

## La Ecuanimidad

*Charla del 24 de septiembre, 2008*

Cuando el Buda empezó a enseñarle meditación a su hijo Rahula, lo primero que hizo fue darle un ejercicio para que aprendiera a desarrollar paciencia y ecuanimidad. Es muy importante ver cómo la práctica de estas dos cualidades está relacionada, porque de esta manera es posible apreciar que la ecuanimidad no se trata de ser pasivo o de simplemente aceptar las cosas como son. La ecuanimidad tiene varios propósitos. Por un lado, nos ayuda a ver las cosas con mayor claridad y a aprender a aceptar lo que no podemos cambiar; pero por el otro, nos ayuda a identificar lo que sí se puede cambiar y a determinar en dónde podemos marcar una diferencia. Aceptar el hecho que existe mucho sufrimiento en la vida no significa que no haya nada más que hacer. Por el contrario, debemos buscar el ámbito en donde no existe sufrimiento; el ámbito en donde se le puede poner fin.

Al enseñarle a su hijo, el Buda le dijo: “Empieza haciendo que tu mente sea sólida como la tierra, porque así le caigan cosas desagradables e inmundas, la tierra no se inmuta”. A esto podemos agregar, que cuando le caen cosas maravillosas, la tierra tampoco se exalta demasiado. Después el Buda le dijo: “Haz que tu mente sea como el agua, que cuando tiene que enjuagar cosas desagradables e inmundas, no se enoja; o como el fuego, que cuando tiene que quemar cosas desagradables e inmundas no se irrita; o como el viento, que cuando tiene que soplar y llevarse cosas desagradables e inmundas, ni cambia ni se enoja. Así es como debes hacer que tu mente sea”.

Pero el Buda no se detuvo ahí, ante la simple aceptación. Él no le estaba enseñando a su hijo a ser una hoja a merced del viento. Por eso, el siguiente paso fue enseñarle meditación con base en la respiración. La meditación con base en la respiración no se trata de aceptar la respiración como llegue. Por el contrario, es sumamente proactiva. Él le dijo a su hijo: “Aprende a respirar siendo sensible al cuerpo entero, calmando la manera como inhalas y exhalas. Entrena para volverte sensible a donde surjan placer, sensaciones de placidez y éxtasis al respirar. Nota como esas sensaciones tienen un efecto sobre la mente y luego permite que se vayan calmando”.

Lo que esto significa, es que al ir desarrollando paciencia y ecuanimidad nos volvemos proactivos. En otras palabras, que la paciencia y la ecuanimidad están diseñadas para ayudarnos a ver con claridad. Cuando no hemos desarrollado ecuanimidad reaccionamos de forma inmediata a lo que nos pasa y no podemos apreciar lo que sucedería si simplemente esperamos un poco y nos preguntamos: “¿A dónde me puede conducir reaccionar de esta manera?” Cuando actuamos con ecuanimidad empezamos a apreciar con mayor claridad el principio de causa y efecto operando en el largo plazo, y de esa manera nuestras reacciones instintivas no nos enceguecen. Podemos observar el estrés con el propósito de identificar qué es lo que lo causa; es decir, qué es lo que surge simultáneamente con el estrés. Entre más fuerte y sólida sea nuestra ecuanimidad, más cosas podremos ver con claridad.

Esto quiere decir que la ecuanimidad y la aceptación no son fines en y por sí mismos, sino que en realidad son un medio para obtener conocimiento. Ese conocimiento es el que hay que desarrollar en torno a las cuatro verdades nobles. Al hacerlo, observamos el estrés; intentamos

comprenderlo para ver qué es lo que lo causa; identificamos las actividades a través de las cuales lo estamos causando; y al aprender a cómo dejar de hacer esas actividades, las abandonamos. En ese momento, es cuando podemos desprendernos de todo.

