



Upekkha: La sabiduría del corazón

La sabiduría de la ecuanimidad

La palabra original para hablar de la ecuanimidad en Pali es *Uppekha*, y expresa la capacidad de mantener serenidad en respuesta ante cualquier estímulo externo o interno. Implica comprender que la experiencia se deriva de condiciones, y con base en ello, nos mantenemos con apertura y receptividad a lo que hay, tal y como es. La ecuanimidad representa el balance y el equilibrio en cada una de las Brahma Viharas, al ser el elemento que aporta sabiduría, perspectiva y visión clara a la emoción. Tiene 4 aspectos:

1. Mantener una mente equilibrada ante las subidas y bajadas naturales de la vida
2. Capacidad de la mente de tener acceso a absorciones meditativas profundas/ mantener a la mente enfocada en la meditación
3. Uppekha como una de las 4 Brahma Viharas
4. Un sinónimo de la Iluminación misma

Enemigos cercanos y lejanos de Uppekha

Enemigo lejano: la mente parcial.

La mente parcial es aquella que juzga y pierde la calma y el equilibrio ante los estímulos internos y externos, dejándose llevar por las emociones desencadenadas por dichos estímulos; puede tomar dos formas principales: Puede verse como el aferramiento a las experiencias gozosas, el cual nos saca de balance, o como el rechazo o la aversión ante las experiencias no placenteras, que también nos sacan de balance.

Enemigo cercano: la indiferencia.

La indiferencia puede mostrarse como un estado de quietud, pero se relaciona con una desconexión o una ausencia de la experiencia. Superficialmente se asemeja a la ecuanimidad, pero son distintas debido a que en la indiferencia no hay Metta, no hay conexión con lo que estamos realmente sintiendo o viviendo.



La objetividad fría también puede parecerse a la ecuanimidad; es este estado en el cual, aparentemente, se pueden tomar decisiones sin dejarse llevar por la emoción o por las consecuencias que traigan hacia la vida y las emociones de otros; sin embargo, también carece de conexión con los demás y con la experiencia. Uppekha, por el contrario, es una experiencia sabia de Metta.

Prácticas de la semana

Te recomendamos realizar las siguientes prácticas semanales:

1. Realiza la meditación de Metta ale nos tres veces durante la semana.
2. Trata de observar en tu propia vida, los momentos o situaciones agradables y placenteros, y los momentos y las situaciones no agradables, y observa qué condiciones internas y externas contribuyen a dichas experiencias