

## PRÓLOGO

*Metta*, bondad sin límites o amor incondicional, es una propuesta que es a la vez inspiradora y sumamente retadora sobre cómo deberíamos relacionarnos con toda la vida. Suena bonito pero no es nada fácil. *Metta* no tiene que ver con gustar o no gustar, con agradar o querer, sino que ves una actitud benevolente y sin expectativa de reciprocidad. En principio es una actitud que podemos mantener frente al enemigo más necio y molesto que hayamos conocido.

Quizá piensas que eres una persona súper amable y que, entonces, vives con una actitud bondadosa. Puede ser. Sin embargo, cuando analizamos nuestras actitudes más a fondo vemos que muchas veces tenemos expectativas y que nuestra amabilidad impone condiciones. Eso implica que realmente las relaciones con otros están basadas en un contrato. Estamos dispuestos a ser amables con otros siempre y cuando ellos sean amables con nosotros. Nuestra buena voluntad espera algo de la otra persona y cuando tal persona no cumple con lo que esperamos, muy rápidamente la benevolencia se esfuma.

Mientras es difícil admitirlo, casi todo el tiempo nos relacionamos con otros a través de contratos subyacentes, tácitos pero firmemente impuestos. Este tipo de relación forma la mayor parte de las relaciones humanas, incluso nuestras relaciones más íntimas como las de pareja o las familiares. Lo que nombramos amor es, muchas veces, no más que un contrato para intercambiar afecto. *Metta* es una relación asimétrica, es unilateral y por esa razón no espera una respuesta recíproca. En otras palabras, *metta* es un regalo al mundo que permite un cambio profundo en la lógica de nuestras relaciones con otros.

Se contrasta esta actitud de bondad sin condiciones con un amor pegajoso o romántico que sí puede ser muy intenso y embriagador pero muchas veces también es un amor celoso y muy condicional. Es sorprendente que fácilmente este amor se convierte en su opuesto cuando no conseguimos lo que esperamos del objeto de nuestro afecto, y el resultado muchas veces es algo muy oscuro y destructivo.

¿Por qué ser amables con personas que no son amables con nosotros? Incluso es posible que si actuamos así otros puedan aprovecharse de nuestra buena voluntad y causarnos daño. Antes de nada, no es una cuestión de ser ingenuos y de pronto engañarnos pensando que todas las personas son bondadosas. Sí, hay personas malas en este mundo y a veces la cautela es necesaria. A la vez, *metta* es como el sol que brilla en todas las direcciones sin discriminar, sin calificar, y es una actitud que puede ser sumamente transformadora tanto para nosotros como para los otros. Recuerdo el incidente en la novela *Los miserables* de Victor Hugo cuando el protagonista, Jean Valjean, en las profundidades de su delincuencia, entra en una iglesia y roba los candelabros de plata. Es un acto que muestra su rechazo a todo lo que es bueno, todo lo que es sagrado en la vida. Está a punto de salir con su botín cuando la policía llega para arrestarlo. Al mismo tiempo, el cura sale y comunica con la policía que los candelabros son un regalo

para ese malvado y que está bien si él los vende para cumplir con sus necesidades. Es un acto de generosidad y perdón completamente desinteresado que provoca un giro espectacular en la vida de Valjean hasta que se convierte en una especie de santo. Así puede ser el impacto de la actitud de *metta*.

El presente libro nos ofrece un comentario muy iluminador sobre una escritura destacada y significativa de la tradición budista que fomenta la actitud de *metta*. El canon de escrituras budistas es sumamente vasto. Las escrituras tempranas, que hasta donde sabemos son las más cercanas a las enseñanzas del Buda histórico, hoy en día solo sobreviven en el Canon Pali que fue preservado por la escuela Theravada en Sri Lanka. Este Canon en sí es muy extenso y contiene textos de varios tipos, entre ellos los que se llaman *suttas* (literalmente 'hilos'). En general, estos textos consisten en diálogos entre el Buda y uno o varios interlocutores. El *Sutta Metta* es un texto de ese tipo y se encuentra en una división de los *suttas* que se llama *Sutta Nipata*. El texto ofrece una serie de recomendaciones en cuanto a como uno debería vivir para cultivar y sostener una actitud bondadosa.

Debo advertir que, a primera vista, los textos tradicionales pueden parecer un poco áridos porque por lo general son muy repetitivos y manejan muchas fórmulas. Es importante reconocer que este formato destaca su origen oral. El Buda no escribió nada, ni sus discípulos, ni los discípulos de ellos tampoco. De hecho, la tradición de transmisión oral duró 300 años después del Buda, incluso más. Para transmitir un cuerpo de sabiduría tan vasto, los monjes budistas utilizaron técnicas mnemónicas que son evidentes en las versiones escritas que hoy en día podemos leer. El *Sutta Metta*, es un texto bastante corto, fácil de abordar e incorpora enseñanzas fundamentales sobre el camino budista, especialmente en cuanto a la práctica de la ética y su relación con meditación y sabiduría. Más que nada el *sutta* destaca la importancia de cultivar *metta* hacia todos los seres.

Además de hablar de esta actitud fundamental, el *Sutta Metta* es un ejemplo de un texto *paritta* (literalmente, protección). Es decir que es un texto que se usa en contextos tradicionales para invocar protección y cultivar el mérito. En el budismo tradicional, acciones hábiles, que reflejan intenciones de generosidad, bondad y claridad, resultan en la acumulación del mérito, un tipo de bien espiritual. Si tenemos mucho mérito hay la posibilidad de renacer en un contexto más favorable para iluminarse y además protegerse de peligros mundanos. Su poder espiritual consiste en el hecho de que se consideran declaraciones verdaderas y que la verdad en sí tiene un potencial espiritual. Por esas razones es muy común cantar el *Sutta Metta* en momentos claves e incluso ‘transferir’ el mérito a otros seres.

Tu guía en este viaje hacia el corazón de la bondad es Sangharákshita, maestro espiritual de origen inglés, quien vivió como monje Theravada en la India en los años cuarenta y cincuenta. Después de regresar a Inglaterra en los sesenta, Sangharákshita ofreció retiros y seminarios en los cuales desmenuzó una serie de textos budistas para una audiencia contemporánea y occidental. Tuvo el ingenio para iluminar textos tradicionales y relacionarlos con nuestra situación actual. El comentario tiene un origen oral y se editó para compartirlo con una audiencia más amplia. Aunque tienes en la mano un texto que surgió hace 2.500 años, Sangharákshita lo conecta con las necesidades espirituales de nuestra época y muestra cómo el mensaje del Buda es realmente algo perenne que se puede aplicar hoy mismo.

Nagapriya

Autor de *Karma y Renacimiento*