

# BRAHMA VIHĀRA LAS MORADAS DIVINAS



UNA GUÍA PRACTICA PARA EL  
APRENDIZAJE Y EL CULTIVO  
DE LA MENTE

# INDICE

<i>Introducción</i> .....	3
<i>Las Cuatro Moradas Divinas (Brahma Vihara)</i> ...	7
<i>La práctica</i> .....	19
<i>Metta</i> .....	23
<i>Karuna</i> .....	27
<i>Mudita</i> .....	31
<i>Upekha</i> .....	37
<i>Epílogo</i> .....	43
<i>Mettasutta</i> .....	45
<i>Bibliografía</i> .....	47
<i>Sobre el autor</i> .....	49



# INTRODUCCIÓN

***M**e gustaría comenzar dando una breve explicación del porqué estas leyendo estas líneas. Debo decir que mi experiencia con la meditación no es muy extensa, pero si muy intensa y que mis conocimientos sobre la materia no solo están influenciados por mis maestros, en especial por mi guía espiritual el Venerable Bhikkhu Sanathavihari, sino también por la práctica diaria y el estudio de las diferentes técnicas meditativas del budismo temprano y de aquellas más conocidas en los suttas del canon pali. Mi intención es que todos podamos obtener los beneficios de estas prácticas. El desarrollo de estas técnicas no da el conocimiento, el conocimiento lo da la practica en sí misma. Esta guía ha sido elaborada para trabajar y profundizar en una de las técnicas meditativas. Espero que te sirva de ayuda y obtengas, tú también, los beneficios para la que fue ideada por el Bienaventurado.*

*Para comenzar este manual, le he pedido al Ven. Bhikkhu Sanathavihari que publicara su opinión respecto al tema, a modo de motivación, pero antes de dejar testimonio de sus palabras, me gustaría hacer una breve reseña a su trayectoria como budista. El Venerable Los Ángeles Sanathavihari Bhikkhu fue ordenado en Vesak el 7 de mayo de 2015 en Sarathchandra Buddhist Center North Hollywood, California EE.UU.. Sanathavihari fue ordenado por el Ven. Ambalantota Kolitha Nayaka Thera (Royal Pandit) el abad del Sarathchandra Buddhist Center. Desde entonces hasta ahora, ha residido en el templo budista Sarathchandra Buddhist Center. Además, el 15 de mayo de 2017 obtuvo su Licenciatura en Religión de la American Military University (APUS). Recientemente (2018) recibió su alta ordenación en Maharagama Bhikkhu Training Center en la Amarapura Nikaya de Sri Lanka.*

*¡Que los méritos acumulados por este trabajo sean de beneficio para todos los seres sin ninguna excepción!*

*El Venerable Los Ángeles Sanathavihari Bhikkhu comparte su opinión de la siguiente forma:*

*“Por alguna razón que no me queda clara, la práctica de los Brahma Viharas se ha descuidado en gran medida en muchos de los círculos actuales de meditación budista. No ha sido hasta hace poco que los Brahma Viharas han sido retomados como una parte necesaria del camino meditativo. Al menos en los círculos Theravada, ha habido un gran énfasis en la práctica de Vipassana debido a una mala traducción de una frase en el Satipatthana Sutta que se traduce como la única vía, cuando en realidad la traducción adecuada es la vía directa. Esto tiene que llevar a muchos a asumir que solo necesitas la práctica de satipatthana y que todas las demás partes del camino óctuple son simplemente complementarias o secundarias o pueden escartarse por completo. Sin embargo, si echamos un vistazo a los suttas, tanto del canon Pali como de los paralelos chinos de Agama, es evidente que el Buddha y sus monjes practicaron y*

*enseñaron la práctica de los Brahma Viharas y a pesar de que la práctica de los Brahma Viharas, por sí mismos no dan como resultado ninguno de los cuatro niveles del Despertar, estos son una práctica que el Buddha encontró útil para ayudar a los monjes a desarrollar una mente desinteresada. Además, la práctica de los Brahma Viharas apoya tanto las prácticas de Dana (dar) como las de Sila (abstenerse de hacer daño).*

*También, estudios científicos modernos están comenzando a revelar una gran cantidad de beneficios resultantes de la práctica de los Brahma Viharas. En mi propia experiencia, no ha habido nada más que haya tenido un impacto tan grande en mi comportamiento, habla y temperamento que la práctica de los Brahma Viharas. Es realmente asombroso cómo esta práctica ha transformado mi vida no solo a nivel personal sino también social.*

# Las Cuatro Moradas Sublimes Brahma Vihāra (Guía básica de meditación)

*L*a intención de esta breve guía de meditación en las Cuatro Moradas Sublimes o “Brahma Vihāra” (en pali), no es otra que la de establecer un protocolo para aquellos que quieran profundizar en estas prácticas de meditación y así poder establecer una guía para desarrollar estas Cuatro Moradas Sublimes de manera más sencilla y eficaz.

