



INTRODUCCIÓN AL KARANIYA METTA SUTTA*

EL SIGNIFICADO DE METTÁ

El gran secreto de la moral es el amor; o el salir de nuestra propia naturaleza e identificarnos con la belleza que existe en ese pensamiento, acción o persona que no es el nuestro. Un hombre, para ser verdaderamente bueno, debe imaginar de un modo intenso y completo, tiene que ponerse en el lugar del otro y de muchos otros. Tiene que sentir como propias las penas y las alegrías de todo el género humano.

El asunto de la felicidad (o el problema de la infelicidad) es un tema fundamental para el budismo. Si pudiéramos estar seguros de que jamás sentiríamos amargura o desilusión no necesitaríamos la enseñanza del Buda, pero tal y como son las cosas, es necesario que encontremos una forma de lidiar con nuestro predicamento humano. Esto es lo que el mismo Buda procuró hacer y lo logró. Una vez que solucionó ese problema, pasó el resto de su vida explicando a los demás la naturaleza de la solución y la manera de conseguirla.

El enfoque con el que el Buda resolvió ese problema se expresa en una de sus enseñanzas más célebres, la de las cuatro nobles verdades, en la que se puede encontrar una especie de esquema para la práctica budista. La primera de estas verdades afirma sencillamente que existe la infelicidad, que es una característica de la experiencia humana. Sin duda, esto es decir lo obvio pero la segunda noble verdad, la de la causa del sufrimiento, nos da algo más para reflexionar. Dice el Buda que la causa esencial por la que sufrimos es

*Para leer completo el Karaniya Metta Sutta buscar en materiales de apoyo sección Suttas

el anhelo, el deseo natural aunque doloroso de que las cosas sean de otra manera. Si tan sólo pudiéramos soltar ese deseo y aceptáramos la experiencia como es, con sus altas y bajas, no nada más en la cabeza sino en el fondo de nuestro corazón, el problema del sufrimiento se solucionaría.

Por supuesto que es más fácil decirlo que hacerlo. Sin embargo, lo cierto es que se puede hacer. La tercera noble verdad es la verdad del nirvana, la verdad de que es posible acabar con el sufrimiento, no mediante una elevación hacia estados celestiales en otro espacio y tiempo sino en esta misma vida, por medio de nuestros esfuerzos para transformar lo que sentimos. Lo que dice el Buda es que todos los seres humanos tienen la capacidad de ser felices y aún más, de llegar a la iluminación. La figura del Buda, Siddhartha, el hombre cuyos avances espirituales se delinearán en los textos del Canon Pali, es el ejemplo constante de semejante autodeterminación. Es la personificación del sublime potencial que se puede activar en la mente humana cuando ésta se decide a inclinarse hacia lo positivo. El método de esta transformación se bosqueja en la cuarta de las nobles verdades, el noble sendero óctuple. Cada paso de éste, rumbo a la iluminación, se basa en la verdad de la condicionalidad, el principio de causa y efecto que subyace en cada aspecto de la forma en que el budismo aborda el crecimiento y desarrollo humanos. Todo cambia, como lamentablemente hemos comprobado, pero este mismo hecho es la fuente de la felicidad cuando descubrimos que tenemos la capacidad para cambiar y para transformar nuestra experiencia.

A veces, las personas prefieren pensar que el budismo es una filosofía o hasta un sistema de pensamiento racional antes que considerarlo una religión. Después de todo, el budismo no se apoya en el socorro divino para acceder a la felicidad sino que, en cambio, enfatiza el valor de transformar la experiencia propia a la luz de una clara comprensión de la naturaleza del cambio. Visto así, se trata de una enseñanza altamente sistemática pero, si no tenemos cuidado, podemos terminar creyendo que el Buda fue una especie de erudito intelectual que aportó varias listas de términos y definiciones y ésa es una imagen que no hace justicia ni a la profundidad de su sabiduría, la cual llega más allá de lo que pueden expresar las palabras, ni al inmenso alcance de su compasión. Hay algunas formas de budismo en las que persiste cierta idea cerebral acerca de lo que es el Buda y en las que, por consiguiente, se pone menos atención al aspecto emocional de la vida budista. Uno puede quedarse con la idea de que lo que hay que hacer es mantener con firmeza las emociones a raya y concentrarse en aplicar la lógica, si lo que se desea es percibir a profundidad la naturaleza de la realidad. Incluso puede surgir la suposición de que el budista ideal es alguien que ha trascendido cualquier emoción, como si las emociones fuertes carecieran de espiritualidad y de ética. Hay personas que así lo ven.

