

Liberación de la mente a través de una alegría compartida

Sharon Salzberg

8

LIBERACIÓN DE LA MENTE A TRAVÉS DE UNA ALEGRÍA COMPARTIDA

“En una batalla pierden tanto los vencedores como los vencidos.”

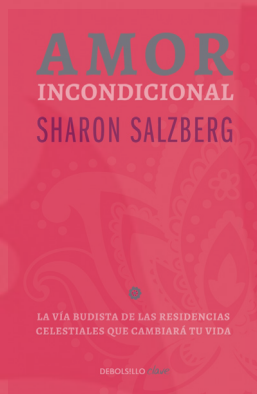
EL BUDA

Es una cualidad singular y bella sentirnos verdaderamente felices cuando otros lo son. Si alguien se regocija de nuestra felicidad, nos sentimos henchidos de respeto y gratitud por su apreciación. Cuando nos deleitamos en la felicidad de otro, cuando verdaderamente nos alegramos de su prosperidad, de su éxito o buena fortuna en vez de envidiarlo de algún modo, estamos manifestando mudita, la alegría compartida, el tercero de los cuatro brahma- viharas, o estados infinitos de conciencia.

La raíz de la palabra pali mudita significa «complacerse, tener una impresión de satisfacción». El Buda denominó mudita a «la liberación de la mente por el regocijo», porque esa fuerza de felicidad nos libera realmente. A diferencia de un estado de simple excitación o atolondramiento, la cualidad de la alegría compartida pone en tela de juicio nuestros arraigados supuestos acerca de la soledad, la pérdida y la felicidad, y nos muestra otra posibilidad. Anula muchas de las características de la conciencia que nos traban.

Buena parte de nuestra condición desgraciada como seres vivos procede del efecto constrictivo de los sentimientos negativos hacia una persona. Nos limitamos y limitamos a otros. Juzgas a alguien, lo comparas contigo, lo rebajas, lo envidias, y tú mismo sufres las consecuencias sofocantes de esas limitaciones. Como son tantos los estados mentales constrictivos que estorban la mudita, se considera a la alegría compartida* como el brahma- vihara de más difícil desarrollo. Pero tan potente es esta cualidad que su expresión puede derrotar a la aversión y al apego que nos traban.

Los textos budistas refieren una parábola maravillosa acerca de un cierto tipo de trampa para monos.



Su creación exige extender brea por el suelo. Cuando el mono pasa por allí, uno de sus pies queda adherido a la brea. Tratando de liberarse, pisa la brea con el otro pie. Luego pone en el suelo una mano y después la otra. Finalmente, en un esfuerzo desesperado por hacer palanca, el mono inclina hasta el suelo la cabeza. ¡Ya está por completo atrapado!

Así se conjuran unos torturadores estados mentales como el juicio, la comparación, la discriminación, la degradación y la envidia para dominarnos, aprisionarnos y tornarnos desgraciados. El mono que acaba de pisar la brea se liberaría al instante si agarrase la rama más próxima en vez de poner en el suelo el otro pie y luego las manos. Cuando examinemos con atención cada uno de los estados mentales en donde es posible quedar atrapados podremos empezar a entender el modo en que el cultivo de la alegría compartida es capaz de contribuir a liberarnos.

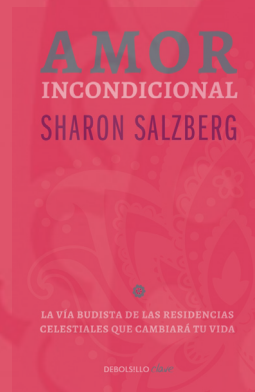
Juicio

Es muy fácil creer e incluso insistir en que otras personas deben comportarse justamente como deseamos, que han de aspirar a estilos de vida y fuentes de felicidad en los términos exactos que estimamos adecuados. Con semejante orientación, no resulta extraño que nos sea difícil sentirnos felices con innumerables individuos a los que jamás lograremos controlar. Nos mostraremos tal vez disgustados y frustrados con otros cuando se limiten sencillamente a vivir su vida.

No juzgar significa poseer una flexibilidad mental y la capacidad de abandonar el apego a lo que parece justo a nuestros ojos. ¿Has conocido alguna vez la experiencia de dar a alguien un consejo o de brindarle una opinión que resultaron ser radicalmente erróneos? Por ejemplo, una mujer a quien conoces, está a punto de partir de vacaciones hacia un lugar en donde tropezaste con serias dificultades. Y le dices: «No viajes a ese sitio. No resulta conveniente, el tiempo es infame y la gente antipática. ¡Si vas, acabarás arrepintiéndote!»

