



Mudita: La felicidad es compartida

Mudita

“Mudita” es un término el *Pali* que puede ser traducido como “Alegría empática” o “contento” y surge cuando Metta entra en contacto con el bienestar y la felicidad de alguien más. Mudita complementa a Karuna y nos permite mantener una perspectiva más amplia de la realidad, brindando el elemento de contento, bienestar, gozo y ligereza en la práctica.

El enemigo cercano: la alegría egoísta.

Sucede cuando experimentamos alegría por el logro o el bienestar de alguien más, pero también hay que nosotros podemos obtener en la situación, como si fuera un logro personal. Es común con nuestra familia, y en especial nuestros hijos.

El enemigo lejano: el resentimiento o la envidia.

Sucede a menudo al compararnos con otros. En un nivel más profundo, es el resultado de la inseguridad, al creer que hay algo que falta dentro de nosotros, una cualidad de la que carecemos, una habilidad o algo material, y que creemos que nos haría felices o que completaría ese vacío.

La envidia surge a menudo porque tenemos ciertos puntos de vista erróneos:

1. Solo hay cierta cantidad de amor en el mundo, entonces, si alguien ama a tal persona, no van a amarme a mí.
2. El amor o la aceptación dependen del exterior, a partir de lo que puedo hacer, lo que tengo o lo que soy. Si no está, no seré valorado, amado o aceptado, y alguien más ocupará ese lugar que podría ser mío.
3. Yo seré feliz solo si puedo tener/ser aquello que deseo.

El miedo a la felicidad

A veces podemos tener miedo de expresar nuestra alegría y nuestra felicidad. La felicidad nos da miedo porque, una vez que estamos en Dukkha, preferimos quedarnos ahí a tener la experiencia de salir y volver a caer. Una forma de cultivar



esta capacidad de alegrarnos por lo bueno que sucede en los demás es a través de reconocer la belleza en el mundo, lo agradable en nuestra propia vida.

La sensación de carencia, que es nuestro principal obstáculo al experimentar mudita, se suaviza cuando notamos qué tantas experiencias, sutiles e intensas, son agradables en nuestra vida. La tendencia natural de nuestra mente habitual es la de enfocarse en lo que nos desagrada o nos molesta, mientras que notar las experiencias gratas requiere de cierto entrenamiento.

Prácticas de la semana

Te sugerimos realizar las siguientes prácticas semanales:

1. Hazle saber sus cualidades a alguien más, a un amigo o miembro de tu familia en concreto, alguien a quien admiras y aprecias.
2. Diariamente reconoce 3 de tus propias cualidades (puedes anotarlas, te será más útil el ejercicio), y asegúrate de que cada día sean distintas.
3. Diariamente, nota algo agradable en tu entorno y escríbelo (en tu casa, lugar de trabajo, en tu camino diario...).
4. Realiza la meditación de Metta Bhavana al menos 3 veces durante la semana.