

Brahmavihara en el Budismo o El Estado Sublime

U Wanna, M.Phil. Universidad de Calcutta

Traducido al español por Yin Zhi Shakya

**“Extraordinario es el nacimiento de un ser humano,
Difícil es la vida de los mortales.
No dejen pasar esta oportunidad.”**

Brahmavihara bhāvanā, el cultivo de los cuatro sentimientos divinos, específicamente—**Metta**, **Karuna**, **Mudita** y **Upekkha**, ha llegado a ocupar la posición central en la vida Budista, y forma ‘un preliminar esencial’ o una ‘introducción indispensable’ en el campo del entrenamiento mental en el Budismo. Desde el punto de vista ético estos principios constituyen los fundamentos morales del hombre y son indispensables para su paz y felicidad.

El término **Brahmavihara** se traduce variadamente como “Las Moradas de Brahma”, “Estados Divinos”, “Condiciones Supremas” y “Modos Sublimas de Vivir”. La palabra Brahma en esta asociación se debe entender que significa sublime, excelente o supremo, en el sentido de inmaculado, limpio y puro. También implica el significado de “Brahma”, Ser Supremo, en el mundo Brahma. Los brahmanes viven con esos pensamientos puros, así que el aspirante asociado con ellos vive como Brahma. Dado que se les llaman **Brahmaviharas** o modos superiores de vivir¹. En el sistema Budista los Brahmaviharas junto con la meditación superior tienden al Nirvana como meta última,

¹ Mahathera, Narada. El Buddha y Sus Enseñanzas, Singapore 1991, P. 363.

pero si no se desarrollan hasta lo máximo, el resultado inmediato es el logro del mundo de Brahma².

Hay cuatro **Brahmaviharas**, específicamente:

- i. amor gentil o amor universal (Metta),
- ii. Compasión (Karuna),
- iii. Gozo compasivo, altruista o gozo apreciativo (Mudita)
- iv. Ecuanimidad (Upekkha).

i. Metta (amor gentil o amor universal)

El primer estado sublime es **metta** (**Sanskritmaitri**). Metta, uno de los estados ilimitables o infinitos (**appamanna**) o morada divina (**brahmavihara**), es un uso común en el Budismo, aunque su significado es raramente entendido. De acuerdo a la definición: "**Mijjhati sinihyatti metta**, por la naturaleza de su afabilidad, su "humedad" o diríamos 'ternura' (sensibilidad) y adherencia es [**Dhammapada V. 182, 135**] llamado metta, en esencia, y es **sineha** o **sneha** (amistad) que tiene la misma traducción. Es sinónimo de Adosa (no resentimiento o buena voluntad), una de las tres raíces saludables o sanas. Su objetivo es el ser amigable en principio.

² Adikari, A. (Editor), Sambhasha, Sri Lanka 1991, p. 111 3. Pandita Sayadaw U, On the Path of Freedom [En el Camino a la Liberación]. Malaysia, 1995, P. 261.

En el "metta sutta"³ el Buda expuso la naturaleza del amor en el

³ El Metta Sutta

Las Enseñanzas del Buda sobre la Bondad

Traducción cortesía de Buda Net

Traducción al español por Yao Feng/Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

Esto es lo que debe de hacer
Aquel que es diestro en la bondad,
Y que conoce el camino de la paz:
Sean capaces y rectos,
Directos y gentiles en el habla.
Humildes y no arrogantes,
Contentos y fáciles de satisfacer.
Aliviados con los deberes y frugales en sus formas.

Pacíficos y calmados, sabios y diestros,
No orgullosos y demandantes por naturaleza.
Dejen que ellos no hagan la cosa más leve
Que el sabio más tarde reprobaría.
Deseando: en felicidad y en seguridad,
¡Qué todos los seres vivan felices y en paz!
Cualquier ser viviente que sea;
Ya sea si son débiles o fuertes, sin omitir ninguno,
Los grades o los poderosos, los medianos o pequeños,
Los visibles o los invisibles,
Los cercanos y los lejanos,
Los nacidos y los por nacer,
¡Qué todos los seres vivan felices y en paz!

Qué ninguno engañe a otro,
O desprecie a ningún ser en cualquier estado.
Qué ninguno se enfade o se enemiste
O desee dañar a otro.
Así como una madre observa y protege con su vida
A su hijo, su único hijo,
Con un corazón infinitamente abierto
Debemos proteger a todos los seres vivos:
Irradiando amistad hacia el mundo entero
Difundiéndola hacia arriba hacia los cielos,
Y hacia abajo en lo más profundo;
Alrededor y sin límites,
Y libres de odio y mala voluntad.

