

Los Tres Tipos de Ecuanimidad

Charla del 8 de noviembre, 2018

La semana pasada di una charla en Portland y hubo muchas preguntas sobre la ecuanimidad. Las preguntas parecen haberse originado del hecho que, aunque muchas personas ven la ecuanimidad como apatía e indiferencia, cuando examinan la vida del Buda es claro que Él no fue ni apático, ni indiferente. Su sentido de ecuanimidad era más una cuestión de mantener la mente equilibrada en medio de los altibajos de la vida. Es importante anotar que cuando el Buda enseñó ecuanimidad no lo hizo como algo separado, sino como algo que hace parte de un grupo de cualidades y que toma características de esas otras cualidades.

Existen tres contextos básicos en los cuales el Buda enseñó tres tipos de ecuanimidad.

El primero es, desde luego, la ecuanimidad en el contexto de las perfecciones o *brahmaviharas*. Este tipo de ecuanimidad se percata del hecho que, así extendamos buena voluntad, alegría empática y compasión hacia todos los seres, no es posible que todos sean felices o que alcancen la felicidad tan rápido como desearíamos. Va a haber momentos en los que a pesar de toda la buena voluntad que podamos extenderle a alguien, esa persona va a sufrir. Aquí es cuando debemos desarrollar ecuanimidad para percatarnos de que ciertas cosas no van a salir de acuerdo con nuestros deseos; porque a veces, aunque queramos que las cosas salgan bien para nosotros y para los demás, nos estrellamos contra una pared. Sin embargo, esto no quiere decir que debemos darnos por vencidos. Lo que quiere decir, es que debemos buscar áreas en donde sí podamos marcar una diferencia. Por lo tanto, la motivación esencial de este tipo de ecuanimidad, es un deseo de felicidad que va unido con la habilidad de percatarse de que ese deseo no siempre se materializa, y que tampoco sucede cómo y tan rápido como lo desearíamos.

Esta ecuanimidad es como la de un médico. Una persona enferma lo visita y el médico quiere ayudar. Pero, aunque haga todo lo que esté a su alcance, es posible que encuentre áreas en las cuales no podrá ser de ayuda. Sin embargo, en lugar de ofuscarse, el médico se enfoca en las que sí puede ayudar, en las que sí puede marcar una diferencia. Así que este es el primer tipo de ecuanimidad: la de un médico y la de las perfecciones.

El segundo contexto de la ecuanimidad es el de las enseñanzas del Buda con respecto a la práctica de la concentración. El cuarto *jhana* es uno de estos contextos. También es uno de los siete factores para el Despertar y está relacionado con las instrucciones que el Buda le dio a su hijo Rahula al enseñarle a meditar. Él le dijo: “Empieza haciendo que tu mente sea sólida como la tierra, porque así le caigan cosas agradables o inmundas, la tierra no se inmuta”. Este es el primer paso en la meditación sobre la respiración que el Buda enseñó, la cual es, ante todo, un tipo de meditación proactiva. No es una práctica de meditación en la que uno se sienta y simplemente intenta mantener un estado en el que no reacciona a nada y acepta todo lo que surge en la mente. Esa no es la actitud del Buda frente a la meditación.

Hace poco vi un programa en la televisión francesa en el que una mujer le dijo al entrevistador que la sabiduría del Buda consiste en aceptar las cosas tal y como son, sin intentar cambiarlas; que hay que aceptar el hecho que cualquier cambio que uno quiera hacer, las va a

empeorar. El entrevistador entonces preguntó: “¿Y no es esa una actitud derrotista y pesimista?” La mujer respondió: “Solo si usted reflexiona sobre eso”.

La verdad es que el Buda no era el tipo de persona que no le gusta reflexionar sobre las cosas. él reflexionó largamente sobre muchas, muchas cosas y, sobre todo, sobre cuándo y dónde es posible ejercer control para intentar marcar una diferencia haciendo algo positivo. Porque al meditar, lo que realmente estamos haciendo es intentar controlar nuestra mente; estamos intentando marcar una diferencia. La *sati*, —también llamada *mindfulness* o presencia mental— es un principio rector que fundamenta la práctica de la concentración. La tarea de la *sati* es doble y siempre la tiene presente: es intentar dar surgimiento a cualidades hábiles e inteligentes, e intentar mantener esas cualidades. En otras palabras, nosotros no nos sentamos simplemente a verlas ir y venir, sino que intentamos que surjan y después intentamos que no desaparezcan.

Esto quiere decir, que para ser un buen meditador es necesario tener una mente nivelada para no forzar las cosas de una forma torpe e inadecuada. De esa manera, cuando las cosas sí salen bien, tampoco nos sobresaltamos inadecuadamente. Ustedes probablemente han tenido esa experiencia en la que la mente se ha asentado, en la que todo va bien y todo se siente bien; pero esto hace que se emocionen demasiado y, como resultado, todo se arruina. O la experiencia en la que las cosas van muy bien, pero de repente dejan de ir bien y, como resultado, se sienten frustrados y enojados. La verdad es que ninguna de las dos reacciones es la correcta. Cuando las cosas marchan bien, debemos preguntarnos: “¿Qué tengo que hacer para mantener esto?” Y cuando no salen bien, debemos preguntarnos: “¿Qué tengo que hacer para volver a experimentar las cosas buenas?” Ambas situaciones requieren una mente nivelada.

Podríamos decir que esta ecuanimidad, es la ecuanimidad de un cazador. El cazador primero sale en busca de la liebre y luego tiene que sentarse a esperar. Si el cazador se sobresalta cuando la liebre finalmente aparece, esta se percatará de su presencia y se escapará; o si falla al intentar atraparla y se ofusca en lugar de mantener la calma, la liebre va a saltar y no tendrá una segunda oportunidad de atraparla.

