



Metta significa Buena Voluntad

de Thanissaro Bhikkhu

Buddha Soto Zen es una organización ubicada en Hialeah, Florida. Entre sus objetivos está el traducir al español las enseñanzas del Eminente Patriarca Eihei Dōgen y otros textos Budistas o comentarios hechos por prominentes autores budistas.

Las traducciones que ofrecemos están a disposición del público para ser descargadas **gratuitamente** a través de nuestra web. Este es nuestro modo de practicar *dhamma dana*; dar generosamente el Dharma a todos aquellos interesados en el estudio y práctica de la meditación y las maravillosas enseñanzas del Buda.

www.buddhasotozen.org

***Metta* significa Buena Voluntad**

de Thanissaro Bhikkhu
por Buddha Soto Zen-Traducciones
www.buddhasotozen.org

Ajaan Fuang, mi maestro, una vez descubrió que una serpiente había entrado en su habitación. Cada vez que él entraba, la veía escurrirse en un espacio angosto detrás de un armario y aunque dejaba abierta la puerta durante el día, la serpiente no se mostraba dispuesta a salir. En consecuencia, por tres días vivieron juntos. Fue muy cuidadoso de no asustarla ni hacerla sentir amenazada por su presencia. Por último en la tarde del tercer día, mientras meditaba, se dirigió a la serpiente en silencio, mentalmente. Le dijo, "Mira, no es que no te quiera. Yo no tengo ningún sentimiento negativo en tu contra. Lo que pasa es que nuestras mentes trabajan de manera diferente. Sería muy fácil que hubiera un malentendido entre nosotros. Hay muchos lugares, afuera en el bosque, donde puedes vivir sin la intranquilidad de vivir conmigo". Mientras estaba sentado, enviando pensamientos de *metta* a la serpiente, la serpiente se fue.

Cuando Ajaan Fuang me contó esta historia, me quedé pensativo y decidí revisar mi comprensión sobre *metta*. *Metta* es un deseo de felicidad, felicidad verdadera y el Buddha enseña a desarrollar este deseo para nosotros mismos y para los demás: "Con *metta* hacia el cosmos entero, cultivar un corazón ilimitado". (Snp 1.8). ¿Sin embargo, qué clase de emoción acompaña ese deseo? Muchas personas lo definen como "bondad amorosa," implicando un deseo de servir a otras personas: apreciarlos, proporcionarles un sentido de intimidad, alimento y protección. La idea de sentir amor por otros suena muy noble y satisface emocionalmente, pero cuando te detienes a pensar en todos los seres del cosmos, hay mucho de ellos que, como la serpiente, reaccionarían con desconfianza y temor ante tu bondad amorosa. Antes que esperar tu amor,

preferirían estar solos. Otros tal vez traten de aprovecharse de tu amorosa bondad, viéndola como un signo de debilidad o como el visto bueno para todo lo que ellos quieren hacer. En ninguno de estos casos tu amorosa bondad conduce a una felicidad verdadera. Cuando esto ocurre, te preguntas si las instrucciones del Buddha sobre *metta* universal son realmente prácticas o sabias.

Sin embargo, como aprendí del encuentro de Ajaan Fuang con la serpiente, *metta* no es necesariamente una actitud de bondad amorosa. Es más una actitud de buena voluntad, deseando lo mejor para la otra persona, pero dándonos cuenta que, en últimas, la felicidad verdadera es algo que cada uno de nosotros tendrá que encontrar por sí mismo y a veces más fácilmente si cada persona sigue su propio camino.

Esta comprensión de *metta* se basa en el canon Pali, comenzando con la palabra misma. El idioma Pali tiene otra palabra para el amor, *pema*, mientras que *metta* se relaciona con la palabra *mitta* o amigo. *Metta* universal es la amistad hacia todo. El hecho que esta amistad se equipara con la buena voluntad lo podemos ver en cuatro pasajes del Canon en los que el Buddha recomienda frases de retener en la mente al fomentar pensamientos de *metta*. Estas frases son la guía más clara que él dio, no sólo sobre la calidad emocional que subyace *metta*, sino también sobre la comprensión de lo que es la felicidad, lo que explica porqué es sabio y práctico desarrollar *metta* hacia todos.

