

# El eje de la Rueda

## Aproximándonos al eje de la Rueda

El eje de una rueda es su fuerza motora, y en este caso, tenemos a tres animales que representan lo que conocemos como “fuerzas nocivas” o “los tres venenos”, pues son la raíz de los ciclos constantes que repetimos y que nos ocasionan Dukkha. Vamos a explorar el simbolismo de cada uno de ellos.

### El gallo

El gallo representa la avidez o el deseo, desde su forma más sutil hasta la más burda. Los deseos relacionados con nuestro cuerpo y sus placeres, los deseos emocionales, los que tienen que ver con otras personas y los ligados a nuestras ideas y puntos de vista. Cuando esta avidez está conectada con nuestras necesidades biológicas y sociales, como el sexo o el apoyo familiar, se pueden desarrollar situaciones particularmente dolorosas y poco placenteras.

Debe distinguirse la avidez y la ansia del sano deseo. Para diferenciar uno del otro, debemos preguntarnos si el deseo causa un efecto emocional molesto, y si la satisfacción del deseo conduce a su saciedad; también existen algunos anhelos que es aconsejable cultivar: la amistad, la belleza o el desarrollo de nuestra persona.

### La serpiente

La serpiente representa al odio y la aversión o el rechazo. Cualquiera que sea el grado o la intensidad, odiamos todo lo que sentimos que amenaza o subestima nuestro sentido del yo.

### El cerdo

El cerdo simboliza a la ignorancia, pero no de conocimiento, sino de sabiduría, como a una persona ilusa se encuentra limitada en sus perspectivas de vida. La ignorancia puede presentarse en formas altamente sofisticadas, y hasta puede dar surgimiento a sistemas de pensamiento bastante complejos; es el veneno principal, la raíz de las raíces, y se encuentra presente hasta el momento de la Iluminación.



## Reconociendo los tres venenos dentro de nosotros mismos

El gallo, la víbora y el cerdo están unidos en un círculo, al encontrarse mordiéndole la cola al que le antecede; esto ilustra la forma en que la avidez, el odio y la ignorancia se encuentran entrelazados de modo ineludible: Si se frustra el deseo, rápidamente éste se convierte en odio, y casi todos los odios contienen elementos de deseo frustrado. Es de suma importancia que aprendamos a reconocer al gallo, la víbora y el cerdo que hay dentro de nosotros, ya que si los traemos a la conciencia podemos evitar que dominen nuestras vidas, y finalmente seremos capaces de eliminarlos por completo.

### Transformando los venenos

#### De la Avidez a la Generosidad

La generosidad reemplaza la avidez. Dicha generosidad no se limita a la caridad material, pues es toda una actitud y una forma de abordar la vida. El individuo es generoso con sus bienes, pero también con respecto a su tiempo y energía; es generoso en su valoración de los demás y los perdona cuando son injustos con él. No da con la finalidad de recibir nada a cambio, ni para poner a nadie en deuda, da simplemente a partir de su propia riqueza interior; al mismo tiempo, no agota sus propios recursos a través de su generosidad.

#### Del Odio al Amor

La palabra más común para referirnos al amor dentro de la tradición budista es *metta* en pali, *maitri* en sánscrito. Metta es un deseo fuerte, e incluso intenso, por el bienestar de los otros, que además implica acción. Es imparcial, no es interesado, y cuando es recíproco hace florecer la amistad.

#### De la Ignorancia a la Consciencia

La Consciencia reemplaza a la ignorancia. El individuo está más consciente, en primer lugar, de sí mismo en sus diferentes aspectos. Cultiva la atención en su cuerpo, su postura y su salud. Sabe el estado emocional que experimenta, se da cuenta si hay avidez, odio o ilusión, metta, generosidad o claridad. Es capaz de distinguir en su mente lo que es tan sólo el producto de su condicionamiento pasado, y lo que es creativo, en una forma genuina. Piensa por sí mismo, está consciente de sus alrededores, de las demás personas, y responde cada vez con mayor claridad y cariño hacia las necesidades de los otros.



## **Reflexión: El primer espejo, el eje de la rueda en mi experiencia**

1. ¿A qué o quién estoy más apegado?
2. ¿En qué momentos experimento más rechazo?
3. ¿Qué parte de mí mismo creo que desconozco más? (Mi cuerpo, mis emociones, o mis ideas y creencias).
4. ¿Puedes reconocer cuál es tu mayor tendencia? (Hacia el deseo, el rechazo o la distracción).

## **Prácticas semanales**

1. Ubica un solo hábito concreto que te gustaría comenzar a transformar vinculado con esa tendencia y establece un propósito para llevar a cabo esta semana (por ejemplo, si mi tendencia es la avidez, tal vez pueda tratar de no comer dulces durante semana).
2. ¿Cómo puedo ser más generoso?, esta semana, trata de dar algo pequeño cada día a alguien. Puede ser tu tiempo y escucha, puede ser un pequeño regalo, tu energía para ayudar, etc.
3. Elige un ámbito en específico o una persona en particular (puede ser en tu casa o en tu trabajo, o con alguien dentro de ese espacio) y trata de responder con amabilidad durante la semana en ese contexto. Pon especial atención a tus reacciones, tus gestos y tu habla.
4. Comenzando a conocerte a ti mismo: Trata de notar especialmente las sensaciones físicas a lo largo de la semana; puedes estar atento a tu postura, las sensaciones incómodas, las sensaciones placenteras y tus movimientos.