Básicamente, la ecuanimidad nos permite conocer el terreno y una vez lo conocemos, podemos encontrar el camino. La vida no opera de acuerdo con nuestros deseos, pero si somos lo suficientemente observadores y pacientes, vamos a percatarnos de que sí nos brinda oportunidades para ponerle fin al sufrimiento. Este es el mensaje esencial del Buda y es la razón por la cual queremos desarrollar nuestros poderes de observación, para así poder percatarnos de esto.

También es la razón por la cual practicamos concentración, solidificando nuestra mente para que pueda enfrentar lo que sea. Sin embargo, esa solidez debe ser producto de haber aprendido a desarrollar ciertas fortalezas. La primera, es una sensación general de bienestar; la segunda, es una sensación de comodidad y tranquilidad en el interior del cuerpo; y la tercera, es una sensación de comodidad y tranquilidad en la mente que ayude a mantener esa solidez.

El secreto para poder ser paciente y ecuaníme es no enfocarse en los aspectos difíciles de una situación, sino en aquellos que puedan ofrecernos ayuda y ser una fuente de fortaleza. Aprender a estar con la respiración de una manera que suscite sensaciones de placer, éxtasis o placidez es una fuente importante de fortaleza para el cuerpo y la mente, y nos ofrece un patrón que podemos emplear en nuestra vida. De esa manera, al toparnos con trabas o limitaciones, lo primero que hacemos es evaluarlas para asegurarnos de que en realidad sí lo son. Si concluimos que en realidad sí son limitaciones, buscamos otras áreas en donde podamos seguir marcando una diferencia.

Un día, cuando yo vivía en Tailandia, una doctora llegó con una amiga a visitar a Ajaan Maha Boowa. Ambas eran ya bastante mayores y como su amiga tenía cáncer, decidieron quedarse en el monasterio por unos meses. Durante su estadía, Ajaan Maha Boowa le dio charlas de Dharma casi todos los días a la mujer con cáncer, porque sabía que pronto iba a morir. La mujer grabó todas las charlas y después de morir, su amiga la doctora se percató de que habían quedado muchas grabaciones. Por lo tanto, decidió transcribirlas y como resultado, terminó con dos extensos volúmenes. En el prefacio de los libros ella dice que una de las lecciones que aprendió de Ajaan Maha Boowa es que, aunque al envejecer uno encuentra más y más limitaciones, debe buscar áreas en donde aún tiene fortaleza; áreas en donde aún puede marcar una diferencia y en donde aún puede brindarle algo de bondad al mundo. Aunque ella ya era bastante mayor, aún tenía fuerzas para transcribir las grabaciones y esa fue su ofrenda.

En el Canon existe una lección parecida. Un par de brahmanes ya bastante mayores fueron a visitar al Buda y le dijeron: “Ya estamos viejos. ¿Cómo debemos vivir ahora que estamos envejeciendo?” A esto, el Buda respondió: “Aún pueden seguir siendo generosos”. De manera que así nuestra fortaleza sea limitada, siempre hay maneras de seguir siendo generosos con el mundo; debemos buscarlas.

Este principio se aplica a toda la práctica. Por ejemplo, digamos que durante la meditación estamos sentados y nos percatamos de que hay áreas del cuerpo en donde hay dolor. En ese momento, podemos preguntarnos: “¿En qué partes del cuerpo no hay dolor? ¿Cómo podemos respirar de una manera que pueda suscitar placidez en esas partes para que

esa sensación de placidez sea aún más fuerte? Al lograr esto, podemos comenzar a utilizar esas partes del cuerpo como una base, una fuente de fortaleza, para lidiar con el dolor que estamos sintiendo en otras áreas.

