidió visitar Sri Lanka y pasar el resto de su vida allí como monje. En consecuencia, cedió su gran fortuna a su esposa e hijos y abandonó el hogar con sólo una moneda de oro. Se detuvo por algún tiempo en la ciudad portuaria de Tàmralipi (la moderna Tamluk) esperando un barco y, durante ese período, se dedicó a los negocios haciéndose con mil monedas de oro.

Finalmente llegó a Sri Lanka y se dirigió a la ciudad capital de Anuràdhapura. Allí fue hasta el famoso Mahàvihàra y solicitó el permiso del abad para ingresar a la Sangha. Mientras era conducido a la casa del capítulo para la ceremonia de ordenación, la bolsa que contenía las mil monedas de oro se soltó de su cinturón. Cuando se le preguntó: "¿Qué es eso?", él dijo: "Tengo mil monedas de oro, señor". Cuando le dijeron que un monje no puede poseer ningún dinero, él respondió: "Yo no quiero poseer esto sino deseo distribuirlo entre todos los que vengan a esta ceremonia". Entonces abrió su bolsa y sembró todo el patio de la casa del capítulo diciendo: "Nadie que haya venido a presenciar la ordenación de Visàkha se irá con las manos vacías".

Después de pasar cinco años con su profesor, decidió ir al famoso bosque de Cittalapabbata, donde vivía un buen número de monjes con poderes sobrenaturales. De modo que se dirigió al monasterio de Cittalapabbata en la jungla. En su trayecto llegó a una bifurcación en el camino y se detuvo preguntándose qué rumbo tomar. Ya que él había estado practicando la meditación de *mettà* asiduamente, encontró a cierto deva que vivía allí en una roca que con una mano le señaló su camino. Al llegar al monasterio de Cittalapabbata en la jungla, ocupó una de las cabañas. Había permanecido allí por cuatro meses, y estaba pensando partir a la mañana siguiente, cuando oyó a alguien llorar. Entonces preguntó: "¿Quién es?". El deva que vivía en el árbol manila al final del paseo dijo: "Venerable señor, yo soy Maniliya" —que significa perteneciente al árbol manila.

"¿Por qué estás llorando?"

"Porque estás pensando marcharte de aquí"

"¿Qué bien te hace a ti mi vida en este lugar?"

"Venerable señor, desde que tu vives aquí, los devas y otros seres no-humanos se tratan unos a otros con benevolencia. Cuando te hayas ido comenzarán nuevamente sus discusiones y riñas".



“Bien, si mi vida aquí hace que todos ustedes vivan en paz, eso es bueno”. Y, de este modo, se quedó por otros cuatro meses. Se dice que cuando nuevamente pensó marcharse, otra vez la deidad lloró. Así este Anciano se quedó permanentemente y allí alcanzó el Nibbàna. Tal es el impacto de *mettà-bhàvanà* en los otros, incluso en los seres invisibles.

Tenemos también la famosa historia de la vaca. Parece que una vaca estaba dando leche a su ternero en el bosque. Un cazador que quería matarla arrojó una lanza que, al chocar contra su cuerpo, rebotó como una hoja de palmera. Tan poderosamente fuerte es *mettà* —amor benevolente. Este no es el caso de alguien que ha desarrollado *mettà-samàdhi*. Es un simple caso de la consciencia del amor por la prole.

En verdad, del poder de *mettà* nunca se puede hablar lo suficiente. Los comentarios del Canon Pali está repletos de historias, no sólo de monjes, sino también de personas ordinarias que superaron diversos peligros, incluyendo armas y venenos, a través de la pura fuerza de *mettà* —amor desinteresado.

**Pero no hay que confundir *mettà* con un mero sentimiento. Es el poder del fuerte. Si los líderes en las diferentes esferas examinaran a *mettà*, no encontrarían ningún principio o pauta de acción que posea mayor eficiencia y provecho a todo nivel.**

En todo, el hombre es la unidad última. Si el hombre decidiera sustituir, con *mettà* como política de acción, la agresión y la malevolencia, el mundo se convertiría en una verdadera morada de la paz. Porque es sólo cuando el hombre tenga paz dentro de sí, e ilimitada benevolencia para con los demás, que la paz en el mundo será real y duradera.

## Acerca del Autor

El Ven. Acharya Buddharakkhita es fundador y presidente de la Maha Bodhi Society en Bangalore, India. En 1956 fue miembro del comité editorial del Sexto Sínodo Buddhista en Rangoon que publicó una edición completa del Canon Pali. Desde entonces ha escrito numerosos libros y traducciones de textos budhistas, que han sido publicados en muchos países. Bien conocida es su clásica entrega en inglés del Dhammapada, publicada por la Buddhist Publication Society bajo el título de “*The Dhammapada: The Buddha’s Path of Wisdom*”. Además edita y publica una revista mensual, “*Dhamma*”.



Como maestro de meditación internacionalmente reconocido, ha vivido y enseñado en el extranjero, y fundado la Buddhayoga Meditation Society en los Estados Unidos. También ha enseñado Buddhología en el Nalanda Pali Postgraduate Institute, Bihar University. Firmemente comprometido en la puesta en práctica los principios budhistas, ha logrado distinción por sus multifacéticas actividades humanitarias en su India natal.



Acharya Buddharakkhita  
"Mettà - The Philosophy & Practice of Universal Love"  
The Wheel Publication N° 365/366  
ISBN 955-24-0036-8  
Copyright © 1989 Acharya Buddharakkhita

Publicado en 1989 por  
Buddhist Publication Society  
P.O. Box 61  
54, Sangharaja Mawatha  
Kandy, Sri Lanka.

Traducción al español  
Alejandro Ponce de León (Upàsaka Pàlita)  
Buenos Aires, Argentina, enero 2000  
E-mail: aopleon@hotmail.com

Corrección  
María Isabel Zapico (Upàsikà Shou Chí).

Fuente: Times Pali.  
Traducción y edición autorizada por la B.P.S.

**- For free distribution only -**  
**- Sólo para distribución gratuita -**

Tomado de:  
<http://www.cmbt.org/fdd/mettafilosofiaypractica.htm#meditaciondemetta>

