

Mudita: La felicidad es compartida

Mudita

“Mudita” es un término del *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.

La mayoría de nosotros podemos tender a sentirnos abrumados ante la experiencia de Dukkha, tanto nuestra como de las demás personas, y es algo que no podemos evitar. Dukkha está presente ahí, en el mundo, y es inevitable estar en contacto con esa experiencia, pero no es lo único que existe, y a menudo tendemos a solo ver lo difícil en nuestra vida y el de los demás y perder perspectiva de que muchas otras cosas están ocurriendo. Por ello, necesitamos de algo que pueda balancearla y brindarnos un panorama más amplio de la realidad en su totalidad y su complejidad. Mudita es ese elemento de balance.

Mudita nos ayuda a no encontrarnos completamente envueltos en nuestras preocupaciones cotidianas, en el estrés y los problemas de nuestro día a día. Nos recuerda y nos permite ver la belleza y la maravilla del mundo que nos rodea, y nos levanta el ánimo. Puedes imaginar la figura de una ave. Metta es el cuerpo, Karuna una de las alas, y Mudita la otra. Se complementan al ser una expresión natural de Metta.

Al igual que con el resto de las Brahma Viharas, Mudita tiene un enemigo cercano y un enemigo lejano.

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. Cuando tienen un logro importante, surge una honesta felicidad por aquello que han conseguido, pero también nos atribuimos ese logro y la emoción se torna nuevamente auto-referencial. Pasamos de alegrarnos por el otro, a alegrarnos por nosotros mismos y a hacer sus logros nuestros.



No significa que no hay Mudita, también esta presente, pero existen otras emociones sutiles que pueden después transformarse en auténtico egocentrismo o incluso soberbia. El peligro es que podemos empezar a imponer nuestra voluntad sin conectar o tomar en cuenta las necesidades del otro para seguir experimentando esta emoción de orgullo. Un ejemplo claro es cuando los padres quieren mantener a sus hijos realizando cierta actividad en la que so buenos, incluso cuando los niños no lo desean.

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. Nos produce inseguridad, y el resultado es la envidia. El deseo de tener algo que alguien más tiene.

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 mi.
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.

Ejercicio de reflexión guiada: reconociendo lo que tengo

1. Trae a tu mente algo que envidias.
2. Nota la sensación que surge en el cuerpo. ¿Es agradable?, ¿es desagradable?.
3. Ahora trae a tu mente 5 cosas que sí tienes, que realmente valores. Pueden ser condiciones favorables en tu vida, amigos, familia, habilidades o aptitudes.
4. Nota la sensación en el cuerpo.
5. Escribe estas 5 cosas.

El miedo a la felicidad

A veces podemos tener miedo de expresar nuestra alegría y nuestra felicidad. Como lo expresa la cita de Marianne Williamson “Nuestro más grande miedo no es que somos



inadecuados, es que somos más poderosos de lo que podemos imaginar, es nuestra luz y no nuestra obscuridad”.

“Es difícil saber qué hacer con tanta felicidad”

Con tristeza hay algo contra que frotarse una herida para curar con una loción y una paño.

Cuando el mundo cae a tu alrededor, tienes piezas que recoger, algo para sostener en sus manos, como talones de boletos o cambio.

Pero la felicidad flota.

No es necesario mantener nada presionado.

No necesita nada.

La felicidad aterriza en el techo de la casa de al lado, cantando, y desaparece cuando quiere.

Cuando eres feliz, eres feliz de cualquier manera.

Incluso con el hecho de que alguna vez viviste en una tranquila casa en el árbol

y ahora vives sobre una cantera de ruido y polvo no puede hacerte infeliz.

Todo tiene vida propia,

El mundo podría despertar lleno de posibilidades de bizcocho de café y duraznos maduros,

y podrías amar hasta el suelo que hay que barrer, las sábanas sucias y los discos rayados. . .

Dado que no hay un lugar lo suficientemente grande para contener tanta felicidad,

te encoges de hombros, levantas las manos y emana de ti en todo lo que tocas. No eres responsable.



No tomas crédito, como el cielo nocturno no toma crédito sobre la luna,
pero sigue sosteniéndola y compartiéndola,
y de esa manera, se reconoce.

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.

Reflexión: Reconociendo lo agradable

Trata de reflexionar en lo agradable y lo bello en tu experiencia cotidiana (puede ser en tu cuerpo y sus sensaciones, en las personas que te rodean, en los objetos o espacios en donde te desenvuelves o con los cuáles tiene contacto...):

1. Nota algo bello/agradable que te rodea ahora mismo, en la habitación en la que te encuentras.
2. Piensa en algo bello/agradable en tu trabajo.
3. Piensa en algo bello/agradable en ti.
4. Piensa en algo bello/agradable en un amigo.

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.

Mudita Bhavana

1. Desarrolla Metta hacia ti mismo.
2. Desarrolla alegría empática hacia una buena amiga o amigo, consciente de sus momentos de alegría y bienestar.
3. Desarrolla alegría empática hacia una persona neutral, consciente de sus momentos de alegría y bienestar.
4. Desarrolla alegría empática hacia una persona difícil, consciente de sus momentos de alegría y bienestar.
5. Desarrolla esta misma alegría empática hacia las cuatro personas, consciente de su alegría y bienestar, y expande esta cualidad de Metta hacia todos los seres, en todas direcciones.