Existen muchos métodos que hoy en día reciben el nombre de práctica de **metta**. Métodos que, aunque trabajen los aspectos de compasión o amor, no se parecen o distan mucho de lo que el Buddha quería



*reflejar en los discursos. ¿pero qué dijo el bienaventurado sobre estas prácticas?*

*Pasaremos a mencionar algunos discursos donde el Buddha deja reflejado no solo los beneficios de tener una mente compasiva, sino que también lo que se logra a través del cultivo (bhavana) de las Cuatro Moradas Sublimes.*

*Cabe señalar que estas Moradas Sublimes son cuatro y es por eso por lo que en algunos textos se le denomina “Las Cuatro Moradas Sublimes” (Brahma Viharas). La primera de estas Moradas Sublimes es la del **amor benevolente (Metta)**; la segunda es la de la **compasión (Karuna)**; la tercera es la de la **alegría altruista (mudita)** y la última morada a desarrollar es la de la **ecuanimidad (upekha)**.*

*La primera de estas Moradas Sublimes es el amor benevolente o amor compasivo que en pali se escribe **METTA**. Este amor, que se describe en el karaniya metta sutta, no se debe confundir con un amor sensual o de pasión, sino más bien por el amor que debemos cultivar hacia uno mismo, hacia los demás seres, incluso hacia aquellos que nos hacen sentir*

*incómodos a la hora de establecer nuestra intención al desarrollar metta. Es el amor descrito por el Buddha, es el amor que siente una madre por su hijo, su único hijo por el cual daría la vida, sin pensarlo, por él. Ese es el amor que debemos desarrollar en nuestra práctica.*

*El Buddha concedió mucha importancia al amor benevolente o metta. En uno de sus discursos el bienaventurado dijo: “monjes, cualquier mérito mundano que podáis realizar, todos ellos juntos no valen un dieciseisavo del amor benevolente que conduce a la liberación de la mente”<sup>1</sup>. Desarrollar esta práctica nos puede conducir a la liberación de la mente o a la liberación del ánimo debido a que, colmando nuestra mente de amor benevolente, ésta se puede liberar de las contaminaciones mentales.*

*El amor benevolente o el amor universal nos puede no solo liberar la mente afectiva y cognitiva sino desalojar también la maldad, el odio y la ira de esta. En otros sutta, el Buddha dijo: “monjes, al igual que los clanes con muchas mujeres y escasos hombres son*

---

<sup>1</sup> Itivuttaka 205

*rápidamente arrasados por ladrones y bandidos, así el monje que no ha desarrollado el amor benevolente es fácilmente arruinado por seres no humanos*’’<sup>2</sup>

*En otra ocasión, el Buddha proclamó: “monjes, si un monje cultiva el amor benevolente, aunque sea durante el tiempo que dura un chasquido de dedos, ese es llamado bhikkhu. No es despojado de la meditación de absorción jhana. Es alguien que realiza la enseñanza del maestro, sigue su consejo y no se alimenta en vano con la comida donada, sino que es alguien que le saca el mayor provecho de ella.”*’’<sup>3</sup>

*También sería conveniente citar en esta breve guía, las instrucciones y puntos de vista del **Venerable Bhikkhu Madewala Punna**, donde en uno de sus retiros explicó de manera clara y magistral los conceptos que estamos tratando:*

- La compasión tiene una dimensión de área llamada **benevolencia (metta)** y una dimensión de profundidad llamada **empatía (Karuna)**.

-

---

<sup>2</sup> Samyutta nikaya 20.3

<sup>3</sup> Anguttara Nikaya I, 53-55

- **La Benevolencia Universal (Metta)** es un anhelo altruista por el bienestar de todos los seres. No se trata de amor por un individuo o por los miembros de nuestra familia. Tampoco es sobre patriotismo o amor por toda la humanidad. Es un anhelo por el bienestar de todos los seres sin excepción, incluyendo animales o seres no conocidos en otros mundos. La Benevolencia Universal es la pérdida del interés propio por el interés de todos los seres sin excepción. Es como cuando una gota de agua entra en el océano y pierde su identidad fundiéndose en las aguas del océano. De la misma forma el interés propio se desvanece en el interés de todos los seres, nosotros incluidos. El interés en otros no es algo opuesto a nuestro propio interés. Es la extensión de nuestro propio interés para incluir a todos los demás seres en este interés sin excepciones. Nuestro propio interés, el cual es originalmente estrecho y preocupado solo de sí mismo, ahora se expande para incluir a todos los seres sin excepción. La Benevolencia Universal es la amplitud de criterio sin límites.
- **La Empatía (Karuna)**, la dimensión profunda, es la preocupación de cuán profundamente está uno

interesado en el bienestar de todos los seres. Es interesarse en el bienestar de todos los seres sin hacer ninguna distinción entre nosotros y los demás. El bienestar de los demás es tan importante como el nuestro, tal y como la madre está preocupada por el bienestar de su propio hijo. **La Empatía (Karuna)** es también estar sintonizados con las tristezas y la felicidad de otros como si fueran nuestras. Puede llamarse Empatía o simpatía cuando nuestro corazón vibra al unísono con el de los demás y es capaz de comprender y sentir el punto de vista de los otros.

*Cómo podemos observar aparte del ya mencionado “**karaniya metta sutta**”, hay varias referencias a esta práctica en muchos más discursos, textos y publicaciones. Además, el Buddha habla de **once beneficios** que se pueden adquirir bajo esta práctica, así que aquellos que practiquen estas técnicas, con el tiempo sin duda también podrán beneficiarse de estos. ¿Y qué once beneficios son?*

*Ahora pasaremos a describir cada uno de ellos, para poder ver hacia donde nos dirige este tipo de practica:*

1.- **“UNO DUERME EN PAZ”** Cuando la meditación del amor benevolente es cultivada, uno duerme plácidamente. Se concilia el sueño con facilidad. Es bueno practicar la meditación de amor benevolente

*para evitar problemas con el sueño ya que nos calma la mente y nos relaja por lo cual es conveniente hacer esta práctica a la noche.*

2.- **“UNO SE DESPIERTA EN PAZ”** Nos levantamos de la cama con facilidad, esto también es importante, ya que muchas personas se despiertan con dificultad y antes de levantarse tienen que bostezar y desperezarse o hay quién puede despertarse con algún tipo de ansiedad o desasosiego, pero las personas que practican la meditación de amor benevolente se despiertan en paz.

3.- **“UNO NO TIENE PESADILLAS”** La meditación de amor benevolente o amor compasivo es beneficiosa para las personas que tienen sueños nocivos. Ejercitándose en el amor benevolente, pueden evitar el surgimiento de esas pesadillas o de los sueños terroríficos.

4.- **“UNO ES ESTIMADO POR LO SERES HUMANOS”** Todos nosotros sentimos aprecio por las personas que practican la meditación de amor benevolente, porque estas última sienten amor hacia el prójimo, hacia sus semejantes. por lo tanto, aquel que practica **metta** es estimado por otras personas.

5.- **“UNO ES ESTIMADO POR LOS SERES NO-HUMANOS”** Como en cualquier otra religión o cultura, existen seres no humanos (lo pueden llamar fantasmas o espíritus malignos), espíritus benevolentes y otro tipo de seres. Uno que practica es apreciado también por estos seres. Quien practica el amor benevolente hacia todos los seres sin ninguna excepción gana la estima de los seres no humanos.

6.- **“UNO ES PROTEGIDO POR LOS DIOSES”** En la cosmología budista o en la religión budista existen los “Devas” (dioses), seres celestiales o aquellos otros seres que están en otros planos de existencia superiores gracias a su karma. Los seres celestiales, receptores de su amor benevolente, los ampara como una madre protege a su hijo. De esta forma aquel que practica debidamente es protegido por las divinidades.

**7.- “UNO NO ES DAÑADO POR EL FUEGO, NI POR EL VENENO, NI POR LAS ARMAS”** Esta es una gran afirmación, pero debemos apuntar que esta acepción del sutta se refiere al monje que cultiva la meditación de amor benevolente con asiduidad, se establece en ella, a la práctica, y la usa como recurso, la utiliza como fundamento y se asienta en ella, disfrutando así de ese beneficio. Significa también que un monje practica el amor benevolente hasta el estado de jhana, hasta el estado de absorción. Cuando este logro es alcanzado, los once beneficios pueden ser obtenidos, y uno de ellos es que ni fuego, ni veneno, ni armas pueden dañarle. Así pues, trate de practicar la meditación de amor benevolente y no sufrirá perjuicio por causa del fuego, del veneno ni de las armas.<sup>4</sup>

**8.- “UNO CONSIGUE CONCENTRAR SU MENTE CON FACILIDAD”** Esto es muy importante para la lograr la concentración más fácil y rápidamente; cuando uno practica la meditación de amor benevolente, la mente se vuelve más estable. La mente

---

<sup>4</sup> Se refiere a que cuando uno que está en los Estados alterados de la mente puede trascender el miedo a la muerte, y es por eso por lo que no le afecta ni el fuego ni el veneno ni las armas.