En el primer grupo de frases se lee un pasaje en donde el Buddha recomienda pensamientos para contrarrestar la mala voluntad. Estas frases son recitadas diariamente en las comunidades *Theravada* de todo el mundo:

“Puedan estos seres, libres de animosidad, libres de opresión y libres de problemas, cuidarse a sí mismos con tranquilidad”. AN 10.176.

Observen la última declaración: "Puedan cuidarse a sí mismos con tranquilidad". No dice que estaremos allí listos, todo el tiempo, para todos los seres y lo cierto es que la mayoría de los seres serían más felices si saben que podrían depender de sí mismos antes que tener que depender de nosotros. Una vez escuché a un maestro del Dharma decir que él no quería vivir en un mundo en donde no había sufrimiento porque entonces él no podría expresar su compasión, lo que, pensándolo bien, es un deseo muy egoísta. ¿Él necesita que otras personas sufran para así poder sentirse bien expresando su compasión? Una mejor actitud sería, "Que todo los seres sean felices. Que sean capaces de cuidarse a sí mismos con tranquilidad". De esa manera pueden tener la dicha de la independencia y confianza en sí mismos.

Otro conjunto de frases sobre *metta* están en el *Karaniya Metta Sutta*. Empiezan con un simple deseo de felicidad:

“Felices, tranquilos, que todos los seres sean felices en sus corazones. Cualquiera sea la clase de seres, débiles o fuertes, sin excepción, largos, grandes, medianos, cortos, sutiles, evidentes, que se puedan ver y que no se puedan ver, cercanos y lejanos, nacidos y por nacer: que todos los seres sean felices en sus corazones”.

También el texto continúa con el deseo que todos los seres eviten las causas que pueden llevarlos a la desdicha:

“Que nadie engañe a otro o desprecie a ninguno dondequiera o que por ira o rechazo desee el sufrimiento de otro”. Snp 1.8.

Al repetir estas frases, deseamos no sólo que los seres sean felices, sino también que eviten las acciones que los llevarían a un mal karma, a su propia desdicha. Nos damos cuenta de que la felicidad depende de la acción: para encontrar la felicidad verdadera, tenemos que comprender las causas de la felicidad y actuar de acuerdo con ellas. También tenemos que

comprender que la felicidad verdadera es inofensiva. Si depende de algo que causa daño a otros, no durará. Los que padecen el daño harán todo lo posible por destruir esa felicidad. Además, está la cualidad normal de la simpatía: es doloroso ver a alguien sufriendo. Si tenemos algún grado de sensibilidad, es difícil sentirse feliz cuando sabemos que nuestra felicidad está causando sufrimiento a otros.

De modo que, cuando expresamos buena voluntad, no estamos diciendo que estaremos allí todo el tiempo listos para ayudar, sino que tenemos confianza en que todos los seres serán sensatos en la manera de encontrar la felicidad y estar presentes por sí mismos.

El *Karaniya Metta Sutta* continúa diciendo que cuando estamos desarrollando esa actitud, queremos dar protección de la misma manera que una madre protegería a su hijo único.

“Como una madre arriesgaría su vida para proteger a su hijo, su hijo único, del mismo modo debemos cultivar un corazón sin límite con respecto a todos los seres”.

Algunas personas malinterpretan este pasaje, de hecho, muchos traductores lo han traducido de un modo erróneo, pensando que el Buddha nos aconseja querer a todos los seres vivos de la misma manera que una madre quiere a su hijo único. Sin embargo, eso no es lo que dice realmente. Para empezar, de ninguna manera él menciona la palabra "querer", y en vez de equiparar la protección del hijo único con la protección de otros seres, presenta un paralelo entre proteger al hijo y proteger la buena voluntad. Esto concuerda con sus otras enseñanzas en el canon. En ningún lugar aconseja a las personas arriesgar sus vidas para prevenir cada crueldad e injusticia en el mundo, pero alaba a sus seguidores por estar dispuestos a arriesgar sus vidas por los preceptos:

“Así como el océano es estable y no traspasa los límites de la marea, de la misma manera mis discípulos no pasan por encima de las reglas de formación que he formulado, incluso en aras de sus vidas”. Ud 5.5.

