

MEDITACIÓN EN LA ECUANIMIDAD

Empieza esta sesión como las anteriores, por asentar tu cuerpo, palabra y mente en su estado natural para luego contar veintiún respiraciones para ayudar a estabilizar tu mente. Mantén la atención en la respiración al inhalar y exhalar hasta el abdomen, procurando familiarizarte con la energía vital al respirar y el relajamiento al escapar por las fosas nasales.

Recuerda aplicar los antídotos correspondientes en caso de presentarse algún obstáculo en tu meditación como puede ser la distracción o excitación en el proceso de la concentración. De presentarse sopor, sueño o cansancio atiende de forma cercana la inhalación. De presentarse diálogo interno excesivo o discursividad atiende la exhalación por un momento relajando y descansa en esa sensación de alivio.

Luego, mientras procedas al cultivo de la ecuanimidad o imparcialidad, trae a tu mente tu innato deseo de estar libre del sufrimiento y de encontrar la felicidad. Todos nos preocupamos por nosotros mismos y anhelamos nuestro propio bienestar, sin importar la manera en que vivimos nuestras vidas. Y cuando perseguimos nuestra propia felicidad a costa de los demás, esto se debe, invariablemente, a las aflicciones mentales que dominan temporalmente nuestras mentes. Lastimamos a los demás y finalmente a nosotros mismos, debido a la ignorancia y al engaño de nuestras percepciones.

Ahora, vuelve tu atención a alguien que conozcas bien o a quien ves a menudo pero que no te interesa mucho. El éxito o la adversidad de esta persona no te afectarían mucho. Deja que emerja ese sentimiento de indiferencia. Experimentalo y reconócelo. Luego, presta atención a esta persona, no como a un objeto, sino como a un sujeto, un ser sensible igual que tu. Imagine ser esta persona y experimentar sus esperanzas y miedos, alegrías y tristezas. Sabiendo que esa persona es fundamentalmente parecida a ti, a pesar de todas las diferencias superficiales, anhela con empatía que todos los más íntimos deseos de esta persona sean satisfechos, como si fueran los propios. Moviéndose desde tu propia perspectiva, contemplando a esta persona como "el otro," y su perspectiva viéndote a ti mismo como "el otro" desea la felicidad de esta persona y que esté libre del sufrimiento y de sus causas.

ALBERTO ATALA

B U D I S M O

Ahora, trae a tu mente a una persona por la cual sienta un fuerte apego. Quizás ha sido alguien que ha probado ser un amigo leal y que lo has apoyado, alguien que le has ayudado a encontrar el éxito o que le has proporcionado mucha alegría y bienestar. Quizás simplemente admiras a esta persona por sus excelentes cualidades, ya sean físicas o mentales y te sientes feliz de estar con ella. Esta persona te trae felicidad y por lo tanto respondes con apego. Deje que surja ese sentimiento de apego, de deseo auto-centrado, observando cuánto significa esta persona para ti como sostén de tu propio bienestar. Ahora, cambia tu perspectiva a la perspectiva de esta persona; imagine ser ella y experimentar sus esperanzas y miedos, éxitos y fracasos. Imagina el deseo de esta persona de obtener felicidad y seguridad y con empatía, abraza ese deseo como si fuera tuyo. Luego regresa a tu propia perspectiva viendo a esta persona como un ser humano igual a ti y anhela su bienestar, independientemente de tus propios deseos auto-centrados.

Finalmente vuelve tu atención hacia alguien que te ha lastimado, que le desea mal o que exhibe cualidades que tu encuentra repugnantes. Esta persona aparece como un impedimento para tu propia felicidad y te disgusta estar en su presencia. Ella parece ser una fuente de tu infelicidad y podrías pensar que el mundo estaría mejor sin esa persona. Deja que tu miedo, aversión u odio por esta persona se manifieste mientras te sientas tranquilamente en tu meditación. Ahora, cambia tu perspectiva a la de esta persona imaginando qué se sentiría ser ella, con sus esperanzas y miedos e ideas acerca de cómo encontrar felicidad y seguridad.

Algunas de estas ideas pueden ser equivocadas, pero si así fuera esta persona aún no lo sabe y está convencida de que ésa es la mejor manera de encontrar lo que está buscando, no importando cuánta gente vaya a ser dañada en el proceso. Sin abrazar sus actitudes su comportamiento o sus ideas, presta atención al anhelo fundamental de esta persona por encontrar la felicidad y estar libre del sufrimiento. En el fondo no es diferente al tuyo así que experimentela como si fuera tuyo y anhela la felicidad de esta persona. Genera el deseo de que esta persona logre la claridad necesaria para saber las causas verdaderas de la felicidad y poder evitar las del sufrimiento para vivir de acuerdo a ellas, de la misma manera que tu quieres estarlo. Pon tu atención una vez más en esta persona desde tu propia perspectiva, viéndola ahora no como un objeto desagradable y amenazante, sino como un ser sensible como tu mismo digno de ser feliz.

ALBERTO ATALA

B U D I S M O

Ahora extiende el campo de tu atención abarcando a todos los seres, tanto humanos como otros que anhelan la felicidad y estar libres del dolor y el sufrimiento, visualiza como lo hiciste antes, la pureza esencial de tu propia conciencia en la forma de una esfera radiante de luz blanca en tu corazón. Al inhalar imagine extraer el sufrimiento del mundo, junto con tus causas profundas y disuelve en tu corazón esta nube oscura de sufrimiento, la cual se extingue ahí sin dejar rastros. Al exhalar deja que la luz de tu corazón fluya de igual forma hacia todos los seres, cumpliendo sus deseos más profundos aportándoles gozo y felicidad, al mismo tiempo que ellos promueven las verdaderas causas de su propio bienestar. Que todos los seres, como tu mismo, estén libres del sufrimiento y de sus causas. Que cada quien encuentre felicidad y las causas de la felicidad.

Al cerrar esta sesión, dediquemos los beneficios de la práctica: que cualquier mérito que resulte de la realización de esta práctica, pueda conducir en nuestras vidas al florecimiento del amor bondadoso y la compasión así como del gozo empático y la ecuanimidad. Que podamos convertirnos en un ejemplo para los demás. Que podamos enseñarlas a nuestros hijos y ellos a sus hijos. Que podamos vivir bien y felices juntos. Antes de concluir esta sesión suelta todas las imágenes mentales los pensamientos y los deseos y descansa por un momento en la naturaleza de tu propia conciencia. Simplemente esta presente y consciente de estar consciente.