Pero esa mujer se dirige al lugar y lo pasa muy bien. ¿Eres capaz de olvidar que le aconsejaste tan mal y decirle tan solo: «Me encanta que disfrutaras tu estancia»? ¿Cuántas veces nos equivocamos? Tal vez varias al cabo del día. ¿Y puedes alegrarte por alguien que ignoró tu consejo y que, sin embargo, ha salido muy bien parado? ¿Cabe otorgar a la felicidad de otro prioridad sobre nuestro sentido de lo que resulta conveniente?

La alegría compartida no emite juicio alguno; acaba con nuestra predilección por obligar al mundo a coincidir con las opiniones propias. Es posible que otros opten por vivir de un modo distinto al tuyo. Tal



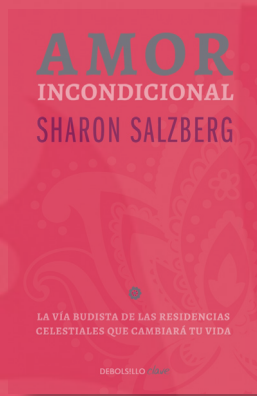
vez procedan de una manera diversa. Quizá encuentren felicidad en lo que para ti apenas representaría nada. Puede que algunos elijan vivir con más comodidad, mientras que otros prefieran una mayor sencillez. Habrá quienes tengan hijos, y otros que resuelvan no tenerlos. ¿Podemos permitir que las vidas de otros sean diferentes de las nuestras y sentirnos felices por ellos? ¿Cabe regocijarse cuando su felicidad crezca, sea cual fuera la forma en que suceda?

Claro está que aquí cobra también importancia un cierto elemento de criterio. Es posible que algunos se engañen creyendo que lo que hacen les aportará felicidad, cuando en realidad están suscitando la desgracia para sí o para otros. La alegría compartida no significa que nos sintamos satisfechos siempre que alguien proclame su felicidad. En ocasiones podremos percibir que realmente es desgraciado o acabará siéndolo. Pero si una persona se siente verdaderamente feliz por su elección de modo de actuar o de estilo de vida, no tenemos por qué imponerle nuestras normas. ¿Es posible poseer bastante generosidad para sentir alegría por ella, si no se daña, si no perjudica a otros? Ésta es la práctica de la mudita.

Comparación

El hecho de compararnos con otros representa una aflicción mental muy intensa. En la psicología budista se denomina «engreimiento». Atrapados en esta situación, nos marginamos a nosotros mismos, tratando de saber quiénes somos y cuál es nuestra experiencia a través de la comparación con otros. «¿Quién soy yo con referencia a ése? ¿Soy bastante bueno en comparación con él?» Te causas un daño si llegas a la conclusión de que eres mejor, peor o igual a otro, cuando te mides respecto de él. Al tratar constantemente de decidir, a través de la comparación con otros, quién eres, lo que en ti importa, si eres o no feliz, ese trastorno de la mente socava tu felicidad.

La comparación es una inquietud acuciante y dolorosa. Nunca puede aportarnos paz, porque no existe final a sus posibilidades. Cabe, por ejemplo, que sentado en una habitación adviertas que el individuo que hay a tu lado es muy apuesto. Parece también muy expresivo. Así que tu primera conclusión es: «Mi apariencia no es tan buena como la de él». Luego reparas en que el hombre sentado frente a ti tiene mala cara y parece cansado. Tal vez le cueste trabajo encontrar las palabras con que manifestarse. Entonces piensas: «Magnífico. Supero a ése. Soy más inteligente y tengo mejor aspecto». Pero es posible que entonces experimentes una duda acuciante: «¿Y si ha trabajado toda la noche en un laboratorio de informática, realizando grandes avances en una investigación, mientras yo apenas consigo manejar mi procesador de textos? Después de todo, quizá no sea tan bueno como él». Una vez establecido más o menos tu rango respecto de todos los que te rodean, llega otra persona y comienza de nuevo la ansiosa comparación.



