

## **Tema de la estación de Primavera y Verano 2014/15**

### **Parte 1: LOS CUATRO PENSAMIENTOS INFINITOS**

Namaste, repasaremos ahora los cuatro pensamientos infinitos y veremos alguno de ellos desde un ángulo diferente, mas abajo en la parte 2 veremos la interconexión entre ellos.

En la tradición del Yoga el maestro Patanjali en el siglo II aprox. describe estos cuatro asi:

*Maitri karuna muditopekshanam sukha duhkha punya-apunya  
vishayanam bhavanata sh chitta prasadanam.*

I.33 *DEBES USAR BONDAD, COMPASION, ALEGRIA Y ECUANIMIDAD.  
APRENDE A MANTENER TUS SENTIMIENTOS EQUILIBRADOS,  
TANTO SI ALGO SE SIENTE BIEN O SI DUELE;  
SEA AGRADABLE O DESAGRADABLE.  
ESTA PRACTICA HACE QUE LA MENTE SEA  
BRILLANTE Y CLARA COMO EL AGUA PURA.*

1. **AMOR BONDADOSO, MAITRI** en sanscrito. Es la aspiración o deseo, *que todos los seres, incluyéndome a mi mismo, tengan bienestar y felicidad genuina y sus causas.*

Cuando decimos felicidad genuina no estamos hablando de una estimulación placentera, sino de una felicidad plena mas profunda que viene del interior. Si bien es importante empezar por cubrir todas las necesidades básicas para poder estar tranquilos, lo que suele suceder es que entramos en lo que llaman "rueda hedónica" en donde después de cubrir nuestras necesidades básicas continuamos deseando mas y mas objetos, experiencias, vínculos, placeres sensuales, estéticos, mas fama, prestigio, poder, etc. creyendo que ellos tienen el poder intrínseco de hacernos felices. Debido a esto pasamos la vida temerosos de perder lo que ya conseguimos y ansiosos por conseguir mas.

Buda dijo que todos los seres tienen en común la búsqueda de la felicidad como propósito principal de la vida, pero se refería a la felicidad y bienestar genuino que surge del interior que es diferente de la satisfacción pasajera de los placeres mundanos.

Si basamos nuestra felicidad en el exterior, en cosas que están fuera de nuestro control y que por naturaleza van a cambiar, es muy probable que vivamos en el péndulo del miedo/esperanza sufriendo stress y ataques de ansiedad.

El maestro Patanjali lo describe de este modo:

*anitya-ashuchi duhkha-anatmasu nitya shuchi sukha-atma khyatir  
avidya*

II.5 *BAJO LA INFLUENCIA DE LA IGNORANCIA,  
PERCIBIMOS EL MUNDO DE MANERA EQUIVOCADA:  
LAS COSAS QUE NO DURAN, QUE NO SON PURAS,  
QUE SON DOLOROSAS Y QUE NO SON ELLAS EN SI MISMAS;  
TODAS ELLAS LAS CONFUNDIMOS CON COSAS QUE DURAN,  
QUE SON PURAS, PLACENTERAS Y MUY EN SI MISMAS.*

Y el maestro Shantideva del siglo 7:

I.28 *Aquellos que buscan escapar del sufrimiento,  
corren directamente hacia el como si fuera su mejor amigo.  
Desean la felicidad pero por ignorancia  
la destruyen como si fuera su propio enemigo.*

Dijimos que *maitri* o *amor bondadoso* es generar la aspiración de que todos los seres encuentren la felicidad y el bienestar genuino y sus causas. La felicidad genuina es un estado mental que brota de una causa la cual es haber deseado y trabajado no solo para la propia felicidad sino al mismo tiempo para la felicidad de todos, derribando la barrera del egocentrismo.

De este modo vemos como este primer pensamiento es infinito ya que tiene resultado infinito, esta sembrando la verdadera felicidad en nuestra mente.

El maestro Shantideva dice sobre la causa de la felicidad genuina:

*“Toda la felicidad que hay en el mundo  
Viene de desear hacer felices a los demás.”*

Se refiere a la ética, toda la felicidad viene de cuidar a los demás lo cual implica a nosotros mismos también.

El opuesto del amor bondadoso es el odio y su copia falsa es el apego al ego. Aquí es importante hacer una distinción entre amor bondadoso y apego ignorante. El amor bondadoso es una cualidad pura propia de nuestra verdadera naturaleza, mientras que el apego esta basado en la ignorancia. Es por esto que el apego cuando es frustrado se torna en odio, celos y violencia, mientras que el amor bondadoso no se comporta del mismo modo.

