

Meditación de Bondad Amorosa

Meditación guiada

Introducción

Esta es una meditación de bondad amorosa (metta), una práctica de origen budista que consiste en cultivar, paso a paso, un sentimiento de calidez y buena voluntad hacia una misma o uno mismo, y después hacia círculos cada vez más amplios de seres. Es normal que al principio cueste sentir esa calidez, o que la mente se distraiga con frecuencia; no hace falta forzar nada, basta con volver suavemente a las frases cada vez que notes que te has ido.

Antes de empezar, dedica un momento a fijar una intención sencilla para esta sesión — por ejemplo, ser más amable contigo o con los demás, o simplemente aceptar las cosas tal como son. Ahora, sin necesidad de cambiar nada ni de analizarlo: ¿cómo se siente tu cuerpo en este momento?

Meditación

Busca una postura cómoda para meditar y respira profundamente tres veces. Con cada respiración, simplemente nota:

Al inspirar, sé que inspiro. Al espirar, sé que espiro.

Trae a la mente una intención para esta práctica. Puede ser algo como «ser más amable, conmigo y con los demás» o «aceptarme tal como soy, y aceptar la vida tal como es».

A continuación, repite para ti, en silencio o en voz baja:

Que esté bien y sea feliz.

Que esté libre de rencor, enfermedad y pesar.

Que la felicidad sea mi refugio.

Repite esta frase tres veces en total.

Vamos a recorrer el cuerpo, parte por parte. En cada zona, imagina una sonrisa suave, una sensación de distensión, y una calidez dorada —la bondad amorosa— que va llenando poco a poco esa parte del cuerpo. Es la misma sensación que tendrías si abrazaras a un niño pequeño que está angustiado, o si alguien que te quiere de verdad te rodeara los hombros con su brazo.

Inspira llevando la atención a los labios; al espirar, deja que una sonrisa suave se dibuje en ellos.

Haz lo mismo, una por una, con estas zonas:

- la nariz
- los ojos

- las orejas
- la frente
- los músculos de la mandíbula
- los músculos de las mejillas
- la coronilla
- la parte posterior de la cabeza
- la nuca
- la garganta

Imagina la cabeza y el cuello llenándose de esa calidez dorada, de bondad amorosa. Repite:

Que esté bien y sea feliz.

Que esté libre de rencor, enfermedad y pesar.

Que la felicidad sea mi refugio.

Ahora, inspira llevando la atención a los hombros; al espirar, sonríe suavemente a los hombros.

Haz lo mismo con:

- los brazos
- los codos
- los antebrazos
- el dorso de las manos
- las palmas de las manos
- los dedos

Imagina la cabeza, el cuello, los brazos y las manos llenos de esa calidez dorada y de bondad amorosa. Repite:

Que esté bien y sea feliz.

Que esté libre de rencor, enfermedad y pesar.

Que la felicidad sea mi refugio.

Inspira llevando la atención a la parte superior del pecho; al espirar, sonríe a esa zona.

Haz lo mismo con:

- la espalda alta

- el abdomen
- la espalda baja
- el suelo pélvico
- los glúteos

Imagina que la cabeza, el cuello, los brazos, las manos y el torso están llenos de esa calidez dorada y de bondad amorosa. Repite:

Que esté bien y sea feliz.

Que esté libre de rencor, enfermedad y pesar.

Que la felicidad sea mi refugio.

Inspira llevando la atención a los muslos; al espirar, sonríe a los muslos.

Haz lo mismo con:

- las rodillas
- las pantorrillas
- los pies
- los dedos de los pies

Imagina que todo el cuerpo —cabeza, cuello, brazos, manos, torso, piernas y pies— está lleno de esa calidez dorada y de bondad amorosa.

Inspira y espira sonriendo a todo el cuerpo, desde la coronilla hasta la planta de los pies y la punta de los dedos: todo tu cuerpo bañado en bondad amorosa, en esa calidez dorada.

Repite una vez más:

Que esté bien y sea feliz.

Que esté libre de rencor, enfermedad y pesar.

Que la felicidad sea mi refugio.

Lleva ahora la atención al centro del cuerpo, justo delante de la columna, en el centro del pecho. Nota ahí una calidez suave de bondad amorosa, y deja que empiece a expandirse desde ese punto central hacia fuera.

Inspira notando un punto a la distancia de un metro, delante de ti; al espirar, deja que la bondad amorosa llegue hasta ese punto.

Haz lo mismo hacia:

- tu izquierda
- tu derecha
- detrás de ti
- arriba
- abajo

Siente que estás dentro de una burbuja de calidez dorada, que se extiende a la distancia de un metro por delante, por detrás, a los lados, arriba y abajo de tu cuerpo. Al inspirar y espirar, siente la bondad amorosa como una calidez que irradia desde el centro de tu pecho hasta los límites de esa burbuja.

Mientras imaginas esa burbuja, que se expande y se contrae ligeramente con tu respiración, repite:

Así como yo estoy bien y soy feliz, que todos los seres estén bien y sean felices.

Así como yo estoy libre de rencor, enfermedad y pesar, que todos los seres estén libres de rencor, enfermedad y pesar.

Así como la felicidad es mi refugio, que la felicidad sea el refugio de todos los seres.

(Repite esto tres veces.)

Inspira sintiendo toda la habitación en la que estás; al espirar, sonríe hacia toda la habitación, que se llena de esa misma calidez dorada.

Repite este mismo gesto, ampliando poco a poco el círculo hacia:

- el edificio
- la manzana o el bloque de casas
- el barrio
- la ciudad
- la provincia o región
- el país
- el hemisferio
- el planeta
- la Tierra y la Luna
- el sistema solar
- la Vía Láctea
- el universo entero

Haz una pausa. Deja que la mente descanse en esa amplitud, sin necesidad de sostener nada. Repite, simplemente:

Que haya felicidad.

Después, recorre el camino de vuelta, en sentido inverso, hasta regresar a tu burbuja. Deja que la burbuja se vaya encogiendo poco a poco, por etapas, hasta convertirse en un punto diminuto en tu corazón. Deja luego que ese punto se disuelva, y descansa la mente: natural, amplia, sin necesidad de fabricar nada.

Cierre

Para cerrar, repite una vez más:

Así como yo estoy bien y soy feliz, que todos los seres estén bien y sean felices.

Así como yo estoy libre de rencor, enfermedad y pesar, que todos los seres estén libres de rencor, enfermedad y pesar.

Así como la felicidad es mi refugio, que la felicidad sea el refugio de todos los seres.

(Repite tres veces.)

Tómate un momento para revisar brevemente cómo te sientes ahora.

Para terminar, puedes pensar en alguien concreto que conozcas y que esté pasando por un momento difícil, deseándole que esté bien; o bien pensar, de manera más general, en todas las personas que en este momento están sufriendo.

Puedes cerrar diciendo:

Que el bien cultivado en esta práctica beneficie a todos los seres.

Cuando estés listo o lista, respira hondo un par de veces, siente el contacto de tu cuerpo con la silla o el suelo, y abre los ojos poco a poco para volver a tu actividad.

Preguntas de reflexión

- ¿Hacia qué zona del cuerpo o círculo de seres te ha costado más extender la calidez?
- ¿Has notado algún cambio en la sensación de la «burbuja» a medida que avanzaba la práctica?
- ¿Cómo ha sido repetir las frases? No hace falta que hayas sentido la calidez con intensidad: basta con notar la intención de ofrecerla.

Seguimiento post-meditación

- Integración diaria: elige una de las frases de bondad amorosa y repítela mentalmente un par de veces al día, por ejemplo, al cruzarte con alguien por la calle.
- Círculo consciente: durante la semana, dirige mentalmente una de las frases hacia una persona con la que tengas una relación difícil.
- Autocuidado: antes de dormir, dedica unos segundos a repetirte a ti mismo o a ti misma la primera frase de la práctica.