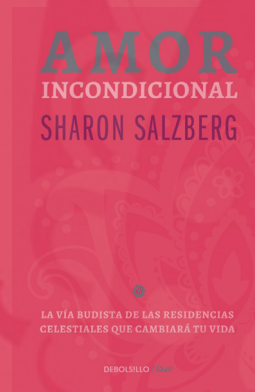
La competición radica en el centro de la mente que compara. ¿Quién ganará siendo el mejor? El Buda dijo una vez: «En una batalla pierden tanto los vencedores como los vencidos». Los derrotados son privados del poder, la libertad, las propiedades, la familia, y a veces de la vida. Pero los vencedores en la batalla cargan con el odio, el miedo y la envidia de los que han sido arrollados. En el ciclo de la venganza, sólo es una cuestión de tiempo que la rueda gire, y que los que han sido vencedores se tornen vencidos. Cuando se trata de una batalla interior, acerca de quién es inherentemente mejor o peor, quién es más feliz y quién más benemérito, nosotros mismos nos abocamos a la derrota.

Dentro de la práctica de la alegría compartida, en vez de observar a los demás para definirnos, comenzamos por reconocer que, desde luego, merecemos ser felices. Esta confianza nos proporciona la capacidad para complacernos en la felicidad de otros en lugar de percibirla como una amenaza. En vez de dejarnos arrastrar por la fuerza centrífuga que nos impulsa a concentrarnos en el exterior, en lo que creemos no poseer, la alegría compartida reorienta nuestra relación con el mundo en una entrega sincera y sin esfuerzo.

Prejuicio

Cuando alguien a quien amamos experimenta una pérdida o sufre una censura o un conflicto, es fácil que ese hecho nos irrite y altere. También podemos sentir ira cuando quien no sea de nuestro agrado conoce en su vida la prosperidad, la alabanza o la felicidad. Imagina que estás sentado en una habitación y escuchas a muchas personas multiplicar los elogios a alguien que no te gusta. ¡Cuán horrible se te antojará esa situación! Imagina la rabia que te sobrevendría, la hostilidad que experimentarías. ¿Pero eres capaz de concebir siquiera la posibilidad de llegar a sentir realmente alguna alegría por el hecho de que esa persona que no te agrada conozca un momento de felicidad?

La disposición a sentir buena voluntad sólo hacia aquellos que nos agradan representa un poderoso impedimento en el desarrollo de la alegría compartida. Puede ser muy difícil cruzar esa línea de discriminación, desde las personas que nos agradan a las que nos desagradan. Así lo comprobé la primera vez que realicé en Birmania la práctica intensiva de metta y me dijeron que lo dirigiese hacia un «enemigo» o persona con la que hubiera experimentado dificultades en mi existencia. Se nos había enseñado que, practicado con una intensa concentración, metta puede alcanzar a la persona a la que se orienta. Si está preparada para recibirlo, es posible que le proporcione realmente algún consuelo o cierta felicidad. Allí sentada, tratando de decidir a quién escoger como mi «persona difícil», me hallé pensando: «Mejor será no elegir a esa persona. ¿Y si me concentro verdaderamente y comienza a sentirse mejor gracias a mi metta? No quiero que se sienta mejor; para empezar, por eso se encuentra en la categoría de las



difíciles. Será preferible escoger a esta otra. ¡Pero, un momento, tengo exactamente el mismo problema con ella!» Finalmente, me eché a reír cuando advertí que retenía la felicidad que deliberadamente podía suscitar y la ansiedad que aquel proceso me causaba.

Como metta, mudita es ilimitada. Cuando se desarrolla en nosotros, conseguimos ser capaces de regocijarnos por la felicidad y el bienestar de otros, tanto si nos gustan como si nos desagradan. A través de la compasión comenzamos a extender la alegría compartida más allá de nuestros prejuicios.

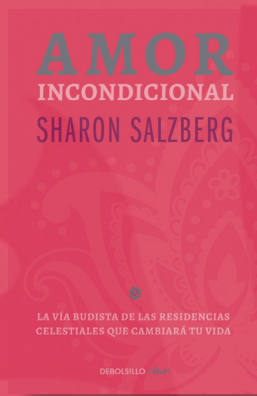
La misericordia nos recuerda que todo el mundo sufre. ¿Deseamos, pues, verdaderamente, habida cuenta de este hecho cierto, que alguna persona que no nos agrada sólo experimente cada vez más padecimientos? ¿Debería conocer sólo dolor en cantidad creciente hasta el día en que muera? ¿Qué significaría semejante deseo en términos de lo que valoramos en nuestra mente y en el corazón? Recordando la realidad del vasto potencial de sufrimiento que hay en este mundo, podemos alegrarnos de que alguien, cualquiera, experimente también una cierta felicidad. Como dijo Henry Wadsworth Longfellow:* «Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos descubriríamos en la vida de cada hombre penas y sufrimientos bastantes para desarmar toda hostilidad». Por su naturaleza, la vida de cada uno es continuamente vulnerable al dolor. Recordarlo es nuestra puerta a mudita.