Ya sea parados o caminando, sentados o acostados
Libre de soñolencia,
Uno debe sostener esta recordación.
Esto se dice que sea la permanencia sublime.
No manteniendo puntos de vista fijos,
El puro de corazón, teniendo claridad de visión,
Estando libre de todos los deseos sensoriales,
No nacerá otra vez en este mundo.



Budismo. “Al igual que una madre protege a su único hijo, incluso arriesgando su propia vida, así, déjenle que cultive un corazón ilimitado hacia todos los seres. Dejen que sus pensamientos o amor infinito penetre al mundo entero, arriba, abajo y diagonalmente sin ninguna obstrucción, sin odio, sin enemistad⁴.” Metta es uno de los dhammas Brahmacariyas (prácticas sagradas). En el Abhidhamma, se presenta como el dhamma **Appamanna** (el aspecto ilimitado o infinito) idéntico a Brahmavihara (la morada divina) en el sutta. Metta tiene la estimulación del aspecto del bienestar como su característica, **hitakara pavatti lakkhana**, (estado de benevolencia o bienestar). Su función es actuar de buena voluntad hacia los demás. Como ambos, la intención y el acto son para el bienestar de los demás, subyuga cualquier rencor.

Por está razón se manifiesta como la supresión o antagonismo, para pacificar la animosidad—**aghata vinaya paccupatthana**. Su causa próxima es el optimismo o punto de vista más favorable o el lado más brillante de las cosas—**sattanam manapabhava dassana padatthana**. Cuando uno está incómodo (**dosa** o **patigha**) uno deviene ‘seco’ (**insensible, sin sentimiento**), o la consciencia que acompaña a este estado mental, deviene seca/rígida. Los papeles secos no se pegan, donde hay humedad se pegarán. Cuando dos personas están incomodas mutuamente, ellas no se adhieren sino que se dejan de gustar una a la otra. La sociedad existe a través de una adherencia y una benevolencia fuertes.

La persona que se deja vencer por **dosa**, su **cittajarupa** cambiará, especialmente su circulación sanguínea, con consecuencias adversas tales como el colapso del corazón. Otro ejemplo de **dosa**, de la naturaleza de hundimiento retroactivo que es **dosa** en una situación tímida o de moral caída o espíritu bajo, es cuando se caza a un animal temeroso/tímido; repentinamente muere de temor debido a la desorganización de las funciones vitales. El amor carnal o “**pema**”, es una clase de anhelo capaz de producir mucho sufrimiento, pena y lamentación. Está hecho se explica claramente por el Bendito en los discursos, y los cinco versos del capítulo sobre las Afecciones, el **Dhammapada** (16) lo enfatiza así:

De lo que se ama surge el dolor,
De lo que se ama surge el temor.
Para ese que está libre de lo que ama,
No hay dolor ni temor.

⁴ Dhammananda, K. Sir, Lo Que El Buda Cree. Taiwan, 1993, P. 168.

Del afecto, surge el sufrimiento...
Del interés, surge el sufrimiento...
Del apego, surge el sufrimiento...
De la lujuria, surge el sufrimiento...
Del anhelo, surge el sufrimiento... (Dhammapada 212-16)

Hay dos métodos para desarrollar **metta**. Uno es desarrollarla como parte de la actividad **kusala** o el logro de la mentalidad-paramis, verbal y corporalmente, sin esperar recompensa o por interés-propio. Si esperan cualquier cosa en recompensa y después encuentran ingratitud, estarán decepcionados y vuestra metta estará contaminada. El segundo método de desarrollo es a través del camino de **metta jhana samapatti**—el logro de la concentración en metta o la liberación de la mente del amor-gentil⁵.

ii. Karuna (Compasión)

Karuna es lo mismo en Páli y Sánscrito. Se traduce como lastima o compasión, significa la emoción del corazón que conduce a remover el dolor o el sufrimiento de los otros, promoviendo su felicidad y previniéndoles su aflicción. Su característica es el alivio del dolor y la miseria de los seres hermanos o cargar el dolor uno mismo, por el beneficio de la felicidad de los otros. Su **esencia** es la angustia al ver el sufrimiento de los demás. Su **manifestación** es la paz y el pensamiento no-dañino. Su **expresión** es retraerse de dañar.⁶

Karuna es el amor-compasivo. Es esa cualidad sublime que hace que el corazón del noble palpite con el sufrimiento del mundo. Karuna tiene la característica de una madre cuyos pensamientos, palabras y acciones tiende a aliviar el dolor de su bebé. Tiene la propiedad de no ser capaz de tolerar el sufrimiento de los demás, y la manifestación de la perfecta no-violencia; su consumación es la erradicación de toda crueldad. Su causa inmediata a la visión del estado de desesperación de esos en agonía.