No obstante, un vistazo más cercano a los primeros textos budistas nos revela otra situación. A través de las antiguas escrituras del Canon pali queda claro que el camino a la iluminación incluye en cada etapa el cultivo de algunas emociones y lo más común es que se trate de las cuatro brahma viharas (palabras del pali que se pueden traducir como

“moradas sublimes”). Es una serie de meditaciones diseñada para integrar y refinar la experiencia emocional de una persona para producir cuatro emociones diferentes pero estrechamente relacionadas: mettá o amor y bondad, muditá o alegría compartida, karuná o compasión y upekkhá o ecuanimidad. Mettá es la base de las otras tres brahma viharas. Es emoción positiva en su forma más pura y poderosa. En este libro estaremos explorando con detalle lo que el Buda dijo acerca del cultivo de esta emoción positiva, tal como lo registra un texto denominado Sutta Karaniya Mettá, pero antes analicemos con más atención la palabra mettá.

Por supuesto que no es posible transmitir por entero una emoción mediante una explicación verbal, si bien la poesía a veces se aproxima a ello. Tenemos entonces la complejidad que se añade a la traducción, ya que no hay un equivalente exacto en nuestro idioma para la palabra del pali mettá. Sin embargo, tratemos de darnos por lo menos una idea de la naturaleza de esta emoción tan especial.

Una ferviente buena voluntad

En todo sentimiento amistoso, en toda amistad, se halla la semilla de mettá, esperando para desarrollarse, en cuanto le proporcionemos las condiciones adecuadas.

El término mettá, proveniente del pali (en sánscrito se dice maitrí), tiene que ver con mitta (en sánscrito mitra), que significa “amigo”, de modo que mettá se puede traducir como amistad o amor benevolente. Si se desarrolla en toda su intensidad, mettá es un cuidado y una atención traídos a este mundo y dirigidos hacia todos los seres por igual, individualmente y sin reservas. Una muestra infalible de que hay mettá es que uno se interesa de manera profunda por el bienestar, la felicidad y la prosperidad del objeto de su mettá, ya sea una persona, un animal o cualquier otro ser. Cuando se siente mettá por alguien no sólo se desea que ese ser sea feliz sino que sea inmensamente feliz: Hay un anhelo intenso de que en verdad se encuentre bien y hay también un entusiasmo inagotable que desea su desarrollo y progreso.

La amistad que hay en mettá no necesariamente implica una relación de amigos como la que se establece de forma personal con alguien por quien se tiene ese sentimiento. Mettá puede mantenerse sencillamente en un nivel de emoción. No requiere convertirse en una relación. Sin embargo, cuando uno siente mettá deseará abrirse al encuentro de otros seres, para ayudarles y expresarles su buena voluntad de un modo cotidiano y práctico, así que es fácil que a partir de mettá se desarrollen amistades. Si dos personas desarrollan mettá entre sí, es probable que esa mettá florezca como una verdadera amistad, pero una que tiene algo que la distingue. Lo mismo se puede afirmar de una amistad ya existente a la cual se le añade un elemento de mettá. Mettá tenderá a eliminar de la relación el interés egoísta, de modo que se vaya convirtiendo en algo más que una alegre camaradería o una dependencia emocional, como las que hay en la base de la mayoría de las amistades comunes. Cuando la amistad está infundida de mettá se

vuelve kalyana mitratá, amistad espiritual, una que no medra con base en lo que cada parte obtenga de la relación sino en virtud del deseo mutuo de que el otro esté bien, un sentimiento que fluye sin reservas en ambas direcciones.

Así pues, no se puede establecer una distinción rígida entre una amistad “mundana” (o las amistades cotidianas que puedan derivarse de ella) y mettá. Como hemos de ver, en su forma más sutilmente desarrollada mettá es semejante a percatarse de la mismísima naturaleza de las cosas (lo que suelo mencionar como “Percatarse”, con P mayúscula). Sin embargo, como una emoción que está en desarrollo, durante mucho tiempo sigue siendo más afín a una amistad ordinaria. Mettá es la amistad tal como la conocemos, llevada a un nivel de intensidad más elevado del que se acostumbra. De hecho, es una amistad sin ningún tipo de límites. Mettá es lo que se encuentra en ese sentimiento que se tiene por los amigos, pero incluyendo la continua intención de profundizar e intensificar cualquier elemento de buena voluntad desinteresada que haya en él. En todo sentimiento amistoso, en toda amistad, se halla la semilla de mettá, un germen que espera desarrollarse en cuanto le proporcionemos las condiciones adecuadas.

