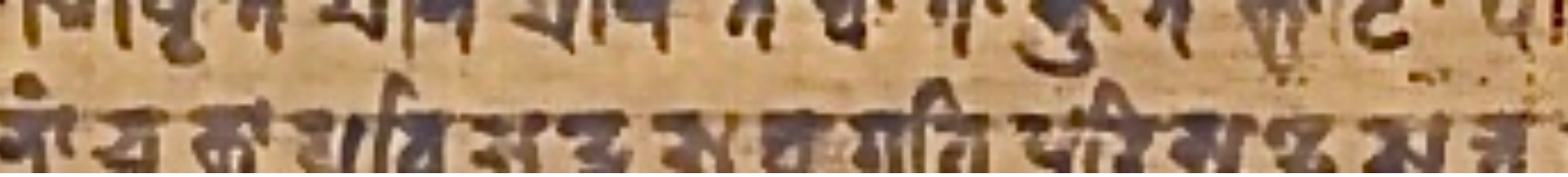


Upekkha: La sabiduría del corazón

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 Brahama Viharas, al ser el elemento que aporta sabiduría, perspectiva y visión clara a la emoción. Tiene 4 aspectos.

Mantener una mente equilibrada ante las subidas y bajadas naturales de la vida

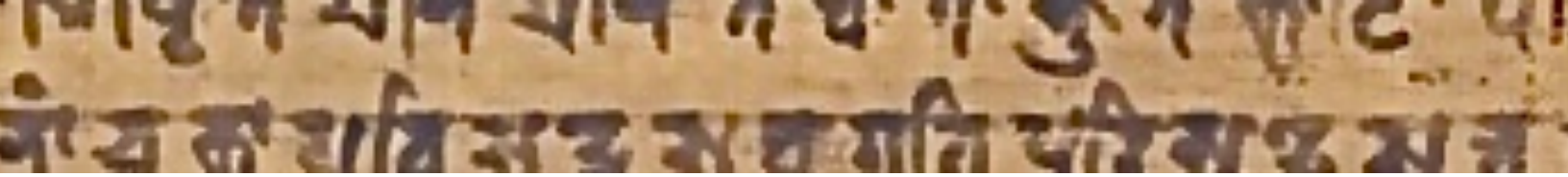
La experiencia humana, necesariamente, nos traerá dos extremos: placer y dolor, ganancia y pérdida, reconocimiento y crítica, etc... El budismo nos enseña que, mientras más nos apeguemos a lo que deseamos, a los placeres, a lo agradable de la ganancia, del reconocimiento, de la alabanza... más doloroso será cuando nos encontremos con el dolor, con la pérdida o la crítica. Ambos extremos son completamente naturales. La ecuanimidad nos permite dar la bienvenida a la experiencia, sea de agrado o de desagrado.

Capacidad de la mente de tener acceso a absorciones meditativas profundas/ mantener a la mente enfocada en la meditación

La meditación constituye una forma de cultivar la ecuanimidad, por medio de un foco que se profundiza y nos lleva hacia la absorción. Al mismo tiempo, requerimos de ecuanimidad para lograr una práctica meditativa cada vez más sutil y profunda; necesitamos tener la capacidad de mantener nuestra postura enraizada y nuestra mente serena a pesar de que surjan estímulos internos y externos, agradables o no agradables, que puedan transformarse en una fuente de desatención. Es decir que tratamos de permanecer tranquilos ante los sonidos, los olores, las sensaciones físicas, los pensamientos o las emociones que se presenten al meditar.

Uppekha como una de las 4 Brahama Viharas

Upekkha, al igual que las demás moradas sublimes, tiene su base en Metta. Otra traducción de Upekkha es “Mirar de cerca”. Implica ver al otro, reconocer su valor



intrínseco, y podemos apreciar con objetividad su deseo natural de ser feliz, así que respondemos ante ello con un deseando su bienestar.

La ecuanimidad nos permite observar, con sabiduría, que las sensaciones agradables y las experiencias de desagrado dependen de condiciones. Y al encontrarse con Metta, queremos que cualquier persona tenga la capacidad de comprender esta condicionalidad para crearse un camino de crecimiento.

Un sinónimo de la Iluminación misma

La Iluminación es la meta última del Budismo, es el ideal mas alto, el mayor potencial del ser humano; un estado de creatividad, profunda compasión y también ecuanimidad. Dentro de este contexto, Uppekha hace alusión a una mente que se ha liberado del apego y de la aversión, de toda noción de “yo”. Es la posibilidad de experimentar una mente equilibrada y balanceada que puede mantenerse así constantemente, pues está libre de avidez, libre de odio e ignorancia. No hay nada que la perturbe.

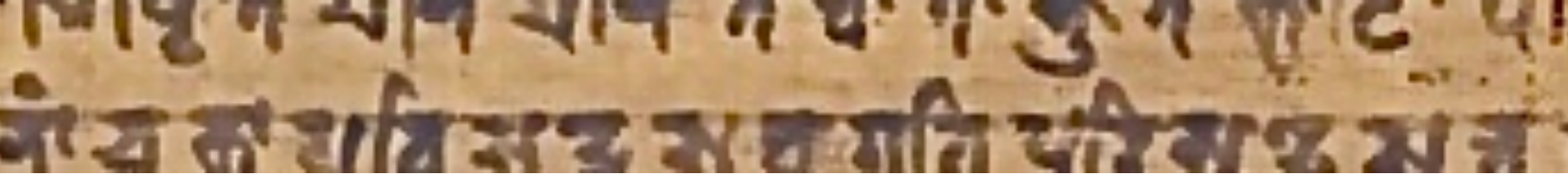
Enemigos cercanos y lejanos de Uppekha

Uppekha sintetiza a todas las demás Brahama Viharas, brinda un elemento de sabiduría a cada una de ellas y nos ayuda a percatarnos de los enemigos lejanos o cercanos de las emociones sublimes que tratamos de cultivar:

- Upekkha en relación con Metta: la ecuanimidad permite que el amor no se vuelva posesivo, o incluso obsesivo.
- Upekkha en relación con Karuna y mudita: nos permite observar que hay dificultades naturales en nuestra vida, pero también la maravilla de la experiencia humana.

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 (como el frenesí, la exaltación, la ansiedad o el orgullo), o como el rechazo o la aversión ante las experiencias no placenteras, que también nos sacan de balance (catastrofizar, victimizarnos, etc).



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 desiciones 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.

Reflexión: las condiciones en mi vida

1. Reconoce 3 situaciones, personas o cosas en tu vida que sean beneficiosas, disfrutables y agradables.

2. Nota qué condiciones intervienen, de manera interna y externa, para que esto esté presente en tu vida (por ejemplo, tu familia: internamente interviene un estado emocional de apertura y receptividad, de cariño hacia tu familia. Externamente depende de la presencia de estas personas en tu vida, su disposición para hacerte compañía, etc...).

3. Reconoce 1 situación desagradable en tu vida.

4. Nota qué condiciones intervienen, de manera interna y externa, para que esta situación esté presente en tu vida (por ejemplo, una enemistad laboral. Internamente depende de una falta de apertura y receptividad hacia esa persona, ciertos puntos de vista acerca de cómo es él o ella, y externamente las actitudes de la persona, nuestra historia personal, etc).

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