

## DE LOS 8 PENSAMIENTOS MUNDANOS AL CULTIVO DE LA ECUANIMIDAD

Octubre, 2018

Continuando con el tema de los 8 intereses mundanos, los cuales mencioné en Septiembre ([Ver Aquí](#)), contaré ahora cómo cultivar la práctica de la ecuanimidad (libertad de apego y rechazo), con tips que recibí en un retiro de mi querido maestro Alan Wallace.

Imaginemos por un momento que estamos dormidos y soñando un sueño no-lúcido (no nos damos cuenta que estamos soñando), estamos atrapados por la trama del sueño, deseando que suceda una cosa y temiendo que suceda otra cosa. Mientras soñamos nos esforzamos porque el sueño se desarrolle como nosotros deseamos.

El problema con este método es que por más placentero que sea el sueño, en el fondo estamos tensionados, ya que permanecemos llenos de deseo y esperanza de que continúe bien y temerosos que se torne en un sueño de terror. El sueño no-lucido esta saturado de ignorancia, estamos atrapados por los tentáculos de la esperanza (que las cosas sean de cierta manera) y el miedo (que no sean de cierta manera). El gran problema surge, dice A. Wallace, porque nos identificamos con el personaje del sueño y lo reificamos (lo creemos real) y así creamos nuestra propia prisión.

Al igual que en los sueños, cuando estamos despiertos seguimos dormidos a una realidad mas profunda, seguimos identificados con el personaje que creemos ser y lo reificamos, seguimos creando nuestra propia prisión. Andamos como sonámbulos, sentados en un subi-baja, fluctuando permanentemente entre los extremos de la esperanza y el miedo.

Los 8 intereses mundanos son esa fluctuación permanente en nuestra mente que habitan en la vigilia y en el sueño:

Contentos si obtenemos ganancia material- tristes si perdemos ganancia material.

Contentos si sentimos placer y comodidad- tristes si sentimos dolor e incomodidad.

Contentos si los demás nos aprecian- tristes si los demás nos desprecian.

Contentos si obtenemos fama y buena reputación- tristes si nadie nos conoce o si nuestra reputación se desvanece.

Aquellos que han tenido alguna vez un sueño lucido saben muy bien que es imposible lograr lucidez si nos identificamos con el personaje del sueño y lo hacemos real. La única manera de lograr lucidez en el sueño es no reificando y no identificándonos con nuestro personaje en el sueño.

Recordemos que el camino Budista es un camino de despertar. Despertar del sueño que llamamos "realidad" (samsara). Tanto es así que el termino Tibetano para Buda es Sangyé y se explica de este modo:

- Sang es "despertar" del sueño de ignorancia (engaño), y purificar la oscuridad de las obscuraciones emocionales y cognitivas.

Aquel que no duerme más en la ignorancia,

Quien permanece en la sabiduría

Ha despertado verdaderamente como un Buda

Del mismo modo que cuando despertamos de un sueño ordinario.

- Gyé es apertura, como una flor de loto que se abre, desarrollando la sabiduría de la omnisciencia- la sabiduría de la verdadera naturaleza de las cosas, tal cual son (sin proyección ni déficit).

Sus mentes se han abierto a todo lo que puede ser conocido,  
 Y han atravesado el fuerte sello de la ignorancia (el engaño)  
 Así es como los que han despertado  
 Florecen como flores de loto (o de un loto). [1]

Veamos entonces, ¿cómo hacer en la vida diaria para lograr lucidez? ¿Cómo hacemos para mantenernos en equilibrio en el centro del subí-baja de fluctuaciones mentales? O ¿Cómo hacemos para detener el subí-baja?

Las enseñanzas nos dicen que la manera de ser libres es intentando ver todo lo que nos sucede con ecuanimidad, ver que nada tiene el poder de causarnos placer o dolor de su propio lado; especialmente concentrémonos en placer o sufrimiento mental. Para esto es necesario analizar profundamente la realidad (vipashyana). Una investigación que podemos hacer es por ejemplo sobre la diferencia entre felicidad hedónica y felicidad genuina o bienestar genuino ([Ver Aquí](#)).

Imaginemos que nuestra vida es una oportunidad de invertir nuestra energía y nuestra atención y que decidimos invertir 80% en la felicidad hedónica (riqueza, fama, poder, comodidad y demás), y solo 20% en la Eudaimonia (serenidad, sabiduría, las virtudes del corazón).

¿Qué sucederá cuando naturalmente todo cambie, ya que no tenemos control sobre la felicidad hedónica?

Cuando la economía mejora para nosotros, nos alegramos.

Cuando la economía empeora para nosotros, nos entristecemos, enojamos y obsesionamos.

Cuando tenemos salud, un buen lugar, comodidad nos alegramos.

Cuando enfermamos, en un lugar desagradable y estamos incómodos, nos entristecemos, enojamos y obsesionamos.

Cuando muchas personas nos aprecian, nos alegramos.

Cuando una o muchas personas nos desprecian, nos entristecemos, enojamos y obsesionamos.

Cuando somos famosos y prestigiosos, nos alegramos.

Cuando las circunstancias cambian y perdemos la fama y el prestigio nos entristecemos, enojamos y obsesionamos.

Esto sucede debido a que pusimos toda nuestra energía en un tipo de felicidad sobre la cual no tenemos ningún control. Sería igual a invertir toda nuestra fortuna en un emprendimiento sumamente inestable y que está destinado a fracasar. Las olas de samsara arrasan y solo hay una pequeñita piedra que cultivamos con el 20% de la energía de esta vida para mantenernos a flote. Invertir 80% en samsara no es una inversión muy inteligente ya que esta destinado a fracasar.

En cambio si ponemos 80% de nuestra energía vital en la felicidad genuina y 20% en la hedónica (lo suficiente como cubrir las necesidades básicas propias y de los seres que cuidamos), ¿qué pasara cuando la tormenta golpee nuestra vida, cuando las circunstancias cambien para peor o mejor y peor y mejor.... en una o varias áreas de nuestra vida?

Debido a que cultivamos las semillas del amor y la sabiduría, estaremos mas entrenados para soltar el apego y el miedo ya que estaremos mas entrenados en no identificarnos ni reificar las situaciones, las personas ni a nosotros mismos. La roca que se creó con nuestra energía funcionará como base soporte en medio de un mundo cambiante e inestable y no solo funcionará para nosotros, sino que también funcionará como un lugar en que los demás se puedan aquietar. Hacemos esta practica para estar mas centrados y poder ayudar mejor.

Entonces, podemos decir que hay dos formas de encarar la vida:

1. Intentar controlar las situaciones externas poniendo mucho esfuerzo en que todo se mantenga estable, ordenado, prolijo, abundante y placentero (las finanzas, el gobierno, los hijos, la pareja, la salud, la belleza, los amigos, la profesión, etc.). El problema con este método es que es agotador ya que todo cambia momento a momento y no tenemos control sobre ese cambio.
2. O, hacemos una transformación interior y detenemos el subí-baja con el método que nos da el maestro Shantideva en el texto Guía para la vida de un Bodhisattva, refiriéndose a como protegerse de las espinas al caminar.

No puedo cubrir el planeta con cuero,

Pero puedo cubrir mis pies.

Del mismo modo, no puedo controlar los eventos externos,

Pero si pacifico mi mente,

¿Qué mas necesitará ser controlado?

Cubramos los pies con cuero cultivando el bienestar genuino y caminemos por la vida con el corazón despierto, cada paso más serenos y libres.

Carola Terreni

[www.carolaterreni.com](http://www.carolaterreni.com)