

DESPERTANDO EL CORAZÓN BONDADOSO **La Práctica de los Cuatro Inconmensurables**

Por la Venerable Monja Sangye Khadro

**Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas
Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas
Qué ningún ser sea separado del gozo que no tiene aflicción
Qué todos los seres vivan en ecuanimidad, libres de preferencias, apego y
enojo.**

CÓMO DESARROLLAR UN CORAZÓN BONDADOSO

Introducción

¿Quieres ser feliz? ¿Quisieras tener una vida sana y satisfactoria? Esta no es una propaganda de un nuevo y maravilloso producto para la salud sino un estímulo para que seamos más bondadosos y amorosos. Todos quieren ser felices y tener buena salud, pero nadie se da cuenta que la bondad amorosa es un ingrediente esencial para lograrlos. ¿El motivo? La bondad amorosa nos libera del estar centrados en nosotros mismos y de nuestra importancia personal, los que perturban nuestra paz mental. El egocentrismo es la causa de problemas tales como el odio hacia los enemigos, la envidia por los rivales y el apego aferrado a familiares y amigos. Si estas actitudes mentales perturbadoras no son tratadas pueden conducir incluso a enfermedades físicas. La bondad amorosa nos ayuda a superar estos problemas y sienta las bases para tener buenas relaciones tanto con los amigos como con los enemigos.

Un corazón que es bondadoso y amoroso valora más a las personas que a las cosas. En lugar de estar buscando la felicidad solamente a través del trabajo, el conocimiento, los bienes de consumo, el sexo, los viajes, los entretenimientos o los deportes, dedicamos más energía de nuestras vidas a las personas. Gastamos nuestro tiempo con ellas, escuchándolas cuando quieren hablarnos y compartiendo con ellas nuestros propios pensamientos y sentimientos. De esa manera nuestras relaciones se hacen más cercanas y profundas. Por otro lado, sean cuales sean los títulos que tengamos, lo ricos que seamos o lo



que sea que hayamos subido en la escala social, no podremos ser felices de verdad si no sabemos como dar y recibir amor.

Uno podría decir, "sí, sé todo eso, quiero ser bondadoso y amoroso pero es tan difícil". Esto es cierto, el egoísmo, el enojo y otras emociones de este tipo surgen tan fácilmente como corre el agua descendiendo por una colina. Pero ser una buena persona resulta tan difícil como empujar una roca colina arriba. Bueno ¿y quién dijo que esto tuviera que ser fácil?

La bondad amorosa es difícil pero no imposible. Podemos cambiarnos a nosotros mismos. Cuando joven yo no sabía como entenderme con las demás personas. Era malgeniada, actuaba egoístamente y sufría mucho porque tenía pocos amigos. Hubiera querido ser como mis compañeras de colegio que eran alegres, amistosas y amables, pero parecía que yo estaba condenada a ser intratable y a estar siempre quejándome.

Más tarde descubrí el Budismo el cual no sólo decía que debíamos ser amables, sino que también enseñaba cómo llegar a serlo. Las enseñanzas de Buda dan a conocer un rico arreglo de métodos (diferentes tipos de meditación, prácticas de purificación y oraciones devocionales) los cuales pueden ser utilizados para liberarnos de actitudes negativas como la ira y el egoísmo, desarrollando a cambio, posturas positivas como son la bondad amorosa y la compasión. Mi experiencia me ha demostrado que estos métodos son efectivos. ¡No es que mi ira o mi egoísmo hayan desaparecido del todo! Ellos siguen apareciendo, pero con mucha menos frecuencia que antes y más a menudo se manifiesta el buen corazón.

Algunas personas nacen con abundancia de buenas cualidades: son amables, pacíficas, respetuosas, consideradas con las demás y se deleitan realizando buenas acciones. Ellas son así porque en sus vidas anteriores se familiarizaron con estas cualidades. En la actualidad todos tenemos muchas cualidades positivas pero en algunos de nosotros no están tan desarrolladas. Esta es la razón por la cual en el Budismo nos entrenamos en pensar y actuar de manera amable y considerada. Entre más practiquemos ser buenas personas y ser de utilidad a los otros con mayor naturalidad surgirán espontáneamente en nosotros estas buenas cualidades. Es como aprender a tocar el piano, entre más practiques mejor lo tocas.