*se libera de impurezas mentales como la malevolencia, el odio y la avidez.*

**9.- “UNO TIENE UNA EXPRESIÓN SERENA EN SU ROSTRO”** *Las personas que practican la meditación de amor benevolente tienen una expresión tranquila y serena. Según los libros es como “el fruto de una palmera que está a punto de caer”. La persona que se ejercita en la meditación de amor benevolente tiene una expresión serena en su rostro. Y es bueno tener tal semblante, es agradable para los demás. Quien quiera que se encuentre en su camino se verá atraído por una persona así.*

**10.- “UNO TIENE LA MENTE LIBRE DE CONFUSIÓN EN EL MOMENTO DE LA MUERTE”** *Este es el décimo beneficio que puede ser obtenido gracias a la meditación de amor benevolente: morir apaciblemente, morir con claridad en la mente. De acuerdo con el budismo, es perjudicial morir con la mente llena de confusión. Si pudiéramos elegir todos desearíamos que, en ese momento, nuestro estado sea de calma y de paz y así ser plenamente consciente de ese momento. Meditar*

*en el amor benevolente puede darnos esa calma y claridad mental en ese preciso momento.*

**11.- “SI UNO PUEDE LLEGAR MÁS ALLÁ, RENACERÁ EN EL MUNDO DE LOS BRAHMAS”** *Si no se alcanza el Nibbana en esta existencia, al menos se renacerá en los reinos de los Brahmas, el mundo más excelso de los seres celestiales.*

*Cómo podemos ver estos son **los once beneficios** que podemos obtener con la meditación de amor benevolente, si bien algunos de ellos parecen inalcanzables, el hecho de poder tener la mente calmada y en paz ya es un gran beneficio en sí mismo. Además, con esta práctica no solamente veremos a los demás seres humanos como parte de nosotros o nosotros como parte de ellos, sino que, además, también veremos así a los seres no humanos (animales e insectos, etc...) y a cualquier ser que se nos pueda ocurrir, grandes o pequeños, nacidos o por nacer, de este plano de existencia o de otros, todos los seres sin ninguna excepción.*



# LA PRÁCTICA

*Ahora pasaremos a describir cómo podemos realizar la práctica desde el punto de vista funcional, tal y como la han enseñado mis maestros. Para ello y si no tienes ninguna experiencia podría sugerirte que la practica la hicieras siempre en el mismo lugar (preferiblemente en el interior ya que hacerlo al aire libre al principio será un cumulo de distracciones) procura estar en un lugar donde haya el menor ruido posible. En los Suttas, el Bienaventurado nos indica el modo de proceder en las meditaciones formales “el monje ira a un lugar apartado, al bosque, debajo de un árbol o en una cabaña. Cruzadas las piernas, el establece la atención consciente al frente”. Si no pudieras tomar la postura del loto, podrías hacer la practica con medio loto, o la postura birmana o cualquier otra que te permita realizar la práctica de manera eficaz y diligente. Lo importante es mantener la espalda recta y la cabeza alineada con la columna para evitar molestias y lesiones. Existen tres formas*

*distintas de realizar estas prácticas. La primera es la que se describe en el **karaniya metta sutta**, “...Que sus pensamientos de **metta** llenen todo el mundo, debe desarrollar una mente sin medida **arriba, abajo** y a lo **largo**: sin diferencia, sin odio, sin enemigo. Parado, caminando, sentado o acostado, mientras no tengas somnolencia él debe ser resuelto en este sati”.*

*Como vemos aquí, el bienaventurado nos propone practicar el amor benevolente hacia las distintas direcciones. Esta podría ser una forma de hacerlo, pero como esto puede ser algo complicado para la mentalidad occidental, posterior a la muerte del Buddha, unos monjes idearon otros dos métodos.*

*La segunda manera que se nos propone es la que se establece al hacer el símil de compararse (como a mí me gusta ver) con una gota de agua que cae en un estanque y hace círculos concéntricos que se van expandiendo desde el centro hacia el exterior, y así empezando por uno mismo, podríamos establecer algo parecido a un “mantra”<sup>5</sup> qué podría ser algo así*

---

<sup>5</sup> unas frases que repetiremos de forma continuada

como:

*¡Que este bien! ¡Que este cómodo! ¡Que sea feliz!  
¡Que sea pacífico!*

*Estas frases o palabras, podríamos repetirlas tantas veces como creamos necesario, haciendo una visualización de nosotros mismos en los estados que se describen anteriormente. Una vez que establezcamos esa parte, podríamos ir extendiendo nuestro amor benevolente hacia todos los seres que habitan en este hogar, en este edificio, en este barrio, etc., hasta llegar al planeta, galaxia, y al universo. De esa forma, cerráramos el círculo hacia todos los seres sin ninguna excepción.*