Por definición, en mettá hay algo activo. La llamamos sentimiento pero si queremos ser más precisos hemos de describirla como una respuesta emocional o una volición, más que como un sentimiento en el sentido de sensación agradable, desagradable o neutral (esta distinción que se enfatiza entre sentimiento y emoción es una enseñanza budista básica). Incluye el deseo de actuar sobre nuestros sentimientos positivos, de hacer algo práctico para ayudar a que el objeto de nuestra mettá sea feliz, de velar por su bienestar y estimular su desarrollo y su progreso, en lo que se halla a nuestro alcance. Al igual que la amistad, mettá incluye, por lo mismo, un sentido extravertido, activo, de buena voluntad.

¿Por qué no traducimos mettá como amor? El amor, en especial el amor romántico o el paternal, pueden tener una intensidad y una fortaleza que muevan montañas y ese interés vigoroso es una de las características más importantes de mettá. El problema con la palabra amor es que se puede usar para casi cualquier cosa que nos imaginemos y eso incluye objetos simples que nos apetezcan. Decimos que amamos a nuestros hijos o a nuestra pareja como decimos que amamos el aroma de la flor del naranjo y muchas otras cosas. En cambio, mettá se dirige sólo hacia los seres vivos.

Además, cuando se basa en el apetito o la posesividad, el amor siempre tiene la posibilidad de avinagrarse, puesto que ese apetito puede verse frustrado o alguien puede robarse esa posesión. Los celos o los resentimientos que se derivan del amor romántico (es decir, dependiente) pueden ser más fuertes que los sentimientos más positivos de amor cuando surgen por completo. Hasta el amor paternal puede volverse amargo cuando siente que no hay reciprocidad, si la ingratitud de un hijo se manifiesta “más filosa que el colmillo de una serpiente”, como lo describe el Rey Lear, de Shakespeare.

Una emoción racional

Cuando pensamos en los demás, la respuesta más razonable es sentir mettá.

Es evidente que ya de por sí mettá es algo que nos viene muy bien pero, aparte de sus méritos más claros, como el de obtener un estado mental muy positivo, hay otra razón para practicarla. Tiene mucho sentido no sólo en cuanto a sentimientos subjetivos sino también a hechos objetivos. Es algo que demuestra con mucha claridad el filósofo John MacMurray. Ante todo, él hace una distinción entre intelecto y razón. Designa la razón como la facultad más elevada o integrada e integradora. Dice que la razón es lo que hay en nuestro interior que se adecua a la realidad objetiva. Cuando la razón, así definida, entra en el intelecto se tiene una comprensión intelectual que es adecuada o apropiada a la situación objetiva, o sea, a la realidad. Esta definición de la razón se aproxima mucho a lo que el budismo entiende como prajñá, sabiduría.

A continuación, él señala que la razón no sólo se puede aplicar a la comprensión intelectual sino también a la emoción. Podemos usar un breve ejemplo para esto. Si cuando vemos una pequeña araña entramos en pánico, saltamos y corremos al otro extremo de la habitación tenemos una reacción irracional. La emoción no es apropiada al objeto porque la araña en realidad no es dañina, pero cuando la razón, como se definió antes, entra en la emoción, las respuestas emocionales serán adecuadas o apropiadas a la situación objetiva, que es la situación real.

Podemos ver mettá de la misma manera. A diferencia de emociones como la desconfianza, el resentimiento y el miedo, mettá es la respuesta apropiada y adecuada a otros seres humanos cuando los encontramos o pensamos en ellos. O sea que mettá es una emoción racional. Cuando pensamos en otra persona la respuesta más razonable es mettá. Desearemos siempre que los demás seres tengan libertad y que sean felices y no que tengan miedo, así como deseamos eso mismo para nosotros. Si entiendo que no soy muy diferente de otros seres humanos y que no soy el centro del universo sabré lo que es tener una comprensión intelectual adecuada a la realidad. Actuar sobre esa base nos da un fundamento apropiado para interactuar con los demás.

Mettá es la norma o la medida de nuestra respuesta humana hacia los demás. Al decir "norma" no hablamos de algo promedio u ordinario. Su significado se acerca más al de palabras como patrón o modelo. Es un ideal al cual tratamos de conformarnos. Es así como lo han utilizado a veces Caroline Rhys Davids y otros estudiosos occidentales investigadores del budismo al traducir Dhamma como "la norma". Con todo y sus deficiencias, es una traducción que pone de relieve el sentido de que la enseñanza del Buda es el molde de la vida espiritual. De igual forma, en el verdadero sentido de la palabra normal, un ser humano normal es alguien que va de acuerdo con lo que es la norma para la humanidad y una respuesta humana normal es la respuesta que se espera de ese ser humano positivo, sano, adecuadamente desarrollado y bien equilibrado.

