



## Una visión equilibrada

### Capítulo seis

*“Pueden aparecer toda clase de cosas aparentemente opuestas– enfermedad, muerte, desastre, terrorismo, lisonja, éxito, gozo. Gran ecuanimidad significa permanecer sereno frente a cualquiera de estos fenómenos. Cuando nada puede afectar nuestro bienestar, verdaderamente tenemos opciones en la vida”.*

Desde la posición de ventaja de la conciencia relajada tenemos una visión que todo lo abarca, con la cual podemos ver las cosas tal cual son. Desde un avión que vuela a mil metros de altura podemos ver con una amplitud que no es posible desde el suelo. De manera semejante, desde la visión global de la conciencia, tenemos una perspectiva mucho más amplia en relación a todas las experiencias. Nos damos cuenta de que no hay necesidad de aferrarnos a ningún punto de vista, porque todos los puntos de vista son totalmente equivalentes. A la capacidad de ver las cosas de esta manera le llamamos “la visión equilibrada”.

La conciencia y todos los puntos de vista que esta contiene son un único y gozoso espacio no-dual. Aún cuando los puntos de vista se dan en la conciencia, esta permanece tal cual es, invariable, inmutable ante cualquier cosa que aparezca, y nunca concebida o creada a partir de nada. Experimentamos la visión equilibrada cuando nuestra visión es clara, totalmente abierta, amplia y relajada a todo momento. Esta visión nos proporciona la capacidad de elegir entre las muchas diferentes opciones y entender cuál será la más beneficiosa para todos los seres.

No importa cómo se describan; todos los fenómenos son eternamente libres y sin impedimentos. Cuando volvemos una y otra vez a la conciencia, base de todo lo que ocurre, experimentamos cada vez más una ecuanimidad completa, independientemente de lo que aparezca. Con la libertad que proporciona una completa apertura de la percepción en el encuentro directo con cualquier fenómeno, comprobamos que ninguno de estos fenómenos permanece. Si surge

[www.greatfreedom.org](http://www.greatfreedom.org)

con fuerza un fenómeno, como el pánico por ejemplo, vemos que el pánico y la total tranquilidad del ser no son dos, así como el pensamiento y el no pensamiento no son dos. Al relajarnos repetidamente, vemos menos esta dualidad en todas partes.

Al relajarnos de manera imperturbable durante breves momentos, muchas veces, la ecuanimidad se vuelve omnipresente, día y noche. Pueden aparecer toda clase de cosas aparentemente opuestas— enfermedad, muerte, desastre, terrorismo, lisonja, éxito, gozo. Gran ecuanimidad significa permanecer sereno frente a cualquiera de estos fenómenos. Cuando nada puede afectar nuestro bienestar, verdaderamente tenemos opciones en la vida.

En vez de entrenar la mente para tomar siempre una posición o tener una opinión sobre lo que aparece, nos relajamos en la gran igualdad de todo. Mientras más nos relajamos de esta manera, más se hará notar un agradable bienestar, que ocurre naturalmente y que todo lo penetra. Cosas que solían irritarnos ya no lo hacen más.

Esto no es una filosofía abstracta que leemos en un libro y que en seguida nos aprendemos de memoria. Es más bien una experiencia decisiva que se manifiesta de manera práctica en nuestras vidas. No importa cómo describamos cualquier cosa o fenómeno, todos ellos tienen su fundamento en la pureza original de las cosas tal cual son. Si estamos buscando una descripción, ¿por qué no esta? Es muy importante para nosotros como seres humanos unirnos en esta serenidad, en la que podemos mirarnos unos a otros a los ojos sin el lastre de nuestras descripciones del pasado, presente y futuro.

¿Qué es lo que realmente queremos? ¿Queremos tener un montón de creencias, o queremos el alivio que es el fundamento de todo? No tiene importancia quien seamos ni lo negativas que sean nuestras circunstancias, ni si en la vida hemos hecho cosas terribles o maravillosas; podemos llegar a conocer la naturaleza fundamental de la realidad y volver a ella una y otra vez.

Así que, si oímos que nuestro amado ya no nos quiere, o si tenemos una enfermedad terminal y nos vamos a morir, o si de repente nos enfrentamos con algún otro gran desafío, cuando entendemos la relajada naturalidad de nuestro propio ser, podemos estar en todas estas situaciones sin problema.

P: ¿Podríamos poner en práctica esta gran ecuanimidad en una situación extrema? ¿Podríamos por ejemplo comparar el nacimiento de un hijo con su muerte? ¿Serían iguales?

Candice: En el nivel más profundo, sí, lo serían. “Gran ecuanimidad” no significa que uno no tiene pensamientos o emociones. Significa que todos los fenómenos son vistos como iguales y que su base es la ecuanimidad. No es coger una gran tirita de ecuanimidad y ponértela cuando ocurren situaciones adversas. La naturaleza de la conciencia es de relajación en completa ecuanimidad; así que lo que sea que aparezca, esta ecuanimidad está presente como lo que aparece. El poder de la conciencia, eternamente presente, está presente en y como el fenómeno, sin distracción alguna. La conciencia no es un observador de nada, sino que impregna el espacio único no dual de la ecuanimidad.