Si cultivamos este amor veremos que cualquier tendencia hostil y odiosa que tengamos va a comenzar a esfumarse. Comenzamos cultivando este amor hacia nosotros mismos abrazando todas las áreas de nuestro ser tanto las luces como las sombras, tanto nuestros dones como nuestras áreas en desarrollo, deseando la felicidad y el bienestar genuinos. Con esta practica sincera veremos que la baja autoestima, el rechazo y el enojo con nosotros mismos desaparece y en su lugar aparece la aceptación y el amor verdadero, el cual podemos irradiar hacia los demás.

Buda dijo:

*“Aquel que se ama verdaderamente a si mismo,  
jamás podrá odiar a los demás.”*

2. **COMPASION, KARUNA** en sanscrito. Es generar la aspiración, *que todos los seres, incluyéndome a mi mismo, estén libres de sufrimiento y sus causas.*

Es importante ver que es distinto sentir dolor que sufrir. Puedo sentir dolor fisico por ejemplo un dedo lastimado, pero sufrir es diferente, implica una conceptualización del dolor. Y lo mismo con el sufrimiento mental que requiere una conceptualización.

Alan Wallace comenta sobre este punto: *“Hay personas que sufren terriblemente incluso cuando todo a su alrededor es maravilloso y otras personas que son felices incluso cuando todo a su alrededor es adverso. Sufrimos porque nuestras mentes están afligidas o desbalanceadas lo cual nos lleva a buscar la felicidad en todos los lugares equivocados, pero podemos salir de esta rueda hedónica identificando que es lo que nos aflige y que es lo que nos trae verdadera satisfacción. (...) Esta es la acción mas compasiva que podemos hacer para nosotros mismos.”*

La compasión trae consigo la sabiduría, ya que es diferente de tener pena por alguien. La compasión entiende que nuestro bienestar esta conectado con el bienestar de todos. No somos seres independientes sino interdependientes y la compasión es una aspiración que esta imbuida de ese entendimiento. No es una emoción como la empatía, (aunque necesita la empatía para generar momentum), la compasión es una aspiración que se compromete con hacer algo para terminar con el sufrimiento que percibe en si mismo y en los demás.

Para el Budismo hay tres tipos de compasión:

1. Compasión por los seres que sufren los 3 tipos de sufrimiento. \*
2. Compasión por los seres que sufren por el apego a los placeres mundanos, (recordemos las 8 preocupaciones mundanas).\*\*
3. Compasión por los seres que están apegados a la idea de un yo auto existente, independiente y unitario.

Cual es la causa real, (no la aparente), del sufrimiento?

El maestro Shantideva dice:

*“Todo el sufrimiento que hay en el mundo viene de desear la felicidad solo para nosotros mismos.”*

Se refiere al egoísmo o apego al yo, esto es la creencia en un yo unitario que existe de manera independiente y que no cambia, al cual tenemos que defender y satisfacer constantemente a expensas de los demás. Debido a esta creencia en algo que no existe, (el yo que describí antes), es que hacemos acciones no virtuosas que son la causa de todo el sufrimiento.

El maestro Patanjali describe la cadena de sufrimiento:

*avidya-asmita raga dvesha-abhiniveshah pancha kleshah*

II.3 LOS CINCO PENSAMIENTOS NEGATIVOS SON: IGNORANCIA, EGOISMO, APEGO, AVERSION Y APREHENSION.

Debido a que tenemos ignorancia creemos que sujeto y objeto tienen esencia de ser no cambiantes e independientes. Así generamos apego o rechazo ignorante y nos aferramos, (sea que nos gusten o no) y cometemos acciones basadas en esta ignorancia que solo pueden causarnos sufrimiento en el futuro.

El opuesto de la compasión es la crueldad. Con la practica de la compasión la crueldad comienza a desaparecer, ya no nos alegramos por los fracasos de los demás y no nos entristecemos por sus éxitos, ahora comenzamos a sentir CON ellos.

\*tres tipos de sufrimiento:

1. Sufrimiento del sufrimiento tanto físico como mental en cualquiera de los reinos de samsara
2. Sufrimiento del cambio, estamos apegados a la idea errónea de que nada cambia y por eso sufrimos cuando todo cambia.
3. Sufrimiento que todo lo permea, el hecho de que permanentemente estamos perpetuando la rueda de sufrimiento.