Mettá es la respuesta que se espera que tenga un ser humano cuando se encuentra con otro. Debe haber ese sentimiento de camaradería si queremos tener la experiencia de una humanidad plena. Es eso lo que Confucio llamó jen o corazón humanitario, apreciar la humanidad que tenemos en común y la conducta o las acciones que se basan en ese sentimiento.

Mettá es una respuesta emocional ante los demás que resulta apropiada a la realidad y en ese grado tiene la naturaleza de una profunda introspección. Al principio es probable que esa introspección sea más bien mundana. O sea que es una introspección con i minúscula, digamos. Sin embargo, pasa el tiempo y se convierte en Introspección, con mayúscula: prajñá o sabiduría en un sentido muy amplio. Dicho de otro modo, al desarrollar mettá uno puede llegar a trascender la dualidad sujeto-objeto y ésta es la meta esencial de quien busca la sabiduría.

Las moradas sublimes

Mettá es la síntesis de la razón y la emoción, de la visión correcta y la acción hábil, de la visión espiritual sin obstáculos y la dicha de un corazón cálido y expansivo.

Al cultivar mettá estamos tratando de desarrollar lo que podríamos denominar emociones más sutiles, es decir, aquéllas que nos ofrecen el medio para reunir nuestra conciencia cotidiana con algo más puramente espiritual. Si no se da esa posibilidad no tenemos manera de aproximarnos a ningún rango de experiencia meditativa (las dhyanas) ni a la iluminación misma. Es como si mettá, en el sentido de una emoción positiva ordinaria, se colocara entre lo mundano y lo espiritual. Primero tenemos que desarrollar mettá de formas que podamos comprender (como la amistad común) y luego continuar desde ahí para llevar las emociones a grados más altos de intensidad.

Ya deberá estar quedando claro que mettá, en su auténtico sentido, es diferente a un afecto ordinario. En realidad no se parece al amor y la amistad que solemos conocer. Es mucho más positiva y pura. No es difícil menospreciar mettá y suponer que ese trata de una práctica confortable y que no exige mucho. Después de todo, cuesta trabajo concebir lo que es en verdad. Sólo cuando uno lo ha sentido puede mirar atrás, ver sus anteriores experiencias emocionales y darse cuenta de la diferencia. Lo mismo puede afirmarse acerca de las cuatro brahma viharas. Cuando empezamos a cultivar la compasión, por ejemplo, tenemos que tomar alguna semilla de ella que encontremos en nuestro interior y ayudarle a crecer. Al pasar el tiempo se va profundizando en la experiencia y si a esos esfuerzos los acompaña un vivo apetito de estudiar el Dharma y una disposición a llevar nuestros ideales a una actividad cotidiana podemos llegar a tener la experiencia de una compasión pura y positiva, que es muy distinta a lo que normalmente entendemos con esa palabra. De modo semejante, la experiencia pura de la alegría compartida, muditá, debido a su intensidad, es totalmente diferente al placer común que nos proporciona el saber que a alguien le va bien.

Upekkhá, ecuanimidad, es una cualidad espiritual de un tipo particularmente elevado. Hay rastros de ella en la experiencia ordinaria, quizás en la tranquilidad que uno encuentra en la naturaleza, en eso que se siente cuando uno se halla en un bosque, entre los árboles silenciosos y con el viento en calma, pero upekkhá va incluso más allá de ese tipo de quietud. Tiene un carácter dinámico propio intenso y definido y eso sólo por describir upekkhá en un sentido mundano. Esta brahma vihara en su desarrollo completo es de una paz indescriptiblemente sutil e intensa. Al estar imbuida de una honda introspección se vuelve como si no hubiera nada más que esa paz. Es verdaderamente universal y absolutamente inalterable. No es tan sólo una ausencia de conflicto, pues tiene una magnitud y una solidez muy suyas. Como participa de la naturaleza de la realidad misma no hay perturbación alguna que le pueda afectar en lo más mínimo.

Al cultivar mettá uno establece una fuerte base para desarrollar la introspección. En otras palabras, mientras más adecuadas a la realidad se van haciendo las respuestas emocionales más cerca se está de una visión profunda. En el mahayana, a esa mettá que se realiza en todo su esplendor se le llama mahamaitrí. Mahá significa “gran” o “alta” y maitrí es el equivalente en sánscrito de mettá, así que hablamos de mettá en grande, mettá en su forma esencial, iluminada. Mahamaitrí representa la respuesta que tiene un buda o un bodhisatva ante la realidad de los seres vivos, aunque esa respuesta no es tanto una emoción como la entendemos. Al final de cuentas, está imbuida de una conciencia clara y racional. Los seres sensibles sufren, entonces ¿por qué no sentiría alguien compasión por ellos? ¿Cómo va a ser que yo no sienta compasión? ¿Por qué no habría de intentar ayudarlos?