Degradación

Otra característica de la práctica de mudita está constituida por el hecho de que no degrada. Es posible que observemos los logros o la felicidad de alguien y deseemos que pudiera menguar su rango o condición, como si de esa manera creciesen los nuestros. Tal actitud de rebajar la felicidad de otros se halla basada en la consideración de ésta como un recurso o bien limitado: cuanto más tenga alguien, menos quedará para mí.

Semejante perspectiva, tan habitual con respecto a las cosas u objetos materiales, puede aparecer también en relación con cualidades como el amor, la fe o la alegría. Tal vez nos sintamos agraviados por el hecho de que alguien tenga una fe o un amor grandes, que se sienta básicamente a gusto mientras que nosotros tropezamos con serios obstáculos, o que sea capaz de mostrarse cordial frente a las dificultades. Amén de sentirnos como si no consiguiéramos tener una fe o un amor tan grandes, porque ya lo tiene todo, es posible que también padezcamos el hecho de la comparación desfavorable y deseemos menguar lo que posee para que sea más como nosotros.

Al considerar la realidad de ese modo —cuanto más tenga alguien, menos podré tener yo—, resulta



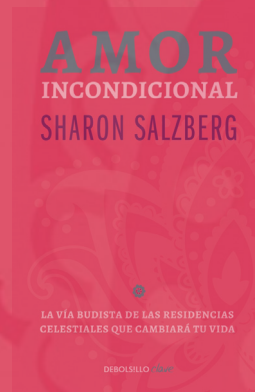
desde luego fácil percibir la amenaza de la privación, sentirse agraviado y ofendido, y pensar en la necesidad de rebajar a otros. Si estimas que en la vida es limitada y estática la cantidad de cosas buenas, has de competir constantemente por éstas. Al carecer del concepto de la capacidad de las buenas cualidades para florecer y reabastecerse, todos quedamos empobrecidos.

En la tradición clásica del budismo, la práctica de «compartir el mérito» contrarresta la mentira y el daño de tales beneficios limitados. Crecemos en mérito a través de aquellas de nuestras acciones que sean útiles y beneficiosas a otros. Pero no es como si acaparásemos los beneficios de los buenos actos en una especie de almacén. El mérito constituye una fuerza mucho más dinámica y sutil que todo eso. Se trata de un poder que nace y crece a través de actos de bondad.

Hay una consecuencia enérgica de aquello acerca de lo cual pensamos, nos preocupamos y hacemos, y cabe percibirla. Cuando damos algo a una persona, existe un poder tangible en esa acción. Cuando consolamos a alguien que padece un dolor, cuando otorgamos nuestro tiempo, cuando meditamos, podemos advertir una fuerza genuina en el momento de llevar a cabo la acción. Al poseer un atisbo de la naturaleza verdadera de las cosas, al ofrecer algo por obra de la atención consagrada, al desarrollar el amor de nuestro corazón, emprendemos acciones meritorias.

La energía que advertimos de esta manera puede ser consagrada al bienestar de los demás. Esto representa el mérito compartido. Una recitación tradicional de esta práctica es: «Que el mérito de esta acción sea compartido por todos los seres en todas partes para que alcancen un final sus sufrimientos». Compartimos el mérito con cualquier individuo, con cualquier grupo, con todos los seres sin excepción. Habitualmente, las personas comparten el mérito con alguien que ha muerto, de modo tal que el fallecido puede beneficiarse de esa energía liberadora.

El mérito compartido es en sí mismo una acción potente y sana que genera un considerable poder propio. Las enseñanzas budistas afirman que cuando ofreces tus méritos a otros, crece tu propio mérito. ¡Al liberar esta energía, consigues más! Cuando reflexionaba sobre este concepto, solía preguntarme: «¿Cuál es la forma en que sucede eso? Yo simplemente lo doy. ¿Cómo crece?» Por analogía, resulta fácil advertir el modo en que ocurre con la felicidad. Ésta no se pierde cuando la compartimos. No se trata de un bien limitado que tenga que ser racionado y conservado con gran cuidado para no agotar nuestra dotación. Aumenta sencillamente porque el acto de compartir nos pone en contacto con su fuente, que es ilimitada.