Una de las maneras más efectivas para desarrollar un buen corazón es la contemplación de los Cuatro Pensamientos Inconmensurables, a saber: el amor, la compasión, el gozo compasivo y la ecuanimidad. Se les llaman "inconmensurables" porque se extienden hacia todos los seres los cuales son incontables y porque además, cuando los desarrollamos creamos una vasta energía positiva purificando una cantidad inmensa de energía negativa. Son también llamados los "Cuatro Estados Sublimes" porque al desarrollarlos en nuestras mentes nos hacen similares a los sublimes Budas, a los Bodhisattvas y a los Arhats que están por encima del apego y de la aversión. Los cuatro pensamientos inconmensurables están expresados en la siguiente oración:

Que todos los seres tengan la felicidad y sus causas;
Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas;
Que ningún ser sea separado del gozo que no tiene aflicción
Que todos los seres vivan en ecuanimidad, libres de preferencias, apego y enojo.

Si recitamos despacio y con sinceridad esta oración una o varias veces en el día y reflexionamos sobre su significado, podremos desarrollar un corazón amable hacia todos los seres. Vamos pues enseguida a mirar, qué significan cada uno de estos Pensamientos Inconmensurables.

1. EL AMOR INCONMENSURABLE

Qué todos los seres tengan la felicidad y sus causas

¿Cómo es que llegamos a amar a otra persona? ¿Qué se requiere para que el amor surja en nuestro corazón? No me estoy refiriendo a esa clase de amor en la cual caemos cuando conocemos a una persona atractiva, simpática o sensual. ¡Esa clase de amor podría no llegar lejos ni durar por mucho tiempo, de hecho podría desaparecer con el primer desacuerdo!

La clase de amor que supone el Amor Inconmensurable es el genuino sentimiento de cuidar y respetar a los demás. Deseamos que ellos sean felices y que puedan obtener todo lo necesario para que sus vidas sean saludables y plenas. También puede ser llamado bondad amorosa.



Son varios los factores que hacen surgir dicho amor. Uno es darnos cuenta del papel importante que las personas desempeñan en nuestras vidas. A manera de ejemplo, amamos a nuestros padres porque nos dieron la vida y nos dieron el alimento, el abrigo, el amor y la protección que nosotros necesitábamos. Ellos nos consuelan cuando nos sentimos tristes o asustados y si estamos enfermos nos brindan sus cuidados. También amamos a otros miembros de nuestra familia y a nuestros amigos porque con ellos compartimos las alegrías y las tristezas de la vida. Amamos a nuestros maestros porque de ellos aprendemos el conocimiento y las habilidades para poder vivir y manejar los desafíos de la vida.

Pero, ¿amamos al chofer del autobús que nos lleva todos los días al trabajo o al colegio? Ustedes podrían decir que estoy bromeando, "no le conozco, ¡él es un extraño!" Pero recordemos que el amor es un sentimiento de ser amables y cuidar a los otros. Amar a alguien no necesariamente implica tener una relación cercana. Significa que esa persona nos importa, que apreciamos lo que ella hace por nosotros y que le deseamos felicidad.

Son muchas las personas que contribuyen a nuestro bienestar sin que nosotros seamos conscientes de ello. Si pensamos acerca de lo que han hecho por nosotros, podremos sentir bondad amorosa hacia ellos. Por ejemplo, la comida y la bebida que consumimos cada día nos llegan gracias al esfuerzo de los campesinos, de los transportadores, de los trabajadores en las empresas y de quienes laboran en las tiendas. Las casas, los colegios, las oficinas, los centros comerciales y las carreteras fueron construidos por obreros. Son muchas las personas que trabajan para proveernos de agua, luz eléctrica y servicios públicos. Otros confeccionan nuestra ropa y hacen nuestros muebles, los libros, la música y los cines que nos divierten, así como todos los aparatos que simplifican nuestra vida. En síntesis, todo lo que tenemos, usamos o gozamos, llega a nosotros por otras personas. Otros seres nos son también importantes desde el punto de vista de nuestro desarrollo espiritual. ¿Cómo podemos practicar la ética (dejar de matar, robar, etc.) sin la existencia de seres a quienes podríamos matar o robar? ¿Cómo cultivar la generosidad si no hubiesen personas necesitadas? Incluso los enemigos son importantes porque incitan nuestra ira dándonos así la oportunidad de trabajar la paciencia, una de las más valiosas cualidades del sendero espiritual. Estas ideas provienen de una meditación conocida como, "Recordando la Bondad de los Demás" y ésta es uno de los mejores métodos para desarrollar el amor inconmensurable.