Estos versos acarrear un sentimiento semejante: debemos dedicarnos a cultivar y a proteger nuestra buena voluntad para asegurarnos de que nuestras intenciones virtuosas no desvanezcan. Esto es así porque no queremos dañar a nadie. El daño puede suceder más fácilmente cuando falla la buena voluntad. Por lo tanto, en todo momento hacemos todo lo necesario para mantener esta actitud.

Esta es la razón por la que el Buddha dice al final del sutta, que debemos tener la determinación de practicar esta forma de conciencia plena: la conciencia plena de tener presente nuestro deseo de que todos los seres sean felices, para asegurarnos que esa sea siempre la motivación en todo lo que hacemos.

De ahí que el Buddha recomiende explícitamente desarrollar pensamientos de *metta* en dos situaciones donde es especialmente importante, y especialmente difícil, mantener una motivación saludable: cuando los demás nos hacen daño y cuando nos damos cuenta que hemos hecho daño a otros.

Si otros nos causan daño con palabras o acciones, "incluso si bandidos salvajemente te cortaran en pedazos, miembro por miembro, con una sierra de dos asas ", el Buddha recomienda entrenar la mente de la siguiente manera:

“Nuestras mentes no se verán afectadas y no diremos palabras malvadas. Nos mantendremos comprensivos, con una mente de buena voluntad y sin ningún odio interior. Vamos a seguir impregnando a estas personas con una conciencia de buena voluntad y, empezando con ellos, continuaremos impregnando el mundo que todo lo abarca, de un

conocimiento saturado de buena voluntad, abundante, amplio, inmensurable, libre de hostilidad, libre del rencor". MN 21.

A hacer esto, dice el Buddha, nuestra mente se vuelve tan extensa como el Río Ganges o tan grande como la tierra, en otras palabras, más grande que el daño que esas personas hacen o amenazan hacernos. Él mismo personificó esta enseñanza después del intento de Devadatta contra su vida. Como dijo a Mara, que había venido a incitarlo mientras descansaba a causa de una herida dolorosa, "me acuesto con simpatía hacia todos los seres". (SN 4.13). Cuando ante el dolor podemos mantener este amplio estado mental, el daño que otros pueden hacernos no parecerá tan agobiante y será menos probable que reaccionemos de modo inapropiado. De este manera nos protegemos a nosotros mismos y protegemos a otros contra cualquier actitud desacertada que de otro modo quizá seamos tentados a hacer.

En cuanto a los momentos en que nos damos cuenta que hemos causado daño otros, el Buddha recomienda entender que el remordimiento no va a deshacer el daño, de modo que si una disculpa es apropiada, nos disculpamos. En todo caso, resolvemos no repetir la acción perjudicial otra vez y enseguida extendemos pensamientos de buena voluntad en todas las direcciones.

Con esto se logran varias cosas. Nos recuerda nuestra propia bondad, de modo que no construimos una especie de negación que se rehúsa a admitir el daño hecho, con el fin de defender la propia imagen; refuerza nuestra determinación de afirmar nuestra resolución de no hacer daño y nos obliga a revisar nuestras acciones para ver su efecto verdadero: si cualquiera de nuestros diferentes hábitos son perjudiciales, queremos abandonarlos antes que causen daño un adicional. Es decir, no deseamos que nuestra buena voluntad sea sólo una idea que flota, sin piso. Queremos aplicarla escrupulosamente a lo esencial y básico en todas nuestras interacciones con otros. Así, nuestra buena voluntad es honesta y tiene realmente un impacto, que es la razón por la

que desarrollamos esta actitud desde el comienzo: para asegurarnos que estimula sinceramente nuestros pensamientos, palabras y acciones de tal manera que conduce a una felicidad inofensiva para todos.