*Por último, el tercer método (siendo este el que vamos a desarrollar) que se podría utilizar en esta práctica para cultivar el amor benevolente y los otros Estados Sublimes o Brahma Vihara, es empezar por uno mismo, recitando por ejemplo las frases antes mencionadas. Una vez que establezcamos ese punto, podemos subir y elegir **a una persona neutra** (la persona que nos sirve la gasolina, el vecino que apenas tenemos contacto, etc.,) una persona hacia la*

*cual no sintamos ningún afecto ni emoción hacia ella. Una vez establecido en esta “estación” subiremos a dar amor benevolente **a un ser querido**, preferiblemente alguien hacia el cual no tuviésemos ninguna inclinación de tipo sensual (hijo, hermano, amigo). La siguiente estación sería la de entregar amor benevolente **a una persona que nos resultase incómoda**. Terminando por último en esta quinta estación entregando amor benevolente **a todos los seres sin ninguna excepción**.*

*Ahora pasaremos a desarrollar este último punto, llevándolo paso a paso y con ejemplos más claros.*

# METTA

**C**omenzamos proyectando buenos deseos hacia uno mismo y, por consiguiente, deseando nuestro propio bienestar. De inicio todos somos egocéntricos y son estos deseos egocéntricos (en el sentido de que lo que es beneficioso para mí, lo es para los demás) los que expandimos para incluir a todos los seres. Así es como expandimos la mente. Es importante sentir y visualizar lo que estamos pensando **en lugar de solo verbalizarlo**. Porque el sentimiento está conectado con una imagen mental, es importante visualizar el área donde extendemos el sentimiento de compasión<sup>6</sup>.

*Pasamos a describirlo:*

---

<sup>6</sup> Cita del libro ARIYAMAGGA BHAVANA, Por: Venerable Dr. Madewala Punnaji



**PASO 1. HACIA UNO MISMO**

*Que esté bien,*

*Que esté cómodo,*

*Que sea feliz,*

*Que sea pacífico.*

**PASO 2. HACIA UN SER NEUTRAL**

*Que esté bien,*

*Que esté cómodo,*

*Que sea feliz,*

*Que sea pacífico.*

**PASO 3. HACIA UN SER QUERIDO**

*Que esté bien,*

*Que esté cómodo,*

*Que sea feliz,*

*Que sea pacífico.*

**PASO 4. HACIA UN SER QUE NOS RESULTE  
INCOMODO**

*Que esté bien,*

*Que esté cómodo,*

*Que sea feliz,*

*Que sea pacífico.*

***PASO 5. HACIA TODOS LOS SERES SIN  
NINGUNA EXCEPCIÓN***

*Que estén bien,*

*Que estén cómodo,*

*Que sean felices,*

*Que sean pacíficos.*

*Recordemos que, en los cinco pasos, hay que visualizar a las diferentes personas en esos estados que estamos observando. Esta práctica debe ser sincera, y en el caso de que no pudiéramos completar los cinco pasos, por sentirnos incómodos en alguno de ellos, no debemos sentirnos frustrados. Por el contrario, con el paso de la práctica y el avance en el mismo podremos completar todo el proceso.*



# KARUNÃ

**K**aruna se traduce como compasi3n. De acuerdo con la definici3n dada en la escritura, **karuna** es un estado mental que surge cuando hay sufrimiento en otros seres. Es un sincero deseo de aliviar el dolor y el sufrimiento de otros seres. Al observar a un ser humano o a un animal en estado de sufrimiento nuestra mente se conmueve y realmente debe brotar un sincero deseo a que esa persona o ese animal pueda liberarse de su sufrimiento.

Una vez establecidos en el estado de **metta**, podremos comenzar a practicar **karuna** (no podemos practicar **karuna** sin antes haber practicado **metta**) de la misma forma que hemos hecho con **metta**. Utilizando para ello otro “mantra”. Debemos empezar por uno mismo observando nuestro propio sufrimiento, sin apegarse a este. Y poco a poco, paso a paso, vamos observando el sufrimiento de los demÃ¡s en los diferentes pasos. Ahora pasaremos a describirlo:

**PASO 1. HACIA UNO MISMO (OBSERVAR EL SUFRIMIENTO, SIN APEGARSE)**

*Que esté libre de sufrimiento.*

*Que esté libre de las causas del sufrimiento.*

*Que esté bien, cómodo, feliz y pacífico.*

**PASO 2. HACIA UN SER NEUTRAL (OBSERVAREMOS SU SUFRIMIENTO, SIN APEGARSE)**

*Que esté libre de sufrimiento.*

*Que esté libre de las causas del sufrimiento.*

*Que esté bien, cómodo, feliz y pacífico.*

**PASO 3. HACIA UN SER QUERIDO (OBSERVANDO EL SUFRIMIENTO, SIN APEGARSE)**

*Que esté libre de sufrimiento.*

*Que esté libre de las causas del sufrimiento.*

*Que esté bien, cómodo, feliz y pacífico.*

**PASO 4. HACIA UN SER QUE NOS RESULTE INCOMODO (OBSERVANDO SU SUFRIMIENTO, SIN APEGARSE)**

*Que esté libre de sufrimiento.*

*Que esté libre de las causas del sufrimiento.*

*Que esté bien, cómodo, feliz y pacífico.*

**PASO 5. HACIA TODOS LOS SERES SIN NINGUNA EXCEPCIÓN (OBSERVANDO EL SUFRIMIENTO DE TODOS, SIN APEGARSE)**

*Que estén libre de sufrimiento.*

*Que estén libres de las causas del sufrimiento.*

*Que estén bien, cómodos, felices y pacíficos.*

*Hay que entender que en algunas personas realizar la práctica de “karuna” puede ser complicado. **Observar nuestro propio sufrimiento sin identificarnos con él** y cultivando siempre una acción de **no apego** a todo lo que estemos observando puede ser ya un trabajo algo incómodo, por tanto, recomiendo que estemos siempre vigilantes y alertas*

*a nuestras emociones. Deberíamos quedarnos en la práctica del primer Estado Sublime (“Metta”) ante cualquier señal (estados de ansiedad, por ejemplo) que nos haga sospechar que la práctica no puede ser realizada adecuadamente.*

*Tenemos que entender que, según la primera **Sublime Verdad** (la sublime verdad del sufrimiento), todos estamos sujetos al sufrimiento “**Dukkha**”. El nacimiento, la vejez, la enfermedad, la muerte son causa de sufrimiento, aunque estemos gozando de buena salud y de buena posición social y económica. Todos los seres en algún momento sentimos “**Dukkha**”. Por ello, todos los seres deben ser dignos de nuestra compasión, de “**karuna**”*

# MUDITÁ

**L**a palabra en pali “**mudita**” se traduce como **alegría, una alegría por la prosperidad de los otros seres. Es una alegría genuina, desinteresada.** Es lo contrario a sentir envidia o celos por la prosperidad de los otros o por sus logros y victorias en la vida. Tratándose de la alegría hacia otros, el objetivo de esta meditación es lógicamente aquellos seres que están en estado próspero, alegres o felices. Al igual que en las otras *Brahma Vihara*, llevamos a la mente a esas personas que podemos identificar en los estados anteriormente mencionados (alegría, felicidad, etc.) y recitamos también un “mantra” o una oración para identificarnos con esa situación que podría ser algo así como: **¡Que estos seres no sean despojados de sus logros!, ¡Que estos seres no pierdan su prosperidad y felicidad!**

Es muy importante, a la hora de esta práctica, **sentir realmente gozo por la felicidad de los demás.** Tener



*un pensamiento hábil es una ventaja a la hora de focalizar más la mente y establecer la atención consciente en esa práctica.*

*Como en la anterior Brahma Vihara, debemos establecer previamente un estado de “**metta**” para calmar nuestras formaciones mentales y relajar nuestro cuerpo y así poder enfocarnos mejor en la práctica. Una vez hecho esto, procedemos de la misma manera que en las otras meditaciones ya expuestas.*

*A continuación, pondremos un ejemplo práctico.*

**PASO 1. HACIA UNO MISMO (OBSERVAR LA FELICIDAD QUE HAY EN UNO)**

*Que no sea despojado de mis logros.*

*Que no pierda prosperidad y felicidad.*

*Que esté bien, cómodo, feliz y pacífico.*

**PASO 2. HACIA UN SER NEUTRAL (OBSERVAREMOS LA FELICIDAD DE ESA PERSONA)**

*Que esta persona no sea despojada de sus logros.*

*Que esta persona no pierda prosperidad y felicidad.*

*Que esté bien, cómodo, feliz y pacífico.*

**PASO 3. HACIA UN SER QUERIDO**  
*(OBSERVAREMOS LA FELICIDAD DE ESA PERSONA)*

*Que esta persona no sea despojada de sus logros.*

*Que esta persona no pierda su prosperidad y felicidad.*

*Que esté bien, cómodo, feliz y pacífico.*

**PASO 4. HACIA UN SER QUE NOS RESULTE INCOMODO**  
*(OBSERVAREMOS LA FELICIDAD DE ESA PERSONA)*

*Que esta persona no sea despojada de sus logros.*

*Que esta persona no pierda su prosperidad y felicidad.*

*Que esté bien, cómodo, feliz y pacífico.*

**PASO 5. HACIA TODOS LOS SERES SIN NINGUNA EXCEPCIÓN**  
*(OBSERVAREMOS LA FELICIDAD DE TODOS LOS SERES)*

*Que esta persona no sea despojada de sus logros.*

*Que esta persona no pierda su prosperidad y felicidad.*

*Que esté bien, cómodo, feliz y pacífico.*

*Cabe destacar que, si en algún paso no podemos identificar a una persona o ser vivo, como una mascota, o realmente nos sentimos incómodos al pensar en esa persona hacia la que nos es difícil sentir felicidad por ella, no debemos ofuscarnos ni sentirnos mal por ello. Simplemente centraremos la práctica en la estación que nos sea más cómoda y más adelante con la repetición de la meditación de los Estados Sublimes podremos completar los cinco pasos sin ningún tipo de problema.*