Otro lugar que da lugar al amor inconmensurable, es darnos cuenta que todos los seres son lo mismo, en cuanto a que quieren la felicidad y no quieren el sufrimiento. Para esto existe una meditación llamada "La igualdad de uno y los demás". Uno piensa, "de la misma manera como yo quiero permanecer vivo y ser feliz, igualmente todos los otros quieren lo mismo. Así como yo no deseo tener dolor ni tener problemas, nadie tampoco quiere tenerlos". Este pensamiento puede utilizarse para superar el miedo o la aversión hacia personas que nos parecen extrañas o que se comportan mal. Nos ayuda a comprender que en esencia, ellos son tal cual como somos nosotros.

Más aún, todo ser tiene la naturaleza del Buda, el potencial para ser libre e iluminarse. Incluso aquellos que no viven éticamente y hacen muchas acciones malas tienen una naturaleza pura y buena y les llegará el día (tal vez luego de muchas vidas) en que obtendrán la iluminación. Si podemos aceptar esas ideas y las mantenemos presentes siempre que nos encontremos a otro ser viviente, entonces en lugar de sentir, "tú eres diferente a mí" sentiremos "tú eres como yo soy" y la bondad amorosa emergerá en forma natural.

El amor también incluye desear que todos tengan las causas de la felicidad. Esto significa que deseamos que ellos cultiven actitudes sanas y positivas y un comportamiento acorde. Si les damos dinero, comida y somos amables, éstos satisfarán sus necesidades del momento, pero no asegurarán su felicidad futura. Una persona podrá tener aquí y ahora, todo lo que necesita para ser feliz, pero si no vive en forma ética y a cambio actúa haciéndose daño a sí mismo y a los demás, lo que le esperará en el futuro será sufrimiento y ausencia de felicidad. De allí que también necesitemos ayudar a las personas para que creen las causas de la felicidad y eviten las causas del sufrimiento.

El amor que desarrollamos debe ser puro y libre de egoísmo, sin que esperemos nada a cambio. El amor puro es similar al amor que una madre siente por su hijo. Cuando el niño es joven la madre se siente feliz de poder ayudarlo en todas sus necesidades aun cuando el niño no pueda darle mucho a cambio. Por otro lado, si amamos a las personas sólo mientras ellas son amables con nosotros, pero dejamos de amarlas cuando dejamos de obtener lo que queremos, nuestro amor no será puro sino que estará mezclado de apego y egoísmo. Este amor se llama "amor condicionado" porque supone exigencias y expectativas. Entre menos centrados estamos en nosotros mismos, más puro e incondicional será nuestro amor.



El amor puro también trasciende barreras. No está bien pensar, "amo a mis hijos pero no a los otros niños" como tampoco, "amo a la gente de mi país pero no a los de otros". No será bueno pensar, "soy un budista y por consiguiente amo a los budistas mas no a los cristianos o a los musulmanes" como tampoco, "seré amable con los humanos pero no con los animales ni los insectos". Amar y ayudar sólo a los de nuestra raza, religión, sexo o país es limitarnos. Si le negamos así sea a un solo ser nuestro amor, este no se ha desarrollado del todo, no es inconmensurable amor.

¡Nos puede preocupar que tengamos suficiente amor para nuestra familia y amigos pero no tenerlo para cada uno de los seres vivientes! ¡Si trato de amarlos a todo quedaré exhausto! Pero no es necesario que nos preocupemos al respecto. El amor es una energía inagotable. Aprender a ser más amoroso es como descubrir en nosotros una fuente inagotable: no importa cuanto amor demos siempre brotará más. Son nuestro egoísmo y nuestras limitadas formas de pensar las que constriñen el flujo del amor. En la medida en que los vayamos disminuyendo nuestra habilidad para amar aumentará.

