



## Confiando en las Cuatro Cualidades Inconmensurables durante una pandemia: Parte 4 Alegría Empática Inconmensurable



Por **Erric Solomon**

La práctica de las cuatro cualidades inconmensurables —Ecuanimidad, Bondad Amorosa, Compasión y Alegría Empática— es común en todas las tradiciones budistas. Para nuestra gran tradición del Mahayana, son la base para que se manifiesten todas las cualidades sublimes de la Bodhicitta, el corazón y la mente de la Iluminación. En los blogs anteriores, hemos tratado de descubrir nuestra ecuanimidad sin límites, nuestra bondad amorosa y compasión inconmensurables. Ahora dirijamos nuestra atención hacia la siguiente cualidad inconmensurable: la Alegría Empática Inconmensurable.

Con la Bondad Amorosa y la Compasión Inconmensurables teníamos un propósito u objetivo: que yo y todos los seres tuviéramos felicidad y sus causas, y estuviéramos libres del sufrimiento y sus causas. Tener un propósito tan noble puede ser una enorme fuente

de inspiración, pero también puede generar ambición y decepción. Podemos dejarnos llevar fácilmente por la esperanza de alcanzar nuestro deseo y los miedos habituales asociados.

## La Visión de la Alegría Empática



La visión de la Alegría Empática es muy directa y fácil de entender: nos alegramos por el bienestar y los logros positivos de los demás y celebramos el cultivo de la virtud. Es una práctica maravillosa porque no solo podemos disfrutar y apreciar nuestra vida, sino que también podemos obtener la misma alegría a través del regocijo empático de la buena fortuna de todos los demás. ¡Está todo bien! Esta práctica ofrece un equilibrio en la orientación de los objetivos de Karuna y Metta, ya que la Alegría Empática no tiene nada que ver con lograr algo.

Quizás la mejor parte de la Alegría Empática Inconmensurable es que es un antídoto contra el hábito autodestructivo de la codicia y los celos. En lugar de sentir envidia, cuando otra persona alcanza circunstancias afortunadas, nos unimos a ellas disfrutando y celebrando las condiciones positivas como si fueran nuestras. Lo bueno de esta práctica es que nos sentimos cada vez más felices. Muchas cosas buenas suceden todos los días, y ahora la buena fortuna de los demás también es nuestra.

## Relaja el Comparar: Salir de la Trampa de la Comparación

Para comenzar a cultivar una Alegría Inconmensurable, tenemos que construirla sobre una base de satisfacción interna. A menudo no sabemos cómo simplemente disfrutar de los frutos del samsara, de los buenos momentos que surgen. Con demasiada frecuencia en medio de un día perfecto, no te has escuchado decir algo como: “¡Lástima que todos los días no puedan ser así!” He estado enseñando sobre el libro *Radicalmente Feliz* en todo el mundo, y nunca conocí a una sola persona que no dijera esto en un momento u otro. El mayor ladrón de satisfacción es nuestro hábito de comparar constantemente lo que está sucediendo con las circunstancias de otra persona o nuestra versión idealizada de cómo debería ser la vida.

En *Radicalmente Feliz*, Phakchok Rinpoche y yo elegimos incluir una práctica muy simple pero poderosa para ayudarnos a escapar de la trampa de la comparación.

## Feliz con quién soy y con lo que tengo



De *Radicalmente Feliz: Guía de usuario para una mente plena*.

Es mejor si puedes hacer este ejercicio al comienzo del día. Puedes hacerlo como parte de tu práctica normal de meditación.

Comienza la práctica sentándote en una posición erguida y cómoda.

Comienza creando espacio por unos minutos.

Mientras inhalas, piensa: “Estoy feliz con quién soy”.

Mientras exhalas, piensa: “Estoy feliz con lo que tengo”.

Repita este ejercicio de respiración al menos veintiún veces. Luego, comienza tu práctica normal de meditación.

Al final, haz plegarias de aspiración según tu tradición de práctica.

Comienza cada día recordando una razón para apreciar algo de tu vida, como una cualidad tuya que te guste o una posesión que aprecies. No pienses que nada es demasiado insignificante para apreciarlo. Incluso cosas simples como “Realmente disfruto el primer café del día” o “Me encanta mi nueva sudadera” son una buena manera de hacer este ejercicio. También es bueno pensar en algo acerca de nosotros mismos con lo que estamos satisfechos.

## Expandiendo la Alegría Empática

Esto es similar a las prácticas de Metta y Karuna, ya que comienzas por recordar a alguien con quien te sientes muy cercano y luego amplías tu campo de alegría.

Podemos comenzar practicando la ecuanimidad por un tiempo, luego la práctica “Feliz con quién soy / con lo que tengo”, explicada arriba.

Luego piensa en alguien cercano a ti del que hayas tenido noticias maravillosas o que haya tenido un cambio favorable de circunstancias. Imagina qué alegre debe sentirse, y luego inspírate para sentir el mismo tipo de alegría.

Amplía gradualmente tu campo de alegría para incluir a más y más personas.

Haz plegarias de aspiración según tu tradición.

A medida que avanza tu día, cada vez que escuches que algo maravilloso le está sucediendo a otra persona, ¡alégrate! Esta es una práctica fácil de hacer y agradable.

## Regocijándote en la virtud

Regocijarse en la virtud es realmente la raíz de una alegría profundamente única. Una vez más, no hay nada que lograr, te involucras y su beneficio es inmediato: sientes alegría. Por supuesto, podemos estar muy alegres cuando escuchamos los logros de seres sublimes, o incluso la práctica habitual de la sangha ordenada. Pero en nuestra tradición no solo es apropiado, sino también una parte esencial de la práctica el regocijarnos en nuestra propia virtud.

## Celebrando nuestra práctica



Siempre que practicamos, debemos tomarnos un momento para celebrar. Incluso si nuestra meditación fue muy distraída o haya tenido otros defectos, hicimos un esfuerzo, es por eso que se llama práctica y no Budeidad. O tal vez hicimos todo lo posible para responder a las necesidades de los demás; eso también es motivo de celebración. El acto mismo de celebrar es una inspiración para hacer más práctica. Todos hemos tenido la experiencia de llegar al final de nuestra sesión de práctica y pensar que no lo hicimos bien o que no fue lo suficientemente buena. Pregúntate qué forma de terminar tu práctica te

conducirá a un resultado positivo: ¿participar en la auto-denigración o disfrutar el intento? Necesitamos construir un impulso positivo saludable en torno a nuestra práctica, de esa manera se hace cada vez más fácil practicar y progresar.

Pero hay una trampa. Si terminamos nuestras sesiones pensando: “¡Qué bueno que practiqué, soy una persona tan fantástica, obviamente soy bendecido por Buddha!”, eso no será de ninguna ayuda. Eso es solo reificar el principal obstáculo para practicar: una preocupación poco saludable con nosotros mismos.

Estás ignorando la verdad de la interconexión, nuestro maestro que dio las instrucciones, los grandes yoguis y eruditos del pasado que mantuvieron viva esta tradición de sabiduría, nuestros amigos del dharma que nos apoyan en nuestros intentos de estudiar y practicar.



Entonces, ¿cómo deberíamos disfrutar de nuestra virtud sin caer en la arrogancia? Una buena analogía es la forma en que disfrutarías de la comida cuando estés realmente hambriento. Imagina un día en el que estabas tan ocupado que saltaste de la cama y, después de correr por la ducha, te diste cuenta de que llegabas tarde a una reunión importante. Entonces te fuiste de casa sin desayunar. Todo el día estuvo tan lleno que tampoco almorzaste. Estás tan cansado y hambriento al final del día, que te paras en tu restaurante favorito y pides tu plato favorito. La comida llega y te la comes, es deliciosa. No piensas: “Soy tan especial porque pude comer esta comida” o “Soy muy sabio al parar en este restaurante”. Solo estás inmerso en la comida y disfrutas de lo deliciosa que es. Es realmente sencillo. Así es como debemos disfrutar y celebrar nuestra práctica.

## Dedicando el Mérito

Tenemos un término especial para celebrar nuestra práctica y una manera formal de hacerlo. Se llama “Dedicar el mérito”, y por eso recitamos plegarias especiales de aspiración al final de nuestra sesión. ¿Qué se entiende por mérito? El mérito significa algo que nos traerá felicidad. Así que participar en buenas acciones, corta el renacimiento en los reinos inferiores. Involucrarse en la práctica auténtica, crea las circunstancias propicias para descubrir nuestra propia naturaleza de Buddha. ¡Ciertamente vale la pena celebrarlo!

Por lo tanto, al final de la sesión, no solo lee robóticamente las oraciones de dedicación, hazlo con gran alegría. Y como estamos practicando la Alegría Empática Inconmensurable, dedica y disfruta todos los méritos que alguien haya acumulado y acumula. Nuestra práctica, ya sea meditación sentada, yoga de la deidad o contemplar las cualidades del dharma o cualquiera de las otras prácticas en las que podríamos participar, siempre se basan en una base de Ecuanimidad Inconmensurable. A medida que dedicamos los méritos, deseamos que todos los seres sean felices y tengan las causas de la felicidad (Bondad Amorosa Inconmensurable), y que estén libres del sufrimiento y sus causas (Compasión Inconmensurable) y celebramos todo el esfuerzo que se ha hecho y se hará siempre para lograr esto (Alegría Empática Inconmensurable).

Al llegar al final de la serie de blogs sobre las Cuatro Cualidades Inconmensurables, me gustaría pedirte que te unas a mí para contemplar esta oración de aspiración del sublime Nargajuna, acercándote a ella con la mayor alegría posible.

Oh, preciosa sublime Bodhicitta,  
que surja donde no ha surgido,  
y donde ya ha surgido, que nunca disminuya,  
¡y que siga aumentando más y más!

## ESTUDIO ADICIONAL

La confianza en las Cuatro Cualidades Inconmensurables durante el ciclo de pandemia:

[Parte 1 Ecuanimidad Inconmensurable](#)

[Parte 2: Bondad Amorosa Inconmensurable](#)

[Parte 3: Compasión Inconmensurable](#)

Para ampliar el tema lee “*FOMO Got You Down? Try Sympathetic Joy*”.

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”.