Por último, hay un pasaje en donde el Buddha enseñó a los monjes una recitación para esparcir buena voluntad a todas las serpientes y otros seres que se arrastran. La historia dice que un monje que meditaba en el bosque fue mordido por una serpiente y murió. Los monjes informaron el hecho al Buddha y él contestó que si ese monje hubiera esparcido buena voluntad hacia todas las cuatro grandes familias de serpientes, la serpiente no lo habría mordido. Entonces el Buddha enseñó a los monjes una recitación protectora para expresar *metta* no sólo hacia las serpientes, sino también hacia todos los seres.

“Tengo buena voluntad hacia los seres sin patas, buena voluntad hacia los seres de dos patas, buena voluntad hacia seres cuadrúpedos, buena voluntad hacia seres con muchas patas. Que los seres sin pies no me hagan daño. Que los seres de dos patas no me hagan daño. Que los seres de cuatro patas no me hagan daño. Que los seres con muchas patas no me hagan daño. Que todas las criaturas, todas las cosas que respiran, todos los seres, todos y cada uno, tengan buena fortuna. Que ninguno venga con maldad alguna. Sin límite es el Buddha, sin límite es el Dhamma, sin límite es la Sangha. Hay un número determinado de cosas que se arrastran: serpientes, escorpiones, ciempiés, arañas, lagartijas y ratas. Me resguardo, tomo esta medida de protección. Que los seres se vayan”. AN 4.67.

La última declaración en esta expresión de *metta* toma en consideración la verdad que convivir es a menudo difícil, especialmente para seres de especies diferente que pueden dañarse unos a otros y la mejor forma para todos a menudo es vivir aparte sin hacerse daño mutuamente.

Estas maneras diferentes de expresar *metta* muestran que no es necesariamente una cualidad de bondad amorosa. Viéndolo bien, *Metta* es buena voluntad por dos razones. La

primera porque la buena voluntad es una actitud que podemos expresar hacia todos sin temor de ser hipócritas o poco realistas. Se reconoce que las personas llegarán a ser verdaderamente felices, no como resultado de cuidarlos sino como consecuencia de sus propias acciones hábiles, y que la felicidad de la confianza en sí mismos es más importante que ninguna otra proveniente de la dependencia.

La segunda razón es que la buena voluntad es un sentimiento más diestro de tener hacia los que reaccionarían de modo inapropiado a nuestra bondad amorosa. Probablemente hay personas a las que hemos causado daño en el pasado que más bien quisieran no tener nada que ver nosotros otra vez, de modo que la intimidad de una bondad amorosa sería realmente una fuente de dolor para ellos antes que de alegría. Hay también personas que, cuando ven que queremos expresar bondad amorosa, rápidamente se aprovechan de eso. También hay muchos animales que se sentirían amenazados por cualquier expresión abierta del amor de un humano. En estos casos, un sentido más reservado de buena voluntad, la promesa hecha a nosotros mismos de nunca causar daño alguno a esas personas o a esos seres, sería mejor para todos los implicados.

Esto no significa que la bondad amorosa no es una expresión apropiada de buena voluntad. Simplemente debemos saber cuándo lo es y cuando no lo es. Si de verdad sentimos *metta* hacia nosotros y hacia otros, no podemos permitir que nuestro deseo por sentimientos cálidos de amor e intimidad nos vuelvan insensibles a lo que sería realmente la manera más hábil de promover la felicidad verdadera para todos.

Traducción: © 2012 Buddha Soto Zen. Traducido por Ana Lucía Larrosa.

Original: © 2011. Thanissaro Bhikkhu, “Metta means Good Will”. Access to Insight Edition, © 2011-2012.

Uso: Se puede copiar, reproducir en otro formato, imprimir, publicar y distribuir esta traducción al español a través de cualquier medio siempre que: (1) se ofrezca lo descrito *gratis* solamente; (2) se indique claramente que todo trabajo derivado de éste, incluyendo traducciones, proviene de esta fuente y (3) se incluya el texto completo de esta autorización en cualquiera de los productos derivados de esta traducción. En todo lo demás los derechos sobre la traducción en español están reservados.