

# Curso de herramientas budistas para la vida.

## Resumen clase 2: La benevolencia

—

### El Buda de Oro

Existe una estatua muy especial en Tailandia: un Buda de oro macizo que estuvo oculto durante siglos. Durante una época de conflictos bélicos, los monjes encargados de protegerlo lo cubrieron con capas de arcilla y barro para que no fuera saqueado. Con el paso del tiempo, esa cobertura se volvió parte de su apariencia, y generaciones enteras lo conocieron como una estatua sencilla, sin brillo ni valor aparente.

Fue hasta décadas recientes, cuando se intentaba mover la estatua y un pedazo de arcilla se desprendió, que alguien notó un destello dorado debajo de la superficie. Al continuar con cuidado, se reveló la verdadera naturaleza del Buda: una figura completamente hecha de oro.

Esta historia nos sirve como una imagen poderosa para hablar de la benevolencia. En muchas tradiciones, se dice que nuestra verdadera naturaleza está hecha de sabiduría, compasión y bondad. Pero con el tiempo, vamos cubriéndola con capas de miedo, dureza o protección. La buena noticia es que ese “oro” sigue ahí. No se ha perdido. Solo está temporalmente oculto.

### Las 4 moradas sublimes

Una enseñanza central en el budismo habla de cultivar cuatro cualidades que nos ayudan a reconectar con esa naturaleza profunda: se conocen como *los Cuatro Inconmensurables* o *moradas sublimes* (*brahmaviharas* en pali). Se les llama “inconmensurables” porque no tienen límite: pueden expandirse hacia todos los seres, sin excepción.

Estas cuatro cualidades son:

1. **Metta** – Bondad amorosa: el deseo profundo de que los demás (y uno mismo) estén bien.
2. **Karuna** – Compasión: la capacidad de estar presentes ante el sufrimiento con el deseo de aliviarlo.
3. **Mudita** – Alegría empática: la alegría que surge al ver la felicidad y el bienestar de los demás.
4. **Upeksa** – Ecuanimidad: la sabiduría que nos permite amar con equilibrio, sin aferramiento ni rechazo.

## **Entrenar las cualidades**

Estas cualidades se entrenan, no aparecen solas. Es fácil sentir bondad hacia quienes amamos, pero el verdadero desafío es expandirla: hacia nosotros mismos, hacia personas que no nos generan ninguna emoción, hacia quienes nos han causado dolor, y, finalmente, hacia todos los seres del planeta.

Ese es el corazón de la práctica: ensanchar la capacidad del corazón. Dejar de vivir encerrados en lo pequeño y personal, y habitar una forma de estar más libre y generosa.

No basta con entender estas ideas; necesitan ser llevadas a la vida diaria. En cada pensamiento, palabra o acción tenemos la oportunidad de sembrar compasión, bondad y ecuanimidad. Al hacerlo, no solo transformamos nuestras relaciones, sino que también cultivamos una paz interior más estable.

Morar en estas cualidades —aunque sea un poco más cada día— es un acto profundo de cuidado del corazón. Como quitar la arcilla, poco a poco, y recordar que lo más valioso ya está en nosotros. Solo necesita espacio para brillar.