



Confiando en las Cuatro Cualidades Inconmensurables durante una pandemia: Parte 1 la Ecuanimidad Inconmensurable



Por **Erric Solomon**

Durante los períodos turbulentos de crisis, encuentro realmente útil ir al corazón de las enseñanzas del Buddhадharma. Al recordar presentar las enseñanzas esenciales como experiencia de vida, encontraremos la fuerza, la resiliencia e incluso, a veces, la alegría de enfrentar el mundo, hasta cuando parece haberse vuelto completamente loco.

La práctica de las cuatro cualidades inconmensurables —ecuanimidad, bondad amorosa, compasión y alegría empática— son comunes a todas

las tradiciones budistas de práctica. Para nuestra gran tradición Mahayana, son la base para dar origen a todas las cualidades sublimes de la Bodhicitta, el corazón y la mente de la Iluminación.

En las próximas publicaciones, aprovecharé la oportunidad que presenta la situación mundial actual para mostrar cómo podemos usar estas prácticas para transformar nuestra mente y corazón.

¿Inconmensurables?

¿Qué hace que estas cualidades sean la base de la Bodhicitta o la Iluminación? Es que son ilimitadas e inconmensurables. Si bien los textos generalmente comienzan con el amor, de acuerdo con las instrucciones esenciales de nuestra tradición,



es aún mejor comenzar con la ecuanimidad. Al construir sobre una base de ecuanimidad, nuestro amor, compasión y alegría serán verdaderamente inconmensurables, sin límites. Cuando podamos involucrarnos completamente en el mundo sin prejuicios, entonces el poder de nuestra práctica será profundamente fructífero. Sin prejuicios no significa que no veamos las cosas como son, significa que no nos involucramos en pensamientos como “esta persona merece amor y esa persona no”. Todavía podemos reconocer que las acciones de una persona son perjudiciales y beneficiosas para otra, simplemente no aplicamos nuestra práctica en función de cómo percibimos que son otras personas. Por lo tanto, es importante comenzar estableciendo alguna base de ecuanimidad, así, cuando practiquemos las otras tres Cualidades Inconmensurables, no estarán tan fácilmente limitadas por nuestro sesgo.

Cómo practicar la Ecuanimidad Inconmensurable

Primero tenemos que acostumbrarnos a no reaccionar a nuestras emociones. Por ejemplo, la ira no es un problema tan grande, a menos que se actúe por ira. En un blog anterior, [What can we do if we really start to freak out? \(Part 3 – Liberation through Feeling\)](#), expliqué una práctica simple sobre sentir tu pánico, en lugar de la historia de por qué entraste en pánico. Esta práctica funciona para cualquier emoción; en lugar de perseguir las razones, la historia, para la ira, deberíamos sentir solo la sensación de ira en nuestro cuerpo.

Aquí está la práctica del blog anterior, el ejemplo es el pánico, pero podría ser cualquier cosa, incluso sentimientos positivos de amor o alegría:

Siéntate en silencio en equilibrio meditativo durante unos minutos o [crea espacio](#). Ahora, permítete sentir el pánico, en lugar de pensar solo en todas las razones que te llevaron a entrar en pánico. Escanea suavemente tu cuerpo, comenzando desde la parte superior de tu cabeza hacia abajo. ¿En qué parte del cuerpo reside la sensación de pánico? Cuando lo localices, no necesitas alejarlo, solo siéntelo. Puedes pensar que te amas tanto a ti mismo que permites que lo que sea que esté allí, esté allí. En lugar de pensar en las razones para sentir miedo, simplemente siente el miedo. Cuando pones tu atención en el sentimiento, en lugar de una historia, se convierte en una mera sensación, o podrías llamarlo una energía. Dentro del pánico está la energía, la expresión de nuestra sabiduría, nuestro amor, nuestra inteligencia. Dentro de nuestra conciencia, todas estas cosas están ahí, confusión y sabiduría. Al poner tu atención de una manera muy específica, puedes descubrir la sabiduría que es la base de incluso el pánico. Todo lo que tienes que hacer es sentir la energía del pánico en nuestro cuerpo, en lugar de pensar en la historia en tu mente.

El objetivo de esta práctica es acostumbrarse a contemplar cualquier cosa que venga a la mente, sin tratar de arreglarlo, transformarlo, mejorarlo o empeorarlo. Venga lo que venga, simplemente cambiamos nuestra atención a lo que se siente en el cuerpo, en lugar de a lo que pensamos al respecto. Nos damos permiso para ser como somos.

Liberándonos del Poder de la Historia

La ecuanimidad es cómo podemos trabajar sobre el desprecio a nosotros mismos, nuestra inseguridad o sentimiento de ser indigno. El simplemente permitir que esa



sensación sea como es, sin la historia de desmerecimiento, te libera del poder de la historia. Es importante comenzar creando espacio; de esa manera, incluso si queda una pequeña historia, es solo una pequeña historia en un espacio infinito. Ya no puede abrumarte o dominarte, controlarte o definirte. Una y otra vez regresa al espacio, y vuelve a permitir que sea como es; sintiendo cómo te sientes en lugar de la historia. Cuando sientes cómo te sientes, se convierte en mera energía, solo en una mera sensación. Ese momento es una ecuanimidad inconmensurable. No hay límite, solo una mera sensación en una situación amplia y abierta. La ecuanimidad surge como una consecuencia natural de la espaciosa cualidad abierta de la sabiduría.

Dada nuestra situación actual, nuestras emociones están descontroladas. Esta práctica es una forma invaluable de trabajar en cómo son las cosas. Después de que te acostumbres a solo sentir la sensación de la emoción, en lugar de la historia, puedes intentar recordar a personas específicas. Piensa en alguien que realmente amas, visualízalo sentado frente a ti. Luego, en lugar de la historia sobre cuánto los amas, siente la sensación de amor. O puedes practicar con alguien que realmente te disgusta o a quién incluso odias. Simplemente siente la sensación de aversión en el cuerpo en lugar de la historia sobre lo terribles que son. Después de un tiempo de practicar así, irás a la sensación cada vez más automáticamente, y esa es la clave para un momento de ecuanimidad inconmensurable.

Ecuanimidad no es igual a indiferencia

La ecuanimidad no es lo mismo que una indiferencia insensible. No estamos huyendo del sentimiento, todo lo contrario. Estamos convocando el coraje del compromiso total en cómo nos sentimos. Al principio, esto puede parecer aterrador, por temor a que la sensación



sea demasiado intensa. Pero esa es solo otra historia, así que siente en qué parte del cuerpo se encuentra la sensación de miedo o resistencia. No estamos aceptando la historia, nuestra visión posiblemente distorsionada de cómo son las cosas. En cambio, estamos trabajando directamente con la energía dinámica de nuestra mente, el resplandor de nuestra propia naturaleza de sabiduría. Por supuesto, el ego se resistirá un poco a esto, ya que la práctica amenaza la base de nuestra forma habitual de relacionarnos con el mundo a través de historias.

Cuando comienzas a tocar el poder dinámico en bruto de tu mente, no mitigado por las historias, puede resultar extraño al principio. Pero después de un tiempo, al igual que cuando aprendes a andar en bicicleta, encontrarás el equilibrio. Ese equilibrio es ecuanimidad.

En la próxima publicación, echaremos un vistazo a la Inconmensurable Bondad Amorosa (metta).

Artículo traducido por la Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser.

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.