Por lo tanto, es claro que las cosas no terminan con la ecuanimidad, que la ecuanimidad no es el fin. El propósito de la ecuanimidad es ver las cosas con mayor claridad. Entre más estable y sosegada esté nuestra mente, menos chance habrá de que los eventos la puedan desequilibrar. Así podrá observar las cosas cómo y cuándo realmente están sucediendo, y de esa manera podremos ver una alternativa, una salida. Incluso al enfrentar la muerte, podremos percatarnos de que existe una parte de la mente que no muere. Y en cuanto a las cosas que sí mueren, debemos desarrollar ecuanimidad frente a ellas; en realidad, debemos desarrollar más que ecuanimidad: debemos aprender a no identificarnos con ellas.

El Buda habla de diferentes niveles de ecuanimidad. Primero, está la ecuanimidad que proviene de nuestra intención de mantener la mente en calma y equilibrio al enfrentarnos con estímulos sensoriales. Él la denomina ‘ecuanimidad basada en la multiplicidad’, es decir, en la multiplicidad de los sentidos. Después está la ‘ecuanimidad basada en la singularidad’, que se refiere a cuando en un estado de fuerte concentración, logramos llevar nuestra mente a una sensación de unicidad. Es más sólida y más segura que la ecuanimidad basada en la multiplicidad, porque podemos basarla en algo realmente sólido y singular, y no en nuestra simple intención de recordar que debemos o queremos ser ecuanímenes.

Pero esto no basta, porque si no avanzamos a un nivel superior vamos a empezar a identificarnos con esa sensación sólida de ecuanimidad. Esto es algo bueno con lo cual identificarse mientras necesitemos hacerlo. Pero si queremos verdadera libertad, el Buda recomendó que hay que aprender a identificar en dónde estamos creando un sentido de ‘yo’ y de ‘mío’ en torno a esa ecuanimidad; esto lo hacemos, viendo las narrativas que construimos acerca de dónde estamos en el camino.

Pero antes de dar este paso, podemos aplicar este tipo de análisis a otras cosas. Una vez aquietamos la mente, podemos examinar otros aspectos de nuestra vida para ver qué tipo de narrativas hemos estado construyendo en torno a estos aspectos; por ejemplo, nuestra identidad como médico, pianista, chef, abogada o ebanista. Es obvio que, tarde o temprano, el envejecimiento y la muerte se van a interponer en el camino de estas identidades, así que es bueno preguntarse si nuestra felicidad en realidad debe depender de mantenerlas. Porque la motivación inicial para crear y desarrollar estas identidades fue la búsqueda de la felicidad. Pero, aunque estas identidades sí nos han proporcionado cierta cantidad de felicidad, es una felicidad que tiene limitaciones porque está basada en habilidades que algún día van a deteriorarse.

Aprender a identificarnos con la ecuanimidad basada en la singularidad nos ayuda a tomar distancia de esas identidades, porque nos brinda una base más sólida sobre la cual apoyarnos. Sin embargo, inevitablemente tenemos que tomar distancia de esa misma ecuanimidad, porque también es algo fabricado. Este es el punto en el cual la mente va más allá de la ecuanimidad hacia lo ‘no-fabricado’, ya que cesa de fabricar un sentido de ‘yo’ o de ‘mío’, incluso en torno a los logros más elevados. La experiencia que hemos obtenido aprendiendo a desmantelar nuestras viejas narrativas será de gran ayuda para dar este paso.

Si hemos tenido experiencia en aprender a no identificarnos con las cosas con las cuales solemos identificarnos, va a ser mucho más fácil desprendernos de ellas cuando, por ejemplo, llegue el momento de morir. Como hemos aprendido a observar y evaluar la situación, en ese momento nos preguntamos: “¿Dónde está la ruta de escape?” Como Ajaan MahaBoowa le dijo a la mujer con cáncer antes de morir, cuando el momento llegue es importante tener un sentido muy claro de nuestra consciencia como algo que es separado y distinto del dolor. Pero no debemos esperar a estar en el lecho de muerte para desarrollar ese sentido. Debemos desarrollarlo mientras estamos fuertes y saludables, aprendiendo a percatarnos de que nuestra consciencia del dolor es una cosa, y de que el dolor como tal, es otra.