De manera que, al meditar, estamos tratando de desarrollar la ecuanimidad de un cazador. Porque las cosas buenas y malas aparecen, y las cosas buenas y malas desaparecen. Por lo tanto, debemos aprender a pensar: “Esto es un simple evento”. Y una vez el evento, bueno o malo, suceda, la siguiente pregunta es: “¿Qué debo hacer ante este evento?” La clave es ni irritarse, ni emocionarse, ni ofuscarse, para así poder desarrollar la ecuanimidad como una habilidad. Este es el segundo tipo de ecuanimidad, la ecuanimidad de un cazador.

El tercer contexto de la ecuanimidad es el de las perfecciones. La principal perfección es la determinación. Es la más importante, porque una vez tomamos la decisión de alcanzar la meta, necesitamos la determinación para estar resueltos a hacer todo lo posible por alcanzarla, lo cual incluye desarrollar las otras perfecciones. Esto implica hacer cosas que no vamos a querer hacer y renunciar a cosas a las cuales nos gustaría aferrarnos. También implica pasar por períodos en los que, así las cosas no vayan bien, debemos mantener el ánimo sin dejarnos descorazonar por nuestros reveses. Debemos ser capaces de mantener un sentido fuerte y claro de nuestro rumbo, de nuestra meta, sin darnos por vencidos. Esta es la ecuanimidad de un guerrero, el cual se percata de que va a haber batallas que se van a perder y de que no vale la

pena afligirse por eso. El guerrero toma esas derrotas con calma y grandeza, y aprende las lecciones necesarias para poder ganar la guerra.

Ajaan Lee, uno de los grandes maestros de la Tradición del Bosque tailandesa, discute este tema en el contexto de lo que se denominan los ‘Dharmas mundanos’. Los Dharmas mundanos se refieren a ganancia y pérdida; estatus y pérdida de estatus; adulación y criticismo; placer y dolor. Ajaan Lee dice que a nosotros nos gustaría tener siempre lo bueno, es decir, ganancia, estatus, adulación y placer, pero el problema es que ‘lo bueno’ no siempre es lo mejor para nosotros. El estatus y la adulación se nos pueden subir a la cabeza, porque tenemos la tendencia a olvidarnos de quiénes somos cuando ‘lo bueno’ llega. Además, hay muchas buenas lecciones que podemos aprender cuando las cosas no salen tan bien. Cuando experimentamos pérdidas con respecto a lo material y a nuestro estatus, nos podemos dar cuenta de quiénes son nuestros verdaderos amigos. Cuando alguien nos critica surge una oportunidad para aprender, porque si la crítica tiene fundamento, está indicando un área en la cual hemos sido indolentes. En cuanto a la adulación, es importante ser cauto y cuestionar por qué alguien nos está adulando, y debemos preguntarnos qué es lo que en realidad quiere de nosotros. Por un lado, es importante ser escépticos frente a lo que inicialmente consideramos como ‘bueno’, y por el otro es importante no apresurarnos a afligirnos por lo malo. Esta actitud es lo que hará que no nos rindamos, ya que nos vamos a percatar de que no todos los reveses son permanentes; de que hay maneras de lidiar con ellos. De esa forma, volvemos a intentar una y otra vez. Esta es la ecuanimidad de un guerrero.

Por lo tanto, es claro que la ecuanimidad del Buda es todo lo contrario a la apatía y la indiferencia. Es una ecuanimidad que nos permite alcanzar nuestros logros de una manera sabia y que evita que suframos en el proceso de hacerlo. Esta es la razón por la cual la ecuanimidad abarca tantos contextos; porque es la cualidad estabilizante que mantiene a la mente equilibrada. Al hacerlo, le permite ver claramente cosas que no podría apreciar si se dejara llevar por la excesiva emoción que surge cuando las cosas salen como nos gustaría, o por la ira que surge cuando no.

De manera que la ecuanimidad es una cualidad que debemos desarrollar en estos tres contextos, para que nos sirva como una fuente de fortaleza que nos ayude a alcanzar la meta que deseamos. Sin embargo, aquí vale la pena anotar que este es otro aspecto de la ecuanimidad sobre el cual existen varios malentendidos. Existe la creencia que la ecuanimidad significa no tener metas y estar conforme con la manera como son las cosas. La verdad es que sí, que el Buda enseñó que debemos estar conformes con las cosas materiales, con nuestro ámbito físico. Pero al mismo tiempo, enseñó que **no debemos estar conformes** con respecto a nuestras cualidades mentales inadecuadas, nocivas y carentes de inteligencia. Lo que esto significa, es que mientras en nuestra mente exista el más mínimo vestigio de estrés y sufrimiento, no podemos conformarnos con el estado de nuestra mente. Debemos buscar la manera de superar esas falencias; de encontrar más buenas cualidades mentales que podamos desarrollar. Debemos mantener esa resolución de seguir adelante y no darnos por vencidos hasta alcanzar la meta.

En conclusión, lo que queremos es desarrollar la ecuanimidad de un buen médico, de un buen cazador y de un buen guerrero, lo cual es lo opuesto a ser derrotista. Después de todo, el Buda se refirió a su camino como ‘la victoria insuperable en la batalla’ y se comparó con un

médico. No conozco ningún pasaje en donde se halla comparado con un cazador, pero su ecuanimidad contiene elementos comunes a estos tres arquetipos.

Título original: "Three Types of Equanimity"

Disponible en <https://www.dhammadata.org/audio/evening/2018/181108-three-types-of-equanimity.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026