La degradación de la buena fortuna de otros constituye una estrategia que se anula por sí misma. Al desear que mengüe la felicidad de otros, sólo menguas la propia. Del mismo modo, al aumentar la felicidad de otros, incluso de personas que no te agradan, aumentas la tuya. No existen límites ni final para la felicidad.

Envidia

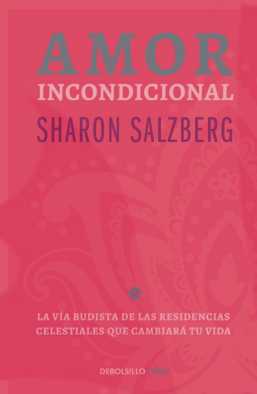
La envidia, como bien sabemos para nuestra desgracia, es la incapacidad de soportar el éxito, la prosperidad o la felicidad de otros; odia por completo verlos en otros. La experiencia de la envidia sólo sirve para producir cada vez más insatisfacción con nuestra condición y para tornarnos por completo desdichados. En inglés se emplea la frase «comido por la envidia». Eso lo dice todo. La envidia te devora. Dejas de centrarte en tu propia vida y te sientes perpetuamente desequilibrado al volcarte en las existencias de los demás, lamentando su felicidad, real o imaginaria.

Durante las dificultades de mis primeras prácticas de meditación, cuando me sentía adormilada, inquieta e insegura, a menudo observaba a otros para averiguar qué tal era su meditación. Los veía con los ojos cerrados, silenciosos e inmóviles, y tenía la seguridad de que eran muy dichosos. ¿Por qué yo no? La sensación de privación cobraba una gran intensidad en mí. Me sentía como un niño pobre, que apretaba su nariz contra el escaparate de una pastelería y destinado a quedar siempre privado de todas las golosinas que allí había. Me hallaba verdaderamente comida por la envidia. ¡La ironía de todo, como supe más tarde, estribaba en que, a su vez, aquellos otros meditadores sentían envidia de mi propia experiencia, que imaginaban extraordinaria!

La envidia se basa con frecuencia en una ilusión semejante. Se trata de un sentimiento muy destructivo, y si llega a cobrar una gran fuerza, es fácil que tratemos de herir a aquella persona de la que experimentamos envidia. Al final, sólo nos herimos a nosotros mismos. Cuánto más fácil es ser simplemente feliz con la dicha de otros, sabiendo que así crecerá la nuestra.

Avaricia

La avaricia o el egoísmo es un rasgo que te induce a retener y ocultar lo que posees para no compartirlo con otros. Resulta imposible compartir en presencia de la avaricia. Ésta se manifiesta como una bajeza y contracción de la mente y se caracteriza por el afán extremado de posesión y apego. El avaricioso pretende impedir que otros oigan o sepan acerca de algo que le proporciona felicidad, para no tener que compartirla con nadie.



Es posible que sientas avaricia en relación con una diversidad de objetos: amigos, cosas materiales, saber, ideas y atributos tales como la inteligencia o la belleza. Cuando este deseo de poseer exclusivamente algo es bastante poderoso, envidiamos a aquellos que tienen la misma cualidad. Deseamos que nadie cuente con lo que poseemos. En la enseñanza en equipo, como tienden a practicarla los maestros occidentales de mi tradición, he conocido a menudo la interesante experiencia de oír a un compañero emplear una cita adecuada que yo había localizado, o referir un relato que pensaba utilizar en mi intervención de esa misma noche. Es notable esa aspiración a atesorar la sabiduría, como si fuese un bien que cualquiera puede poseer a voluntad.

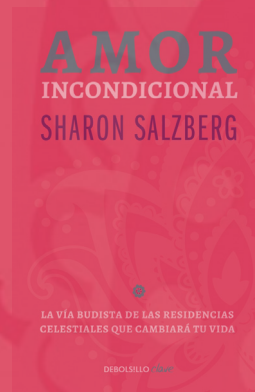
La avaricia suscita un inmenso dolor. No hay paz en tal condición. Observamos continuamente alrededor nuestro, prevenidos para ocultar lo que tenemos con el fin de que nadie pueda experimentar sus beneficios y nos sentimos desesperados cuando alguien los obtiene. Las raíces de la envidia y de la avaricia son una aversión hacia otros y un apego a los objetos, tanto materiales como abstractos. El regocijo, que es la esencia de la alegría compartida, desarraiga la envidia y la avaricia cuando la mente rebosa de las cualidades de deleite, apreciación por los demás y deseo de que sean felices.