\*\* 8 preocupaciones mundanas:

- a. Apego a obtener cosas materiales
- b. Aversión a perder las cosas materiales
- c. Apego a ser alabados, a que nos traten bien y nos den animo.
- d. Aversión a ser mal tratados, que nos hagan quedar ridículos, ser culpados o criticados.
- e. Apego a tener una buena reputación.
- f. Aversión a tener una mala reputación.
- g. Apego a los placeres de los sentidos en general y a sentirse bien.
- h. Aversión a sentirse mal y a tener malas experiencias.

3. **GOZO, MUDITA** en sanscrito. Es la aspiración: *que todos los seres, incluyéndome a mí mismo, no se separen del gozo que esta libre de todo dolor.*

Aquí la practica es poner foco en las virtudes, los logros, la felicidad y el potencial oculto de uno mismo y de los demás. El opuesto es sentir envidia de la bondad de los demás y no apreciar nuestra propia bondad.

Generamos el gozo al vernos a nosotros mismos y a los demás florecer en todas las virtudes. Libres de orgullo, de mala voluntad o envidia. Nos regocijamos en la bondad de lo que vemos a otros y a nosotros mismos hacer, decir, pensar. No hace falta que los demás o nosotros mismos hagamos algo muy grande, puede ser un simple gesto de amabilidad lo que nos despierta a practicar *mudita*.

El gozo empático es la respuesta iluminada cuando vemos que otros son felices, que logran sus sueños, al ver cualquier gesto de bondad en el mundo, también podemos regocijarnos por aquellos que llevan una vida dedicada a la practica espiritual meditativa y/o de servicio. Y por supuesto nos regocijamos por nuestra bondad, cualquier gesto de bondad que tenemos durante el dia es valido para practicar el gozo empático.

4. **ECUANIMIDAD, UPEKSHA** en sanscrito. Es la aspiración *que todos los seres descansen en la ecuanimidad que incluye a todos, libres de apego y rechazo ignorante.*

Debido a que la creencia que tenemos en un yo unitario, independiente y que permanece, estamos forzados a empezar el camino completamente egocéntricos, nuestro yo es pequeño y sumamente contraído.

Wallace dice que vivimos en una serie de círculos concéntricos de afecto en el que estamos nosotros mismos en el centro en el primer nivel. El próximo nivel incluye a nuestros seres queridos y amigos y el próximo a nuestros conocidos. Mas allá hay un círculo muy grande de gente hacia quienes nos sentimos indiferentes y el círculo mas lejano incluye a nuestros enemigos, aquellos que creemos han obstruido o pueden obstruir nuestra felicidad.

La ecuanimidad/upeksha nos ayuda a derribarlo todo, terminando con el egocentrismo.

Ken Wilber comenta que empezamos como completos **egocéntricos**, creemos que somos lo mas importante del mundo y que nuestro propio bienestar es mas importante que el de los demás, pero a medida que avanzamos en el desarrollo de la ecuanimidad nuestro círculo se abre e incluimos primero a nuestros familiares y amigos cercanos y mas adelante a nuestros conocidos, ahora nos importa su bienestar también, este es el nivel **tribal céntrico**. Esto puede seguir expandiéndose hasta incluir a los seres que nos son indiferentes y a los enemigos, este es el nivel **mundo céntrico**. Mas allá esta el nivel **cosmos céntrico** en el que incluimos a todos los seres en las diez direcciones del espacio.

Debido a que la ecuanimidad termina con el egocentrismo, pone fin al resto de la cadena del sufrimiento, somos libres de apego y rechazo ignorante y de las acciones no virtuosas que surgen de allí.

Otra forma de ver la ecuanimidad es cuando por ejemplo nos encontramos con una persona que esta actuando de manera cruel, por ejemplo celebrando el fracaso de otro, en ese momento, en vez de decir “¡como puede alguien ser tan cruel!”, podemos ser ecuanímenes en el sentido de vernos a nosotros mismos iguales ya que hemos hecho lo mismo en alguna situación parecida y pensamos, “yo se lo que es ser así, conozco el sufrimiento de la envidia y se cuales son los resultados karmicos de la crueldad, como quisiera que no sufras mas! de que manera podría yo ayudarte?”

---

Para terminar este repaso quiero destacar que los cuatro pensamientos infinitos nos incluyen a nosotros mismos.

En la practica siempre partimos de lo que identificamos como “yo” y hacemos el ejercicio de extendernos hasta abarcar a todos.

Al aprender a amarnos a nosotros mismos con la luz y la sombra, al abrazarnos a nosotros mismos en los momentos amorosos y en los momentos crueles, en nuestra abundancia y en nuestra carencia, viendo nuestra ignorancia, entendiendo que somos el preso, la cárcel, el carcelero, el cerrojo y la llave, al aprender a amarnos así, deseando la felicidad autentica y la libertad del sufrimiento es que podremos extender este amor, este abrazo cósmico a todos hasta que nadie nos sea “extraño”.

