



**SAMYE**

# Confiando en las cuatro Cualidades Inconmensurables durante una pandemia: Parte 2 la Inconmensurable Bondad Amorosa



Por [Erric Solomon](#)

La práctica de las cuatro Cualidades Inconmensurables —Ecuanimidad, Bondad Amorosa, Compasión y Alegría Empática— es común a todas las tradiciones budistas de práctica. Para nuestra gran tradición Mahayana, son la base para que se manifiesten todas las cualidades sublimes de la Bodhicitta, el corazón y la mente de la Iluminación. En mi blog anterior vimos cómo descubrir nuestra [ecuanimidad ilimitada](#).

Ahora dirijamos nuestra atención hacia la próxima cualidad inconmensurable: la Inconmensurable Bondad Amorosa.

La ecuanimidad surge como consecuencia natural de la cualidad de espaciosidad y apertura de la sabiduría. Esta cualidad de espaciosidad y apertura da lugar a la capacidad de que todas las cosas se reflejen en la mente en todas sus manifestaciones únicas, sin prejuicios. El amor es la expresión natural de esta capacidad de adaptación. Hay dos aspectos del amor: la Bondad Amorosa (Metta en pali) y la Compasión (Karuna en pali). La bondad amorosa o Metta es un deseo profundo y sincero de que todos los seres sean felices y tengan todas las causas de la felicidad. Este deseo proviene de esta ecuanimidad, esta amplia situación abierta. Y ese deseo es una expresión del amor que inunda nuestra naturaleza de sabiduría.

## La visión de la Bondad Amorosa

La visión de Metta, la bondad amorosa, es un reconocimiento increíblemente vasto de nuestro potencial como seres sintientes. Ese potencial se expresa como un manantial profundo de felicidad que trasciende cualquier cosa que podamos concebir. Es una felicidad que no depende de causas y condiciones; es parte de lo que Phakchok Rinpoche y yo estábamos apuntando cuando elegimos el título *Radically Happy* (Radicalmente Felices) para nuestro libro. Entonces, la visión de Metta es bastante radical, ve que los seres sintientes ya poseen todo lo que necesitan para estar completa y trascendentalmente bien. Y así aspiramos a alcanzar este potencial para nosotros y para todos los demás: “Que logre la felicidad y todas sus causas, y exactamente de la misma manera, que todos alcancen la felicidad y sus causas”. De esta manera, la Bondad Amorosa Inconmensurable imagina que las personas pueden ser capaces de alcanzar total y completamente el vasto potencial de ser sintiente.

Todos tenemos esta inconmensurable bondad amorosa dentro de nosotros. Necesitamos nutrir esta maravillosa fuente de energía, dar a luz la bondad amorosa incondicional que no espera nada a cambio. Necesitamos descubrir esto en nosotros mismos, ya que este es un paso esencial. Cuando nos podemos permitir ser una fuente de gran amabilidad, es posible que otros se beneficien, pero seguro que descubriremos una profunda sensación de satisfacción. Eventualmente, incluso cuando alguien nos hace daño, en lugar de sentirnos heridos o enojados, nuestra respuesta espontánea será la de desearles felicidad y todas sus causas.

## Descubriendo la Bondad Amorosa

De acuerdo, entonces, ¿cómo descubrimos esta capacidad natural para el amor y específicamente para la bondad amorosa? Necesitamos comenzar reflexionando sobre cómo somos producto del amor y del cariño.

A continuación, encontraréis una adaptación de lo que Phakchok Rinpoche y yo escribimos en *Radicalmente Feliz: Guía de usuario para una mente plena*:

“A pesar de todo lo que hemos tenido que soportar, nuestras vidas han sido y siguen siendo moldeadas por la amabilidad y el cuidado de los demás.

Cuando éramos demasiado pequeños para alimentarnos, alguien nos daba de comer, nos arrojaba con una manta por la noche y nos llevaba al médico cuando estábamos

demasiado enfermos para bajar de nuestra cuna. Durante nuestros años escolares, algunos de nosotros tuvimos mentores, personas que nos enseñaron cosas valiosas o al menos cómo graduarnos. Quizás fue un mentor espiritual quien nos dio a conocer nuestras creencias religiosas o espirituales. Cada día, seguimos teniendo personas en nuestras vidas que nos muestran amabilidad y cariño. Podría ser alguien que nos enseña cómo funcionan las cosas en el trabajo o nos trae caldo de pollo cuando tenemos la gripe. Podría ser alguien que amablemente nos preguntó algo tan simple como a qué piso íbamos en el ascensor o que nos dio indicaciones cuando nuestro GPS parecía estar equivocado.