Tedio

Se dice también que mudita elimina el tedio. La primera vez que escuché esta afirmación, me pregunté: «¿Cómo puede superar al tedio la alegría compartida?» Llegué a la conclusión de que mudita elimina el tedio porque nos proporciona muchas razones para sentirnos felices y vinculados. El tedio se halla basado en una sensación de aislamiento y marginación que experimentamos al mostrar cierto grado de aversión. Cuando dejamos de prestar atención a las pequeñas cosas de la vida, y asimismo a las cosas nimias en nuestra práctica de meditación, nos vemos sumidos en un estado de tedio.

Al volver a vincularnos a las pequeñas cosas, despertamos de nuevo a un delicioso tipo de apertura. Dedicando un tiempo a maravillarnos ante la florecilla que surge a través de una grieta del pavimento, podemos sentir júbilo, aunque seamos conscientes de que este planeta sufre una crisis ecológica muy seria. Pese a la venalidad, el odio y el egoísmo monstruosos y evidentes en algunas acciones humanas, el recuerdo de la fortaleza, el valor y el amor a los seres humanos son capaces de despertar nuestra apreciación. Cuando nos sentimos emocionados por algo, conmovidos por los actos de ciertas personas, nos abrimos a lo que nos rodea. Al sentirnos felices por otros, nos advertimos felices y vinculados con nosotros mismos. Se esfuman así la marginación y el embotamiento del tedio.

La capacidad de advertir la belleza menos obvia, de estimarla y de cambiar por un tiempo de perspec-



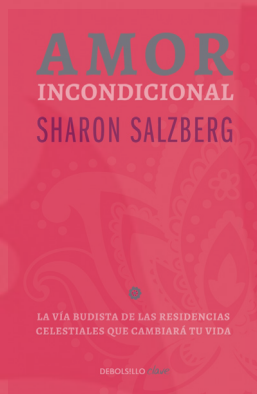
tiva constituye un tipo de quietud, una manera de reposo. Procedemos así cuando somos plenamente conscientes del momento. Al limitarnos a sentir el milagro de estar presentes, surge una clase de apreciación junto con cierto tipo de júbilo. La atención a las pequeñas cosas que tenemos ante nosotros se convierte en un modo de renovarnos y agasajarnos.

Aliados de mudita

Los impedimentos de mudita —juicio, comparación, discriminación, degradación, envidia, avaricia y tedio— se hallan arraigados en las fuerzas apremiantes de la aversión y el apego. En contraste, las cualidades en que se asienta mudita —éxtasis, gratitud, metta y compasión— comparten su origen en nuestra bondad básica y forman un potente equipo para reducir el sufrimiento y aportar la felicidad. Mudita depende del éxtasis, de nuestra capacidad de experimentar un deleite activo en las cosas, y de ahí depende la aptitud para llegar a sentir realmente júbilo. Tenemos que desembarazarnos de la sensación de culpa por nuestra felicidad o de miedo por la posibilidad de que nos la arrebaten. Cuando atesoramos el placer o la felicidad, desdeñamos a otros y a sus sufrimientos. En ocasiones, también podemos sentir desdén por nosotros mismos y por los sufrimientos que padecemos. Pero es esencial deleitarse en la propia felicidad como expresión perfecta de la motivación básica para ser libre.

Alegramos la mente porque eso nos ayuda a liberarnos. Cuando recuerdas las buenas cosas que has realizado, las ocasiones de generosidad y de atención, las veces en que te abstuviste de herir a alguien, eres capaz de regocijarte en tu propia bondad. Haces el bien porque te libera el corazón. Te abre un manantial de felicidad. Puedes comenzar a considerar en esa luz tus aspiraciones. Pretendes el bien para crecer, para fructificar, para tornarte cada vez más abierto, más conectado, para ser dichoso y hacer así felices a los demás.