Por el ejemplo de la enseñanza, el Buda fue el Gran Compasivo (**Mahakarunika**). Él irradió su gran compasión hacia todos los seres, y nunca alentó la disputa, la animosidad y la violencia. Dirigiéndose a los discípulos él dijo: “Yo no contiendo con el mundo, es el mundo el que contiende conmigo. Un exponente de Dhamma no disputa con

⁵ Par.dita Sayadaw U, En el Camino de la Liberación. Malaysia, 1995, P. 261-262.

⁶ Ibid. p. 283-284.



nadie en el mundo". El designio divino o dispensa completa del Buda está saturada con esta cualidad sublime de **karuna**.

Todas las virtudes (las paramitas) que un Bodhisattva—uno que ya está en el camino a la Iluminación—cultiva, se inician por la compasión. La sabiduría está guiada por la compasión. Ellas van de la mano, y son la columna vertebral del Budismo, los principios guías. La compasión, con toda seguridad, no es un estado débil de la mente. Es una cosa fuertemente inquebrantable. Cuando una persona sufre, el corazón del hombre compasivo tiembla. Esto, sin embargo, no es tristeza; es esa sacudida del corazón que le estimula a la acción y lo incita a rescatar al que sufre. Y esto necesita fortaleza de mente, más tolerancia y 'ecuanimidad' (**upekkha**), otro de los cuatro estados sublimes.

La concepción budista de **karuna** no tiene limitaciones comprometedoras. Incluye todos los seres hasta la criatura más diminuta que se arrastra a los pies de uno. El punto de vista budista de la vida no hace distinción entre el hombre, el animal, el insecto, o entre el hombre y el hombre, como superior e inferior, rico y pobre, fuerte y débil, sabio e ignorante, oscuro y claro, cristiano, hindú, musulmán, budista, etc.; es tal que ningún ser viviente se considera fuera del círculo de metta y karuna; porque metta y karuna como hemos visto anteriormente, son ilimitados y tan pronto tratemos de mantener a los hombres separados sobre la base falsa que hemos mencionado, ese sentimiento de separación entra sigilosa y disimuladamente, y esas cualidades ilimitadas devienen limitadas, lo cual es lo contrario a los altos ideales de los exponentes o ejemplos de estas virtudes.

Fue el espíritu de amor y compasión que el Buda enseñó, el que tocó el corazón de Asoka, el gran Emperador Budista de la India en el siglo III a. C. antes de que él se hiciera budista era un monarca guerrero belicoso/hostil como su padre (Bindusara) y su abuelo (Chandragupta). Deseando extender sus territorios, invadió a **Kalinga** para conquistarla. En esta guerra miles fueron masacrados, mientras muchos más fueron herido y tomados en cautiverio. Sin embargo, más tarde, cuando siguió el credo y fe de compasión del Buda, comprendió la 'locura' de matar. Se sintió muy triste cuando pensó en la gran mortandad y crimen cometido y renunció a la guerra. Él es el único monarca militar en los archivos, que después de la victoria renunció a la conquista de haber por la guerra (**dig-vijaya**) e comenzó la conquista por justicia (**dharmavijaya**). Como la historia narra en su Proclamación XIII, él

envainó su espada y nunca la sacó de nuevo ya que no deseaba dañar ningún ser viviente⁷.

iii. Mudita (el Gozo Gentil)

Traducido como gozo o felicidad gentil, Mudita implica el regocijo por la felicidad o prosperidad de los demás. Es la virtud perfecta del gozo, la felicidad de ver a los demás que han alcanzado la felicidad. Mudita es la actitud feliz de una persona. Ella remueve la aversión. Aunque con la meditación y el estudio de las vicisitudes de la vida, podemos cultivar esta virtud sublime de apreciar la felicidad, el beneficio y el progreso de los demás. Cuando aprendemos a regocijarnos con el gozo de los demás, nuestros corazones se purifican, se serenan y se engrandecen. Cuando vemos a un hombre hambriento, por nuestra compasión (karuna) le ofrecemos comida. Cuando vemos que ya ha comido, que el hambre ha cesado y que se siente feliz, entonces nosotros también nos sentimos contentos. Esa acción inegoísta nos brinda realmente un gozo puro, un gozo gentil (mudita)⁸.

iv. Upekkha (Ecuanimidad)

Upekkha, se traduce usualmente como Ecuanimidad que quiere decir estado objetivo o imparcial de mente, a través del cual uno es capaz de contemplar imparcialmente a través de asumir una posición central y enfocando la mente entre los dos extremos de apego e indiferencia⁹.