En una persona que se encuentra muy sana el sentir y el pensar son virtualmente idénticos. Piensa y siente a la vez, no hay entre ello un bache. Sin embargo, en la mayoría de las personas hay algo distinto entre pensar y sentir y a veces hasta se hallan mutuamente enajenados. Si nuestro pensamiento es exageradamente objetivo, al punto de ser calculador, mientras que nuestros sentimientos son exageradamente subjetivos, al grado de caer en el sentimentalismo, nos inclinaremos por una reducción de ese pensamiento súper objetivo para ir hacia ese sentimiento demasiado subjetivo.

D. H. Lawrence se refiere a la actividad del pensamiento como “un hombre en su totalidad prestando cabal atención”. Eso habla de la cualidad emocionalmente viva e integrada de la conciencia a la que deberíamos aspirar tener en nuestra vida intelectual. William Blake describe de otra forma la relación que hay entre la razón y la emoción. Dice que la razón es el límite o la circunferencia exterior de energía, el factor limitante que hace falta si no queremos que la expresión de la energía degenera en deformidad y embrollo. De modo que la razón es lo que le da su forma a la emoción. Es muy sugestivo que no se trate de algo impuesto por la fuerza para sujetar o constreñir la emoción. Es algo que crece con la emoción y le permite expresarse y tomar cuerpo con belleza y autenticidad.

Asimismo, cuando generamos mettá y compasión involucramos una actividad mental y racional, no nada más los sentimientos. Preparamos deliberadamente las condiciones apropiadas a partir de las cuales sabemos que surgirá ese sentimiento. Por ejemplo, traemos a la mente imágenes de las personas hacia quienes queremos dirigir amor y felicidad. Mettá es la síntesis de la razón y la emoción, la visión correcta y la acción hábil, la visión espiritual libre de obstáculos y la dicha de un corazón cálido y expansivo.

Quizá uno de los primeros y ciertamente uno de los más notables ejemplos de la enseñanza del Buda acerca de mettá es el que se halla en una de las más antiguas escrituras que han sobrevivido del Canon Pali, el Sutta Karaniya Metta. Los estudiosos han determinado que la colección de enseñanzas denominadas Sutta-Nipata, de las que se extrae el Sutta Karaniya Metta, es en gran parte una de las primeras escrituras, pero no por eso deja de contener una cantidad abundante de material comparativamente posterior. Se ha establecido también que las brahma viharas no son sólo unas de las primeras enseñanzas que ofreció el Buda sino, asimismo, unas de las principales.

Encontramos el sutra dos veces en el Canon Pali, una en el Sutta-Nipata, como Metta Sutta y una en el Khuddakapatha, donde se le da el título con el que se ha vuelto más conocido, el Sutta Karaniya Metta. La forma del sutra no es la de un discurso prosaico. Es una serie de estrofas compuestas en una medida cuantitativa, es decir, en versos que tienen un número fijo de sílabas. Podríamos incluso pensar que es un poema inspirado por una intensa experiencia de mettá.

El texto consiste apenas en diez estrofas. Para empezar hace referencia al objetivo que se persigue, así como a la visión clara y la sana ambición que se necesitan para emprender ese proyecto. A continuación establece el carácter moral general que se requiere tener como base para el desarrollo de mettá. Enseguida, nos presenta las particularidades de la práctica de meditación de la mettá bhavaná, con una recomendación, en la sexta estrofa, acerca del grado de intensidad que debe alcanzarse al experimentar mettá. Por último, el sutra plantea cuáles son los frutos del entrenamiento e indica la estrecha relación que hay entre cultivar mettá y desarrollar la visión clara de la naturaleza de la realidad.

Aquí nos basaremos en una traducción que hizo al inglés Saddhatissa. Antes de verla con más detalle, verso por verso y palabra por palabra, sería bueno que uno mismo la leyera varias veces. Como ya he dicho, el texto en realidad es una especie de poema y, como sucede cuando se lee poesía y sobre todo si es tan significativa, ya leerla es como meditar y la atmósfera de esa meditación tendría que impregnar todo cuanto suceda después.

Extracto del libro "Karaniya Metta Sutta: El diálogo del Buda sobre el Amor incondicional"
Ediciones CBCM México

*Para leer completo el Karaniya Metta Sutta buscar en materiales de apoyo sección Suttas