Otro aliado de mudita es la gratitud. Ésta aporta deleite. La frase «cuenta tus bendiciones» se ha convertido en una especie de tópico sentimental en la sociedad anglosajona y, sin embargo, contiene mucho de verdad. Tan importante consideró el Buda contar las bendiciones, que detalló específicamente muchas en un texto que lleva el título de Mangala Sutta (Mangala significa bendición en pali). Se refiere allí a las bendiciones que es capaz de disfrutar cualquiera si crea las condiciones precisas: vivir como un justo; tener una buena existencia hogareña; contar con un medio de vida o con una disciplina que le agrade y que sea capaz de desarrollar bien; honrar la serenidad y la gratitud, y poseer un sentido de la paciencia. Menciona como bendición relevante tener buenos amigos y poder relacionarse con personas sabias y de buen corazón. Si queremos fortalecer cualidades tales como la sabiduría, la ecuanimidad, la concentración, el éxtasis o mudita, hemos de pasar un tiempo con aquellos que las poseen



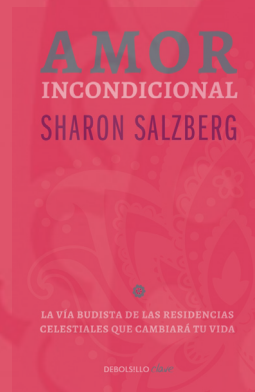
para que las apoyen en nosotros.

Una bendición aún mayor es hallarse en una situación en la que se puede examinar el dharma, o la verdad. Significa mucho más que ser capaz de vivir el dharma. Y la bendición suprema consiste en ver luego la verdad por nosotros mismos, tener un entendimiento de la interrupción del sufrimiento. Nos sentimos profundamente bendecidos cuando poseemos una mente a la que no conmueve el contacto con todos los cambios del mundo, todas las alegrías y penas en constante fluctuación. A esto es a lo que el Buda denominó la mayor felicidad: conocer una paz inmutable bajo condiciones que cambian. Cuando uno avanza a lo largo de una vía espiritual, se desplaza por un océano de bendiciones. El Buda dijo que «ése va a todas partes seguro». La contemplación de la posibilidad de tales bendiciones y de semejante seguridad es en sí misma una fuente de dicha. En consecuencia, contar las bendiciones cultiva en nosotros la gratitud y la felicidad, que nos suscitan al júbilo cuando son otros los bendecidos.

La compasión es un aliado que se complementa mutuamente con mudita. De la misma manera que mudita nos recuerda la alegría cuando nos vemos sumidos en la pena, la compasión nos recuerda el dolor cuando nos hallamos perdidos en el rechazo. La compasión equilibra la alegría compartida y evita que degenera en sentimentalismo o en un optimismo ignorante. Mudita impide que la compasión degenera en cavilaciones acerca de la amplitud, hondura y duración enormes del sufrimiento en el mundo. Proporciona solaz al corazón compasivo para que no se sienta avasallado o abrumado por el dolor. La compasión protege a mudita, y ésta protege a la compasión. Juntas en su actuación complementaria, evitan que levantemos barreras tras las cuales nos limitemos a experimentar tan sólo un angosto segmento de la vida. Y como mudita nos proporciona vigor, contribuye también a la actividad de la compasión. Podemos recibir el júbilo de mudita y emplearlo para traducir nuestra experiencia interior de misericordia en un acto exterior de servicio al mundo.

Cuando nos abrimos al sufrimiento de los seres, la alegría en el corazón de la compasión complementa la alegría de mudita que surge al abrirse a su felicidad. Parece extraño que podamos sentir alegría ante el dolor, pero eso es lo que sucede. La compasión nos acerca a otros. El poder de la armonía, de la unión, que brota en el corazón al hallarnos próximos a alguien que sufre, infunde compasión con sinceridad, ternura, concentración y embeleso. Y así somos capaces de sentir felicidad si respondemos tanto al júbilo de unos seres como a su sufrimiento.

Al desarrollar mudita, advertimos que la felicidad de otros es la nuestra. No son diferentes. De este modo, mudita fortalece metta. La alegría compartida nos permite abrirnos cada vez más con amor incondicional, de manera tal que en medida creciente deseamos verdaderamente que los demás sean



dichosos. La felicidad de otro, incluso de un «enemigo», nada nos arrebatará. De hecho, nuestra felicidad y la de los demás es inseparable.