Los cuatro estados sublimes se interrelacionan y son interdependientes, pero es la ecuanimidad la que protege el resto, el amor, la compasión y el amor gentil. La ecuanimidad es la cualidad más esencial, profunda y difícil de cultivar. La vida no es color de rosa. Uno necesita mucha paciencia, energía y determinación para cultivar esas cualidades sin ser egoísta o parcial. La ecuanimidad o el balance de mente guían las otras tres cualidades y mantiene la meditación en un lugar seguro. Ella trae la confianza-propia.

Upekkha separa a ambos, el apego (**anurodha**) y el resentimiento (**virodha**). Ellos son los dos extremos. El meditador que sigue el

⁷ Piyadasi Thera, The Spectrum of Buddhism [la distribución de las Características del Sistema Budista]. Taiwan, 1991, P. 243-245.

⁸ Conferencia Internacional XXII Sobre Estudios Budistas en la India (Nalanda), 1997, P. 16.

⁹ Adikari, A. (Editor), Sambhasha, Sri Lanka 1991, P. 112. 10. Nyanatiloka, Buddhist Dictionary, Taiwan 1946, P. 37.



Camino Medio ni le atrae lo agradable ni le repele lo desagradable. Él mantiene un balance de mente sin mal humor, irritabilidad, depresión o ansiedad.

Como Wordsworth dijo: "las mentes fuertes son esas que frecuentemente oyen menos el sonido del mundo". Hace 2500 años el Buda¹⁰ dijo:

**"Sí, el vacío molesta, pero estar lleno calma;
El tonto llena la vasija a la mitad, el sabio tiene el lago".**

Conclusión

Metta abraza o abarca a todos los seres; **Karuna** abraza o abarca a esos que están sufriendo; **Mudita** abraza o abarca a los prósperos; y **Upekkha** abraza o abarca al bueno y al malo, al amado y al no amado, al agradable y al desagradable, al feo y al hermoso, sin hacer discriminación alguna. Estando feliz, la mente está concentrada y entonces habita extendiéndose en una dirección con su corazón lleno con amor compasivo (Metta). Él vive saturando al mundo entero en todas partes e igualmente con su corazón lleno de abundante amor gentil, creciendo maravillosa e inmensurablemente. Sin enemistad, sin rencor; con el corazón lleno de compasión (karuna), amor compasivo (mudita) y ecuanimidad (Upekkha) sin rencor. En la sociedad presente Metta se revela para protegerla de la destrucción. El Señor Buda se dio cuenta de esto hace de los dos mil quinientos años y por lo tanto, aconsejó a sus seguidores ser gentiles hacia todas las criaturas.

Referencias

1. Mahathera, Narada. *The Buddha and his Teachings*, Singapore 1991, P. 363.
2. Adikari, A. (Editor), *Sambhasha*, Sri Lanka 1991, p. 111
3. Pandita Sayadaw U, *On the Path of Freedom*. Malaysia, 1995, P. 261.
4. Dhammananda, K. Sir, *What Buddhist Believe*. Taiwan, 1993, P. 168.
5. Par.dita Sayadaw U, *On the Path of Freedom*. Malaysia, 1995, P. 261-262.
6. Ibid. p. 283-284.
7. Piyadasi Thera, *The Spectrum of Buddhism*. Taiwan, 1991, P. 243-245.
8. xxii International Conference on Buddhist Studies in India (Nalanda), 1997, P. 16.
9. Adikari, A. (Editor), *Sambhasha*, Sri Lanka 1991, P. 112.
10. Nyanatiloka, *Buddhist Dictionary*, Taiwan 1946, P. 37.

¹⁰ Sutta Nipata v.721

Fuente: The Light of Majjhimadesa - Volume (1) published by U Chandramani Foundation. 2001

Título: Brahmavihara in Buddhism or The Sublime State

Autor: U Wanna, M.Phil. University of Calcutta

Fecha: 7/7/2001

Tomado de:

<http://www.rakhapura.com/articles/brahmavihara-in-buddhism-or-the-sublime-state.asp?print=1>

 [Para recordar las palabras de Metta](#) - Marcador de libro

Miami, Florida USA
Septiembre 13 de 2010