También debemos cuidarnos y evitar la situación opuesta: desarrollar la bondad amorosa hacia todos los seres y pasar por alto a los que tenemos cerca. A veces sucede que tenemos una meditación muy calmada sobre el amor hacia todos los seres pero tan pronto terminamos de meditar tratamos con rudeza a nuestros familiares, amigos o colegas. Para desarrollar nuestra práctica del amor en forma apropiada debemos comenzar con las personas con quienes vivimos y con quienes compartimos diariamente. ¡Gradualmente iremos extendiéndonos a otros seres a lo largo y ancho del planeta, a seres de otros reinos y de galaxias distantes!

2. LA COMPASIÓN INCONMENSURABLE

Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y de sus causas

La compasión y el amor difieren levemente. El amor quiere que los otros seres sean felices mientras que la compasión quiere que los demás no tengan dolor, ni problemas ni desdicha. El amor proviene de apreciar la bondad de los otros o simplemente de respetarlos como nuestros semejantes, mientras que la compasión proviene de darnos cuenta de su sufrimiento. Las bases de nuestra compasión son

nuestras propias experiencias de sufrimiento. Sabemos qué es estar enfermo o sentir dolor; estar solo o que hayan herido nuestros sentimientos con un comentario duro; o también sentir temor a lo desconocido o estar en duelo por la muerte de un ser amado. Cuando más tarde, nos enteramos que otras personas están viviendo lo mismo, se abre nuestro corazón con un sentimiento de empatía y un deseo de ayudar. Esto es la compasión.

Debemos establecer la diferencia entre la compasión verdadera y la "compasión idiota". A veces reaccionamos exageradamente en forma emocional al ver el sufrimiento. Nos embargamos tanto que lloramos sin cesar, nos desmayamos o nos horrorizamos y salimos corriendo. Nuestro corazón puede haber sido tocado por la compasión, pero nuestras emociones están tan fuera de nuestro control que no podemos hacer nada para ayudar. En otras ocasiones podríamos hacer algo al respecto, pero dado que no tenemos una comprensión correcta del problema o de la persona que lo está viviendo, nuestra "ayuda" sólo empeora las cosas. Estos son ejemplos de la "compasión idiota".

La compasión verdadera balancea la preocupación amorosa con la sabiduría clara. Esta sabiduría nos permite permanecer en calma y pensar con claridad cuál es la mejor forma de ayudar sin que seamos abrumados por nuestras emociones. Por ejemplo, si de repente se enferma algún familiar o tiene un accidente, necesitamos actuar rápidamente y con objetividad para poder aliviar su sufrimiento, sin que caigamos en nuestros propios temores, ansiedad o angustia.

Cuando se nos presenta la oportunidad de ayudar a alguien que está sufriendo mentalmente, necesitaremos todavía más sabiduría y habilidad. Digamos por ejemplo, que un amigo viene a nosotros contrariado porque su novia le ha rechazado. Compasivos, le escuchamos su sufrimiento y su enojo, simpatizamos con él y le ofrecemos palabras amables de consuelo. Pero no estaría bien pensar que vamos a resolver el problema por él, o que nos enojemos o que nos deprimamos tal cual él lo está. En cambio hemos de utilizar nuestra sabiduría y nuestros medios hábiles para que pueda arreglar sus problemas. Por ejemplo, podríamos explicarle que no sirve para nada enojarse y estar con ganas de vengarse y que estas actitudes sólo van a aumentar su sufrimiento. Él puede intentar arreglar las cosas con su novia, pero si ve que es inevitable el rompimiento es mejor para él que acepte lo sucedido, que perdone, olvide y siga adelante con su vida. Durante nuestra conversación debemos tratar de estar calmados, mostrarle nuestro interés escuchándole con atención,



evitar darle sermones o consejos no pedidos y pensar con claridad cual es la mejor forma para ayudarlo a que él encuentre la mejor solución para su problema. Si así podemos balancear compasión con sabiduría se sentirá mejor y podremos salir de allí sin llevar a costas su problema.

Es más fácil que sintamos compasión hacia unos que hacia otros. Esto se debe sólo a que nuestra idea de cómo sufren los seres es limitada. Por ejemplo, sentimos compasión natural al ver un mendigo o a una persona incapacitada pero si a quien vemos es a una señora muy bien vestida manejando un Mercedes lo que seguramente sentiremos será envidia y no-compasión. Esto sucede porque no nos damos cuenta que ella también sufre. En el ámbito físico ella tiene un cuerpo que experimenta hambre, sed, calor, frío y cansancio; ella se enferma, envejece y algún día morirá. En el ámbito mental es probable que tenga más sufrimiento que alguien que es pobre. Tiene que preocuparse por como mantener su dinero, su posición y su encantadora imagen. Es posible también que tenga problemas con su marido, con su novio, con sus padres o con otros miembros de su familia. Quizás tenga un jefe malgeniado o empleados que no colaboran y rivales celosos tratando de hacerle daño. ¿Sería sabio que envidiásemos a una persona así? Más aún, esta señora, como nos pasa a todos nosotros, está atrapada en el ciclo de la muerte y el renacimiento. La compasión desea no sólo que todos los seres se liberen del sufrimiento sino también de las causas del mismo, es decir, el karma y las actitudes perturbadoras que nos mantienen en este ciclo, el Samsara.

Si queremos envidiar a alguno, ¿por qué no enviar más bien a los Budas y a los Arhats que están libres de la muerte y del renacimiento, libres de todo el sufrimiento y de sus causas? Todos los demás tienen problemas, incluso los más ricos, incluso los seres de los reinos celestiales más altos y por dicha razón todos merecen nuestra compasión.

La compasión hace que dejemos de dañar a otros. Cuando vemos una cucaracha en la cocina nuestro primer impulso será destriparla. Pero detengamos y pensemos, "este es un ser viviente que dado su karma poco afortunado ha nacido en el cuerpo de una cucaracha, viviendo en lugares sucios, comiendo basura y tratando de evitar ser aplastada de un zapatazo o de ser aniquilada con un insecticida. Ella quiere permanecer viva tanto como yo lo deseo. Además, yo podría ser como ella en mi próxima vida". Con esta comprensión es más posible que la

dejemos vivir. Si no la queremos en nuestra cocina, atrapémosla en una vasija y saquémosla de la casa.

¿Cómo poder sentir compasión por alguien que nos hace daño a nosotros o que daña a alguien a quien nosotros amamos? La compasión requiere que comprendamos la situación en que se encuentran los demás. Nos pide que nos pongamos en los zapatos de los otros, ¿qué está pensando?, ¿Qué está sintiendo?, ¿Qué hace que se comporte de esa manera? Al hacerlo así, con nuestro corazón abierto, veremos que la otra persona es infeliz, que no controla su mente sino que está siendo dominada por sus propios engaños los que sólo le causan sufrimiento. Esto nos ayudará a comprender que es más apropiado responder con paciencia serena y no con ira y deseo de vengarse.

Ser compasivos no significa que tengamos que ser pasivos o débiles y decir, "sí" siempre que nos pidan algo o que nos pidan que hagamos algo. Si sentimos que lo que nos piden es irrazonable, que no lo podremos realizar, o si vemos que la persona quiere utilizarnos para sus propios fines egoístas estará bien decir "no". De igual manera estará bien que respondamos en voz alta o que tomemos alguna acción en contra cuando nos hacen daño a nosotros o a otros, siempre y cuando lo hagamos con compasión y no con ira o agresión.

Si pensamos que una actitud compasiva no vengativa es un signo de debilidad, pensemos que algunas de las grandes figuras espirituales del pasado nos mostraron lo contrario con su ejemplo. Es el caso de Shakyamuni Buda quien con su bondad amorosa superó las fuerzas negativas que trataban de perturbarle el día de su iluminación. Jesucristo lleno de compasión perdonó a los hombres que le habían torturado y asesinado. Mahatma Gandhi y sus seguidores, ganaron la independencia de la India con actividades no violentas aún a riesgo de ser asesinados o de ser llevados a prisión. Ellos nos mostraron con sus actos, que enfrentar el daño y la injusticia con una no-violencia compasiva, es mucho más noble y valiente que devolver con pelea.