Por lo general, cuando tratamos de pensar en las personas que nos apoyaron, nuestra mente parece irse en la dirección opuesta. Podemos recordar de inmediato cada dificultad leve, pequeña o devastadoramente grande, que hemos tenido que soportar. Con un poco de práctica, podemos pensar gradualmente en todo tipo de personas que tuvieron un impacto en nuestras vidas. Tal vez algunos de los recuerdos que surjan no se habían revivido en años, sin embargo, con un poco de esfuerzo, se revelan”.

## **Ejercicio: Recordar la amabilidad que hemos recibido**

Haz una lista de todas las personas que te han ofrecido amabilidad o cariño. Siempre que pienses en ello, añade un nuevo nombre a tu lista. No tienen que ser unos perfectos santos con una motivación impecable. Solo necesitan haberte mostrado algo de cariño y amabilidad.

Comienza haciendo la [práctica de la Ecuanimidad Inconmensurable](#).

Trae a la mente una de las personas de tu lista. A medida que vayas pensando en lo que esa persona te dio, honra el recuerdo con aprecio y gratitud.

Al principio, puede ser útil considerar a alguien que te cuidó cuando eras muy joven. Permítete sentir el amor y el cariño de esa persona, nutriéndote como un niño. Siente aprecio por la amabilidad de esa persona.

Al final de cada sesión, descansa en equilibrio.

Este ejercicio nos curará de sentirnos que no somos merecedores o capaces de ser amados. Si este tipo de sentimientos persiste, entonces usa la práctica de la ecuanimidad para sentir en qué parte del cuerpo reside ese sentimiento de falta de mérito, como se sugirió en la publicación anterior.

Ahora queremos compartir la sensación de ser amado. Entonces, en este próximo ejercicio, recordaremos el amor y la atención que recibimos de una de las personas en nuestra lista, y luego haremos aspiraciones.

## Ejercicio: Bondad amorosa para con uno mismo

Empieza haciendo la [práctica de la Ecuanimidad Inconmensurable](#).

Trae a la mente a una de las personas de tu lista. A medida que vayas pensando en lo que esa persona te dio, honra el recuerdo con aprecio y gratitud.

Al principio, puede ser útil considerar a alguien que te cuidó cuando eras muy joven. Permítete sentir el amor y el cariño de esa persona, nutriéndote como un niño. Siente aprecio por la amabilidad de esa persona.

Ahora dite a ti mismo: “Que pueda ser feliz, que pueda estar bien. Que tenga todas las causas de la felicidad y el bienestar.”

Imagina la luz cálida de la bondad amorosa en tu corazón. Visualízala como una suave luz blanca. Imagina que se expande desde tu corazón y que el amor y la atención que recibiste en tu vida purifican tu corazón, mente y cuerpo, para que te inundes de felicidad y de sus causas.

Si te encuentras estancado en sentimientos de falta de mérito o descontento, simplemente regresa a la práctica de la ecuanimidad. Siente la sensación de descontento en tu cuerpo, en lugar de la historia en tu mente. Esa acomodación, sin tratar de arreglar, mejorar o cambiar nada, es amor. Ahora regresa a la práctica de la Bondad Amorosa.

Tras hacer esta práctica durante unos días, es hora de difundir el amor y el cariño.

## Ejercicio: Expandir la Bondad Amorosa a todo el mundo

Empieza haciendo la [práctica de la Ecuanimidad Inconmensurable](#).

Trae a la mente a una de las personas de tu lista. A medida que vayas pensando en lo que esa persona te dio, honra el recuerdo con aprecio y gratitud.

Al principio, puede ser útil considerar a alguien que te cuidó cuando eras muy joven. Permítete sentir el amor y el cariño de esa persona, nutriéndote como un niño. Siente aprecio por la amabilidad de esa persona.