---

## Parte 2: LA INTERCONEXIÓN

Si ponemos todo nuestro prana o energía de vida en la búsqueda de la felicidad aparente, la que es pasajera y superficial, vamos a vivir con ansiedad y estresados ya que todo fluctúa permanentemente y no tenemos idea cuando va a cambiar: nuestra riqueza, poder, salud, belleza, inteligencia, los seres queridos, el cuerpo, prestigio, etc. Todo va y viene como las olas del mar. En cambio si ponemos nuestro prana o energía en desarrollar los 4 pensamientos infinitos, nacerá la felicidad genuina brotando desde el centro de nuestro corazón y se derramará inundando todo lo que sea que acontezca en nuestra vida, salud/enfermedad, riqueza/carencia, compañía/soledad, prestigio/deshonra, etc. Ya no seremos victimas del cambio, sino sabios navegantes del mar de la vida.

Veamos ahora como estos cuatro pensamientos tienen una *copia falsa o enemigo cercano* y cual es la interconexión entre los 4 que hace que se mantenga un equilibrio perfecto.

- La copia falsa de **maitri/amor bondadoso** es el apego al ego o egoísmo. Como es? Cuando estamos completamente centrados en nuestro bienestar y felicidad diciendo la oración como loros sin profundidad mientras que durante el día nos ponemos a nosotros mismos primero.
- Cual será el remedio de esta copia? el remedio al apego egocéntrico es la ecuanimidad. Al meditar en la ecuanimidad rompemos la barrera del pequeño yo y este se ensancha para abarcar a otros, nos disponemos entonces a trabajar para la felicidad de todos.
- **Karuna/compasión** tiene una copia falsa que es la depresión, la pena, la desesperanza. Como es? Tal como dicen las palabras, perdemos la esperanza, nos hundimos en

la pena, en ese momento no tenemos la sabiduría que acompaña a la verdadera compasión.

- Cual es el remedio?  
El gozo empático. Meditamos en las cualidades positivas, en las virtudes, en el potencial de todos y la interdependencia y nos disponemos a servir a los demás con alegría.
- La copia falsa de **Mudita/gozo empático** es el apego hedonista o el gozo frívolo. Como es? Cuando olvidamos nuestra verdadera naturaleza y buscamos desesperadamente la satisfacción instantánea que creemos nos pueden dar las cosas externas como comidas, la pareja, los objetos, viajes, lugares, personas, películas, música, drogas, status, poder, etc.
- Cual es el remedio?  
El amor bondadoso. Dado que se focaliza en la felicidad genuina, al meditar sobre esta salimos de la copia falsa del apego a la felicidad frívola y pasajera y nos asentamos en la verdadera felicidad y sus causas lo cual nos fortalece para el servicio.
- **Upeksha/ecuanimidad** tiene copia falsa que es una indiferencia distante. Como es? Cuando no nos importa nada, estamos demasiado cansados u ocupados como para preocuparnos por otros e incluirlos en nuestro circulo de amor y compasión.
- Cual es el remedio?  
La compasión. Cuando estamos indiferentes meditamos en el sufrimiento y desarrollamos el deseo de que todos los seres se liberen de todo tipo de sufrimiento y sus causas.

Entonces:

- Maitri cuando cae en su copia falsa es remediado por upeksha.
- Karuna cuando cae en su copia falsa es remediado por mudita.
- Mudita cuando cae en su copia falsa es remediado por maitri.
- Upeksha cuando cae en su copia falsa es remediado por karuna.

### ***EJERCICIO:***

Durante el día puedes chequear tu temperatura espiritual:

1. Un poco deprimido y desesperanzado por los eventos en tu vida y en el mundo? aplica entonces mudita/gozo empático.
2. Notas que estas egoísta, ensimismado, pequeño? Aplica upeksha/ecuanimidad.
3. Tomado por los placeres pasajeros, buscando en ellos refugio del sufrimiento de la vida? Anda a maitri/amor bondadoso.
4. Indiferente, frio y distante? Aplica karuna/compasión.

La interconexión entre los 4 nos mantiene equilibrados y permite que tengamos la fuerza y la perseverancia para llevar a cabo nuestra misión en el mundo.

Con amor,  
Carola Terreni

Link a audio de la conferencia:

Link a meditación de amor bondadoso:

Link a meditación de compasión:

Link a meditación de gozo empático:

Link a meditación de ecuanimidad: