

MEDITACIÓN METTA (Amor Bondadoso)

El origen de esta práctica se remonta a las enseñanzas del Buddha, hacia el año 500 a.C.

Él habló de **las cuatro virtudes del corazón**, también llamadas *Brahma Viharas*, que pueden cultivarse a través de la meditación:

1. **Metta** — Amor bondadoso o amistad incondicional
2. **Karuna** — Compasión
3. **Mudita** — Alegría empática (alegrarse por la felicidad de los demás)
4. **Upekkha** — Ecuanimidad (mantener la calma ante los cambios)

De todas ellas, **Metta** es la base: la actitud amorosa hacia uno mismo y hacia todos los seres.

La palabra *Metta* proviene del pali (en sánscrito es *Maitri*) y significa **amor incondicional, benevolencia o buena voluntad**. No se trata de un amor romántico, sino de la capacidad del corazón de **desear genuinamente el bienestar y la felicidad a todos**.

¿Qué nos aporta esta meditación?

Según la maestra **Sharon Salzberg**, la práctica de Metta nos ayuda a reconocer que **todos los seres estamos interconectados** y compartimos la misma vulnerabilidad: todos deseamos ser felices y evitar el sufrimiento.

Cuando practicamos esta meditación:

- Transformamos patrones mentales negativos.
- Despertamos la empatía, la amabilidad y el perdón.
- Sanamos emocionalmente y cultivamos la paz interior.

A medida que la practicas, tu manera de relacionarte contigo y con los demás cambia.

Empiezas a ver el mundo desde una mirada más compasiva, más abierta y amorosa.

Estructura de la práctica Metta

La meditación se realiza en cinco etapas, dedicando unos 5 o 10 minutos a cada una:

1. **Metta hacia ti mismo**
2. **Metta hacia un buen amigo/a**
3. **Metta hacia una persona neutra o indiferente (un vecino por ejemplo)**
4. **Metta hacia una persona difícil (con la que tengas un conflicto o no te lleves bien).**
5. **Metta hacia todos los seres vivos de este planeta.**

Cómo practicarla

Siéntate en una postura cómoda, cierra los ojos y conecta con tu respiración.

Puedes usar distintos recursos para despertar la emoción de *Metta*:

- **Afirmaciones o frases:**
Repite mentalmente frases como:

“Que esté en paz.” “Que sea libre” “Que sea feliz.”
“Que esté a salvo y viva con bienestar.”
- **Corazón luminoso:**
Lleva tu atención al centro del pecho y **visualiza una luz cálida y dorada** expandiéndose desde ahí, envolviéndote con amor.
- **Paisaje sereno (versión guiada mejorada):**
Imagina que estás en un lugar de paz profunda: un campo al amanecer, un bosque tranquilo, la orilla de un lago.
Siente la calma del entorno.
En ese espacio, visualízate a ti misma/o. Mírate con ternura, como mirarías a alguien a quien amas.
Luego, imagina frente a ti a las distintas personas (tu amiga, alguien neutro, alguien con quien hay dificultad...) y envuélvelas también con esa luz cálida.
Observa cómo el amor y la compasión se expanden, sin forzar nada.

Importante

Metta **no consiste en fingir emociones** o forzar pensamientos positivos.

Si surge enfado, tristeza o resistencia, obsérvalo con amabilidad.

La transformación ocurre precisamente cuando somos capaces de

reconocer lo que sentimos sin juicio.

Al practicar una y otra vez, poco a poco, el corazón se ablanda y aparece una comprensión más profunda.

La visión de fondo

Metta es una práctica que **transforma la conciencia.**

Nos recuerda que **nada existe de forma separada**: todos formamos parte de una red viva de interdependencia.

Cuando respondemos con amabilidad en lugar de con odio, no solo cambiamos nuestra mente, sino que contribuimos al bienestar colectivo.

En resumen

La meditación Metta cultiva una **respuesta emocional creativa y positiva**, que incluye: calma, alegría, comprensión, tolerancia, afecto, respeto, compasión y amor.

Practicarla con constancia es un camino de **liberación interior** y de apertura del corazón hacia la vida.