Ahora dite a ti mismo: “Que pueda ser feliz, que pueda estar bien. Que pueda tener todas las causas de la felicidad y el bienestar.”

Imagina la luz cálida de la bondad amorosa en tu corazón. Visualízala como una suave luz blanca. Imagina que se expande desde tu corazón y que el amor y la atención que recibiste en tu vida purifican tu corazón, mente y cuerpo, para que te inundes de felicidad y de sus causas.

Ahora piensa en alguien a quien realmente amas, tal vez un padre, una madre, un compañero o un hijo. Imagina que la luz cálida del amor sale y toca a esa persona. Piensa: “Que seas feliz, que estés bien. Que tengas todas las causas de la felicidad y el bienestar”. Cuando la luz los toca, toda la ansiedad y la incomodidad abandonan su cuerpo. Sonríen y sienten una profunda sensación de bienestar. Vienen y se unen a ti en una esfera suave de la luz brillante de la bondad amorosa.

Gradualmente, expande tu esfera para tocar a tus amigos y familiares queridos. Repite el mismo proceso de que la luz les toque, que se sientan bien y haz aspiraciones. Entonces se unen a ti. Luego hazlo con colegas del trabajo que te agraden. A continuación, expándela más hacia las personas neutras, como el tipo que te trae un café en la cafetería. Amplía aún más hacia las personas que te molestan.

Después de un tiempo, invita incluso a tus enemigos o personas que te han causado graves daños o injusticias.

## **La ecuanimidad es el fundamento de la Bondad Amorosa**

Es esencial comenzar esta práctica generando **Ecuanimidad Inconmensurable**, ya que el amor es la expresión natural de esta capacidad para acomodar a todos sin prejuicios.

La bondad amorosa es el aspecto del amor que es este profundo anhelo de que todos los seres sean felices y tengan todas las causas de la felicidad. Este anhelo necesita los cimientos de una ecuanimidad inconmensurable, esta situación espaciosa y amplia. Sin esa base, puedes desviarte al prejuicio pensando “Quiero que esa persona sea feliz, pero esa otra persona no se lo merece, etc”.

Lo interesante es que cuando practicamos Metta y comenzamos a expandir nuestro círculo de amor incluso a las personas con las que nos sentimos neutrales, a las personas que no nos importan demasiado de ninguna manera, comenzamos a ver los límites de la fuerza de la ecuanimidad que hemos manifestado. No significa que, en realidad, esto sea toda la ecuanimidad de la que somos capaces. Pero muestra la forma en que hemos limitado nuestra propia ecuanimidad y nos da la oportunidad de actualizar y revisar, para volver a inspirarnos a ir un poco más allá. Por ejemplo, puedes notar que el amor no es tan fuerte como antes cuando invitas a lo neutral a tu situación. O cuando invitaste a tu enemigo, tal vez lo encontraste insoportable. Entonces necesitamos volver a la práctica de la ecuanimidad. Permitámonos sentir simplemente la sensación de aversión.

Entonces, desde la ecuanimidad, puedes revitalizar ese sentimiento de bondad amorosa y permitir que esa persona esté allí sin ningún prejuicio o rechazo. Simplemente les permitimos estar allí dentro de un suave abrazo amoroso. La ecuanimidad da lugar al amor, pero también a través del amor podemos fortalecer y desarrollar nuestra capacidad natural de ecuanimidad.

Cuando lleguemos a nuestro enemigo, alguien que realmente nos perjudicó, será difícil. Pero en lugar de la historia, podemos sentir la sensación. Entonces, cuando se trata de mera energía, de una pequeña onda en una conciencia amplia, podemos permitirlo. Ese es el comienzo de la curación, del amor, de la realización de todo el potencial de la existencia humana: un amor inconmensurable.

## Estudio Adicional

Serie de artículos “Confianza en las cuatro cualidades inconmensurables durante una pandemia”:

[Parte 1. La Inconmensurable Ecuanimidad](#)

[Parte 3. La Inconmensurable Compasión](#)

[Parte 4. La Inconmensurable Alegría Empática](#)

Para más material sobre la bondad amorosa, visita *Training in Kindness* (Formación en Amabilidad). También puede interesarte *Qualities of Good Human Beings* (Cualidades de los Buenos Seres Humanos).

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.