Una manera de ayudarnos a desarrollar esto, es que, al detectar dolor, recordemos que existen sensaciones del cuerpo y sensaciones de dolor, y que no son la misma cosa. Las sensaciones del cuerpo son como la tierra, el agua, el viento y el fuego; en otras palabras, son nuestro sentido de solidez, fluidez, calidez y energía corporal. De otro lado, están las sensaciones de dolor, las cuales operan a otro nivel. Ambas sensaciones están ahí, pero de una manera separada. Cuando aprendemos a verlas como algo separado, es cuando realmente podemos observar y diferenciar el dolor. El problema es que tendemos a mezclar todo esto y si mezclamos el dolor con la calidez, lo volvemos candente y abrasador; y si lo mezclamos con la solidez, lo volvemos pesado y sólido. El resultado es una gran masa inamovible de dolor. Sin embargo, si aprendemos a ver que la solidez es una cosa y que el dolor es otra, el dolor simplemente parece revolotear en el área afectada, y así sea fuerte, se torna errático y no monolítico e intimidante como parecía ser.

Por lo tanto, así haya dolor, nos percatamos de que no es lo que pensábamos que era. Vemos que es algo separado y que, aunque ambas cosas están en el mismo lugar, son diferentes y operan a distintos niveles. De esta manera, aplicamos este mismo principio a nuestra consciencia de la sensación de dolor y a nuestra consciencia de la sensación del cuerpo. Porque la consciencia también está ahí, pero es separada. Así, cuando llegue el momento de morir, podemos preguntarnos: “¿Qué va a detenerse primero, el dolor o la consciencia?” Porque existe una consciencia estática que no morirá; tendremos que pelar varias capas de actividad mental en torno a ella, pero sí existe algo que no morirá. Podemos estar lo suficientemente seguros de eso, como para desprendernos de todo lo demás.

Esta es la razón por la cual el Buda quiere que desarrollemos ecuanimidad, paciencia y aceptación. No es cierto que la simple aceptación es lo único que necesitamos o lo único que podemos hacer. Si las cosas fueran así, el Buda no habría identificado cuatro verdades nobles, cada una con cuatro deberes diferentes. Habría identificado una sola: que hay dolor, sufrimiento y estrés, y que nuestro deber es aprender a aceptarlos.

Una vez escuché a alguien decir que el Buda solo enseñó una cosa: el dolor y el fin del dolor. Con esto, esta persona estaba diciendo que al aceptar el hecho del dolor estamos haciendo todo lo que está a nuestro alcance para ponerle fin al dolor. Sin embargo, esto ni le pone fin al sufrimiento, ni es lo que el Buda enseñó. Él nunca dijo que enseñaba una sola cosa. Él enseñó el sufrimiento y el fin del sufrimiento como dos cosas distintas. Existe una salida, un escape y el sufrimiento realmente acaba. Pero debemos aprender a aceptar en dónde hay sufrimiento y aprender a aceptar lo que lo causa. Debemos aprender qué es lo que podemos cambiar y qué es lo que no, y demos aprender a aceptar lo que podemos cambiar y lo que no.

Después debemos enfocarnos en lo que podemos cambiar para encontrar la salida y así poder escapar.

Para esto es que sirve la ecuanimidad: para poder encontrar esa salida de escape. Entre más sólida sea nuestra mente, más claro vamos a ver esa salida. De manera que, cuando nos topemos con situaciones en las cuales ya no tenemos control o la fuerza que alguna vez tuvimos, es importante enfocarnos en las áreas en donde todavía tenemos fortalezas. Debemos sacarles el mayor provecho, porque en ese espíritu combativo que no quiere aceptar la derrota, es donde vamos a hallar la libertad.

Título original: ‘The Uses of Equanimity’

Disponible en [https:// https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2008/080924-the-uses-of-equanimity.html](https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2008/080924-the-uses-of-equanimity.html)

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026