*También debemos señalar, qué tanto en este estado sublime como en los anteriores en el punto cinco, donde nos focalizamos hacia todos los seres sin ninguna excepción, debemos incluir aquellos que son grandes, pequeños, humanos, no humanos, nacidos, o por nacer, en este plano de existencia o en otros. De esa forma podremos abarcar y expandir nuestra*

*meditación hacia todos los seres, hacia todas las direcciones, hacia todos los lugares.*



# UPEKHĀ

**U**pekha en la lengua “pali” se traduce como ecuanimidad. **Es ver las cosas y las situaciones tal cual son, sin añadir ni quitar nada.** En las anteriores moradas divinas el amor benevolente “**metta**”, la compasión “**karuna**”, y la alegría altruista “**mudita**” son en sí mismos estados en los cuales focalizamos nuestra atención hacia nosotros mismos y hacia los demás, pero veremos cómo la última de estas moradas sublimes “**upekha**”, es mejor en sí misma que las anteriores ya que “**metta**”, “**karuna**” y “**mudita**”, pueden llevarnos también al sufrimiento. ¿Por qué?, Porque estos estados son insustanciales, condicionados y todo lo que necesita de una condición para existir sabemos que es impermanente, apegarnos a algo así es, ya en sí, un motivo de sufrimiento, de “**dukkha**”.

*Y así, de esta manera, es como debemos desarrollar*

*esta última morada divina, la ecuanimidad. Debemos analizar y ver como las demás moradas pueden producir insatisfacción (“**dukkha**”) y por tanto están condicionadas y lo que está condicionado es impermanente y lo que es impermanente está carente de un “yo” duradero o reconocible. Esa es la forma correcta de ver los fenómenos, de ver que todos los fenómenos tanto internos (emociones, sensaciones) como externos (los demás seres que interactúan con nosotros) son “**dukkha**” (sufrimiento), “**anatta**” (están carentes de un yo) y “**anicca**” (impermanente).*

*No existe un método para realizar esta práctica ya que la observación y la comprensión de las otras moradas sublimes ya son en si la práctica.*

*Pasemos ahora, como en los anteriores estados, a dar un ejemplo grafico que facilite nuestra práctica.*

### **PASO 1. HACIA UNO MISMO (OBSERVAR LA ECUNIMIDAD EN MI)**

*Soy producto de mi kamma, heredero de mi kamma.*

*El amor, el sufrimiento, la alegría que experimento son estados impermanentes.*

*Lo que es impermanente, es inestable, y carente de un yo.*

**PASO 2. HACIA UN SER NEUTRAL**  
*(OBSERVAREMOS LA ECUNIMIDAD EN ESTA PERSONA)*

*Esta persona es producto de su kamma, heredero de su kamma.*

*El amor, el sufrimiento, la alegría que experimenta son estados impermanentes.*

*Lo que es impermanente, es inestable, y carente de un yo.*

**PASO 3. HACIA UN SER QUERIDO**  
*(OBSERVAREMOS LA ECUNIMIDAD EN ESTA PERSONA)*

*Esta persona es producto de su kamma, heredero de su kamma.*

*El amor, el sufrimiento, la alegría que experimenta son estados impermanentes.*

*Lo que es impermanente, es inestable, y carente de un yo.*



**PASO 4. HACIA UN SER QUE NOS RESULTE INCOMODO (OBSERVAREMOS LA ECUNIMIDAD EN ESTA PERSONA)**

*Esta persona es producto de su kamma, heredero de su kamma.*

*El amor, el sufrimiento, la alegría que experimenta son estados impermanentes.*

*Lo que es impermanente, es inestable, y carente de un yo.*

**PASO 5. HACIA TODOS LOS SERES SIN NINGUNA EXCEPCIÓN (OBSERVAREMOS LA ECUNIMIDAD DE TODOS LOS SERES)**

*Todos estos seres son producto de su kamma, heredero de su kamma*

*El amor, el sufrimiento, la alegría que experimenta son estados impermanentes*

*Lo que es impermanente, es inestable, y carente de un yo.*

*Como he comentado anteriormente, no existe un determinado método para meditar en esta morada sublime y aunque en algunos textos propongan ciertas pautas o modos de practicar “Upekha” lo cierto es que la ecuanimidad se debe observar como el conjunto de la comprensión de los otros estados sublimes. De hecho, meditar sobre la impermanencia, el no-yo o la insatisfacción son en sí una manera de comprender, asimilar y experimentar “Upekha”.*