3. EL GOZO INCONMENSURABLE

Qué ningún ser sea separado del gozo carente de aflicción



El gozo inconmensurable es desearle a todos los seres que tengan la felicidad pura no sólo en esta vida sino también en el futuro. Deseamos que mientras estén en la existencia cíclica tengan renacimiento en estados afortunados como humanos, como devas (seres celestiales) o en reinos puros. Más allá de esto, anhelamos que ellos obtengan la paz y la felicidad sublimes de la liberación, nunca más teniendo que sufrir la muerte y el renacimiento. Para poder obtener esto, ellos tienen necesariamente que seguir el Sendero de la Liberación consistente en la ética, la concentración y la sabiduría. De allí que deseemos que todos los seres aprendan, comprendan y practiquen el Dharma, el Sendero.

Gozo significa también deleitarse con los éxitos de los demás, con sus cualidades y sus acciones positivas. Por ejemplo, participamos de la felicidad de amigos y familiares cuando aprueban sus exámenes, ganan competencias, son promovidos en el trabajo o les nace un hijo. También admiramos aquellos que trabajan fuertemente para ayudar a los demás o a quienes avanzan en su práctica espiritual. Esta actitud se conoce como el "regocijo" y es el mejor antídoto contra la envidia.

La envidia (celos) es un sentimiento muy doloroso que nos pone tensos y nos cierra a los demás. No podemos estar felices cuando sentimos envidia. Por otro lado, regocijarse es un bello sentimiento de participación con la alegría y el éxito de los otros. Nos acerca a ellos. Mientras que los otros celebran los celos nos destruyen, nos hacen sentirnos miserables; pueden llevarnos a actuar de manera infantil atrayendo hacia nosotros la crítica en lugar del respeto que buscamos.

¿Cómo podemos superar nuestros celos? Podemos razonar con nosotros mismos pensando de la siguiente manera: "todo lo que sucede es debido a causas y a condiciones. Si a fulanito de tal le fue mejor en el examen o en la prueba, fue quizás porque estaba mejor preparado o fue más disciplinado. Pudo ser también que tiene una mayor habilidad natural lo cual se debe a karma de vidas pasadas. Él antes debió haber creado las causas para su éxito de ahora".

El karma es el causante de las diferencias en inteligencia, belleza, salud, talento y personalidad. Si nos hacen falta ciertas cualidades es porque fallamos al no poder cultivarlas en vidas pasadas. Sentir envidia no cambiará nada. Pero si podemos aceptarnos a nosotros mismos con nuestras faltas y limitaciones y luego nos dedicamos a trabajar por el auto mejoramiento, las cosas cambiarán para nuestro bien. De hecho, regocijarse nos ayuda para que dicho cambio se dé.

Apreciar las buenas cualidades y acciones de los otros es motivarnos a ser como ellos. Cuando sentimos, "qué maravilloso si yo pudiese hacer lo que él está haciendo" mentalmente nos estamos encaminando hacia dicha dirección. Pero todavía hay más, el regocijo es una actitud positiva que siembra semillas buenas en la mente y eso es precisamente lo que necesitamos para ganar cualidades y éxito en el futuro.

4. LA ECUANIMIDAD INCONMENSURABLE

Qué todos los seres vivan en la ecuanimidad, libres de preferencias, apego y enojo.

La ecuanimidad es una actitud que implica sentir un respeto y una preocupación iguales hacia cada uno de los seres, independientemente de la relación que ellos tengan con nosotros. Con esta oración deseamos que todos los seres desarrollen este estado de ecuanimidad, pero hablando en términos prácticos, tenemos que empezar por lograrlo en nosotros mismos. Esto requiere que vayamos superando en forma gradual las tres actitudes que corren en sentido contrario a la ecuanimidad y que son: el apego posesivo, la indiferencia que no toma en cuenta, y el enojo y el deseo de hacer daño.

Una de las mejores maneras de superar el apego posesivo hacia los que amamos es reflexionar acerca de la no-permanencia; todo cambia, nada permanece por siempre. Algún día la muerte nos separará de aquellos que amamos. La separación puede darse incluso antes de la muerte cuando por ejemplo, nos vemos forzados a irnos y vivir en el extranjero o cuando tenemos una pelea y terminamos uno y otro odiándonos.

Entre más apegados estemos, más dolor y tensión sufriremos cuando se dé la separación. ¡Por esto es sabio dejar el apego lo cual no significa dejar de amar! Podemos amar a las personas sin estar apegados a ellas, si vivimos con la conciencia de nuestra inevitable separación. Podemos quererles y cuidarles en el presente, pero al mismo tiempo podemos estar preparados para despedirnos de ellas cuando el momento llegue.

Para superar la indiferencia que no toma en cuenta a los extraños (aquellos que no son nuestros amigos ni nuestros enemigos) podemos



meditar en las mismas meditaciones utilizadas para generar el gozo inconmensurable como son pensar en la bondad de los otros. Podríamos considerarlo así: "sin los demás no tendríamos comida, ni vestido, ni abrigo ni servicios públicos. Sin los otros no podríamos desarrollar la ética, la generosidad, la paciencia y las demás cualidades positivas necesarias para el crecimiento espiritual. Sin los demás mi vida estaría vacía y carente de sentido".

Es también bueno reflexionar que el extraño no tiene que seguir siéndolo siempre. Cuando un desconocido nos ayuda o nos rescata de un peligro se convierte en amigo para toda la vida.

Para superar la ira y el deseo de hacer daño a los enemigos (el enemigo es alguien que nos daña o alguien que no nos gusta) podremos reflexionar en las posibles causas y condiciones del daño que nos están haciendo, "¿habré hecho algo para provocarle? ¿Será algún defecto en mi personalidad que a él le disgusta? Quizás le hice daño en mi vida pasada y ahora él me lo está devolviendo. Tal vez su mente esté siendo dominada por los engaños y en lugar de ayudar sólo pueda actuar de esta forma. Eso, también me pasa a mí, luego debo comprender lo que está sintiendo. Estará sufriendo mucho y en el futuro sufrirá aún más debido al mal karma que está creando ahora". Pensando así podremos generar compasión y aceptar tolerantemente a nuestros enemigos.

Otra forma de desarrollar ecuanimidad es recordarnos que nuestras relaciones actuales no durarán por siempre. De una vida a otra vida un amigo puede volverse un enemigo, un enemigo un amigo y un extraño cualquiera de estos dos. Incluso en esta vida nuestras relaciones pueden dar un giro de 180 grados. Esto sucede porque nuestras mentes están poseídas por el apego egoísta, por el enojo y por la indiferencia en lugar de por la ecuanimidad. El darnos cuenta de esto nos lleva a generar un fuerte deseo para que tanto nosotros como los demás vivamos en ecuanimidad.

Conclusión

Esta ha sido una breve explicación de cómo despertar el buen corazón utilizando los Cuatro Pensamientos Inconmensurables: el amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad. Cada uno de estos versos es corto y puede ser fácilmente memorizado y recitado de vez en cuando

en el día para que recordemos tener buenos pensamientos hacia las personas que nos encontremos.

Nuestra última palabra de consejo es: no olvides tener bondad amorosa para contigo. Tú también eres un ser viviente que merece y necesita amor y compasión. De hecho, no podrás amar de verdad a los demás hasta que aprendas a amarte a ti mismo. Esto no significa ser egoísta ni egotista. Significa ser un amigo de ti mismo, aceptándote como eres, con tus faltas y tus limitaciones, sabiendo que puedes cambiar y progresar.

No sirve de nada odiarnos a nosotros porque no somos de la manera que quisiésemos ser, como tampoco sirve golpearnos la cabeza contra las paredes cada vez que cometemos un error. Hacer esto sólo le añade más problemas a los que ya existen allí y no nos ayuda a mejorar. Pero si tenemos un buen corazón hacia nosotros esto alivia el dolor de los errores y las faltas, genera el espacio en el cual podremos crecer y sienta unas buenas bases para las relaciones amorosas con los demás.

Sangye Khadro

7-24-2003