Mudita interviene enérgicamente en mutuo apoyo con la compasión y metta. El desinterés y la naturaleza infinita de metta nos permite extender los sentimientos de compasión o de alegría compartida no sólo a los que conocemos sino también a aquellos cuya existencia ignoramos. Brindamos la sinceridad de nuestro corazón a quienes sufren pero también a los que son felices. Deseamos para todos los seres, sean quienes fueren, que se vean libres de peligros y del dolor, que sean pacíficos y dichosos.

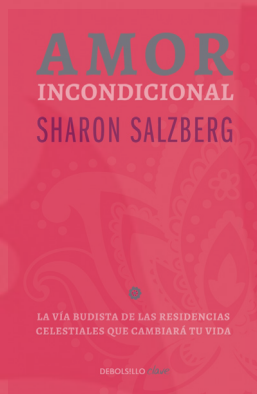
En consecuencia, estos tres brahma-viharas se suman. Su alianza benévola ilumina nuestras mentes. Y esa luz añade riqueza y júbilo a las percepciones. Podemos abrirnos cada vez más a la felicidad que exista. Y somos asimismo capaces de advertir el sufrimiento que haya y de acogerlo sin reservas. De esta manera, compartiendo mutuamente su energía, las fuerzas brillantes de la mente nos fortalecen y contribuyen a nuestra propia felicidad.

Ejercicio: Meditación sobre la alegría compartida

Cuando acometemos la alegría compartida como práctica formal de meditación, debemos empezar por alguien que nos interese y de cuya suerte consigamos alegrarnos. Puede que incluso así encontremos alguna dificultad, pero suele ser más fácil experimentar júbilo por alguien cuando sentimos por esa persona amor o amistad. Escoge a un amigo y concéntrate en un determinado progreso o fuente de alegría en la existencia de ese ser. No busques una felicidad absoluta y perfecta en su vida, porque tal vez no la encuentres. Sea cualquiera la fortuna o la dicha que evoques, deléitate con la frase «Que tu dicha y buena suerte no te abandonen» o «Que prosiga tu buena fortuna». Eso contribuirá a menguar las tendencias condicionadas al engreimiento, a degradar a otros y a formular un juicio.

Recorre después la secuencia habitual: benefactor, persona neutral, enemigo, todos los seres... todos los seres en las diez direcciones.

La relación entre la alegría compartida y la compasión destaca todavía con más fuerza cuando orientamos la primera hacia alguien que sufre mucho. ¿Es posible hallar dentro de su vida una pequeña felicidad, algo que le aporte satisfacción o fe, o quizá la posibilidad de un cambio en la circunstancia



que suscita su dolor? Si somos capaces de concentrarnos en cualquier característica propicia de su existencia y alegrarnos por eso, podremos practicar la alegría compartida incluso con quienes padecen un gran dolor.

Si no consigues hallar algo con que regocijarte, envía la alegría compartida del mejor modo posible, para purificar tu propia mente de las tendencias a la envidia o a los celos. En ocasiones, cabe sentir compasión por alguien abatido, pero en realidad experimentamos rencor si cambia su fortuna y la relación deja de ser segura para nosotros.

Tradicionalmente, se practica la alegría compartida como vinculación con otros no con uno mismo. La capacidad del regocijo y de la experimentación de gratitud resulta esencial para desarrollar esa alegría compartida en relación con tu propia persona. Recuerda la reflexión sobre los actos encomiables que ejecutaste, sobre las acciones generosas que realizaste... es importante que logres deleitarte en esa evocación y que puedas distinguir ese deleite del engreimiento. Recuerda la reflexión sobre el bien que hay dentro de ti, y la justicia de tu deseo de ser dichoso, junto con tu entendimiento de una vía hacia la felicidad, que es fuente de una gratitud excepcional.

Ejercicio: Compartir el mérito

Al final de un acto de generosidad, de una meditación, de una buena acción, puedes compartir el poder de ese acto con una persona a quien escojas: alguien que haya muerto, un amigo que sufra o todos los seres por doquier sin distinción. Experimenta la energía positiva de la acción y dedícala: «Que el mérito de este acto sea compartido por todos los seres, para que puedan sentirse liberados». Conságrala de cualquier modo que te resulte significativo. Compartimos el mérito como reconocimiento de que nuestra obra espiritual jamás es sólo para nosotros. Sean cuales fueren nuestras creencias, nunca podrán ser exclusivamente nuestras, y ésta es una manera de recordarlo.