*Siguiendo los métodos propuestos en las anteriores moradas divinas podemos tomar como patrón estas y seguir con el mismo método de los cinco pasos o estaciones para esta práctica.*



## EPÍLOGO

*Como final quisiera aclarar que este manual es solo uno de tantos y que este método no sustituye ni pretende prevalecer ante otros. Tener un guía o maestro cualificado en el camino del Dhamma es una garantía de, por lo menos, despejar ciertas dudas que van surgiendo en el camino. Mi única intención al redactar este texto es la de colaborar en el desarrollo espiritual a través de la mejora de la comprensión de las Moradas Sublimes, y cómo, de un modo fácil, poder practicarlas.*

*Doy las gracias a todos mis maestros que me han orientado en el camino en cualquier momento de mi vida y en especial al Bhikkhu Bhante Sanathavihari por su paciencia e interés en expandir el Dhamma entre toda la comunidad hispana y en particular por su tiempo y consejos en el camino espiritual del Buddha-dhamma.*

*Especial agradecimiento por su colaboración en la  
revisión de este manual a Cristina Fiestas, alumna,  
amiga y compañera en el camino y estudio del  
Dhamma.*

# *Mettasutta*

*Qué debe hacer uno que es hábil en bien,  
Que ha comprendido el estado de paz  
Debería ser capaz, recto, muy recto, obediente,  
Amable y sin vanidad.*

*Debería estar satisfecho, ser fácil de mantener,  
Tener pocas actividades y pocas posesiones,  
Controlado en sus sentidos, prudente,  
Modesto y sin apego a familias.*

*No debería cometer la más mínima falta  
Que podría ser censurado por parte de los sabios.  
Que todos los seres tengan mentes felices.  
Que todos los seres estén felices y seguros.*

*Que todos los seres que deben existir  
Débiles o fuertes,  
Largos o grandes,  
Medianos o bajos, pequeños o gruesos,*

*Así como aquellos vistos o no vistos  
Cercanos o lejanos,  
Nacidos o por nacer,  
Que todos los seres tengan mentes felices.*

*Que nadie engañe a otro  
Ni desprecie al otro en ningún lugar;  
No debe desear el sufrimiento por otro  
Debido a la ira o el resentimiento.*

*Así como una madre protege a su propio hijo,  
su único hijo, a costa de su propia vida  
Así hacia todos los seres  
Debe desarrollar una mente sin medida*

*Que sus pensamientos de Metta llenen todo el  
mundo,  
Debe desarrollar una mente sin medida  
Arriba, abajo y a lo largo;  
Sin diferencias, sin odio, sin enemigo.*

*Parado, caminando, sentado  
O acostado, mientras no tenga somnolencia  
Él debe ser resuelto en este Sati  
Ellos dicen esto es el supremo estado aquí.*

*Sin caer en opiniones erróneas, virtuoso  
Y dotado de visión,  
Uno elimina el apego a la sensualidad  
Realmente no viene de nuevo al vientre.*

*¡Por el poder de esta Verdad, Que usted (yo) esté  
Bien!  
¡Por el poder de esta Verdad, ¡Que seas Saludable!  
¡Por el poder de esta Verdad, Que la victoria  
alegre sea Tuya (mía)!*

# *Bibliografía*

- *Suttas extraídos del Cánón Pali*
- *Las cuatro moradas sublimes (parte 1 y parte 2)*  
*“The Four Noble Abidings por el venerable U*  
*Silananda y traducido al español por Jorge Fabras.*
- *ARIYAMAGGA BHAVANA (El Sublime Camino*  
*Óctuple) Guía de Meditación Por: Venerable Dr.*  
*Madewala Punnañi*

*Este material puede ser reproducido para uso personal, y solo podrá ser distribuido de forma gratuita, cediendo los posibles derechos y uso a “casa de bhavana” ®, y todos los miembros de esta.*

*Escrito, redactado y editado por Upasaka Sergio Diez.*







**Sergio Diez López,**  
*diplomado en Mindfulness,*  
*por Deusto Salud y avalado*  
*por la UCAM y*  
**MINDTRAINING.**

*Llevando casi una década en la práctica de la meditación y la investigación, ha asistido y dirigido retiros de prácticas meditativas tanto PNL como budistas, siguiendo esta filosofía o religión de la mano de su maestro el Venerable Bhikkhu Sanathavihari. Viviendo durante un periodo con los monjes en su templo en Los Ángeles (California), actualmente colabora en varias plataformas enseñando tanto las técnicas de meditación budistas como las terapéuticas. Maestro de Reiki y terapeuta de sonidos con cuencos tibetanos y otros instrumentos sanadores.*