P: ¿Esta ecuanimidad incluiría la alegría del nacimiento y la pena de la muerte?

Candice: Ciertamente.

P: ¿No excluye el sentimiento de pena o dolor?

Candice: En absoluto. Lo incluye y abarca todo y da rienda suelta a todo.

P: Me resulta difícil de entender.

Candice: Sí, no se puede entender con el intelecto. Está totalmente más allá del pensamiento o de tratar de hacer algo al respecto, o de intentar crearlo de alguna manera. Cuando nos relajamos como aquello que es la fuente de la alegría y del dolor, del nacimiento y de la muerte, tenemos completa libertad.

P: ¿Cómo puedo relajarme con el dolor?

Candice: Cuando estás enfermo y tienes dolor, relájate como la esencia de esa enfermedad y de ese dolor. La esencia de todo, aun de la enfermedad, es la conciencia. En vez de perder la tranquilidad, e intentar describir todo lo que está pasando, y después preocuparte por lo que va a pasar, o si estás recibiendo el tratamiento adecuado, continúa relajándote como la esencia de esa enfermedad, aunque parezca difícil hacerlo. Esa es la más grande oportunidad que tienes de curarte. Cuando te relajas en el bienestar de la curación que es la esencia de la enfermedad, ¡esa es la mejor medicina!

Si examinamos de manera práctica la experiencia del dolor, podemos ver que cuando hay un dolor agudo, digamos un fuerte dolor de cabeza, generalmente las sensaciones de dolor son en realidad fugaces. Puede parecernos que tuvimos dolor de cabeza el día entero, pero cuando nos relajamos como conciencia, empezamos a darnos cuenta de que hay muchas sensaciones diferentes que vienen con el dolor de cabeza, y que aparecen y desaparecen. No hay un dolor de cabeza presente de manera absoluta cada instante, todo el tiempo. Hay intervalos o huecos, y también diferentes descripciones del dolor, tal como bajo, moderado o intenso. Cuando nos relajamos, nos volvemos mucho más conscientes de cómo estas descripciones aparecen, y también descubrimos que ya no nos gobiernan, como lo hacían antes.

A medida que envejecemos, podemos sentir muchas otras cosas molestas en el cuerpo. Muchos de vosotros sois jóvenes, pero escuchadme porque soy un poco mayor. Sentid ahora mismo cada dolorcillo que tenéis. Cuando lleguéis a mi edad, cada una de estas molestias será muchísimo más intensa. Si no os habéis afianzado en la gran ecuanimidad de la conciencia, las molestias de ahora se habrán exacerbado aun más. Vosotros probablemente no pensáis mucho en el final de la vida o en la muerte porque sois jóvenes, pero cuando uno llega a los cincuenta y pico, casi sesenta, el horizonte se vuelve más cercano, y uno sabe que el cuerpo empezará a deteriorarse. Relajaos sin hacer descripciones; esto resolverá lo que pueda aparecer en la vida, ahora o más tarde a medida que vayáis envejeciendo.

P: Estoy en el proceso de dejar la comunidad a la que he estado afiliada un largo tiempo, y estoy siendo muy criticada por mi decisión. Al comienzo, cuando no

respondí a las críticas, me condenaron aun más intensamente. Puede ser que estas críticas no me hayan fustigado tanto como lo hubiesen hecho antes porque he empezado a relajarme.

Candice: A veces, cuando hemos estado con un grupo de personas acostumbradas a vernos reaccionar de una cierta manera, éstas tendrán expectativas de cómo reaccionaremos cuando nos critiquen. Sin embargo, si no respondemos de acuerdo a las expectativas, pueden sentirse en la necesidad de subir el tono. "Bueno, si no le podemos provocar con estas cosas, probaremos algo peor". Algunas personas nos amarán y dirán muchas cosas agradables, y a otras les caeremos mal y dirán toda clase de crueldades, pero digan lo que digan, así es como es. Todo es eternamente libre. En todo hay libertad eterna. Libertad eterna es la esencia de todas las cosas.

Ahora, considerando la situación que describes, es realmente sorprendente. En otro momento, te hubiese sido difícil aguantar comentarios negativos sobre tu persona. Podrías haber terminado totalmente abatida, pero ahora estás de lo más tranquila con la situación. No hay necesidad de reaccionar o responder de ninguna manera. Lo que quiera que aparezca, déjalo ser. Lo que quiera que ocurra, relájate. La ecuanimidad es la capacidad de estar tranquila y relajada en todas las situaciones sin impedimento, incluyendo las situaciones en las que te critican injustamente.

P: Ver las noticias en la tele me resulta sobrecogedor, por las cosas horribles que se ven. Pero aun si evito verlas, me encuentro alrededor de gente que las ve y que vive comentando estos temas inquietantes; esto me desestabiliza bastante. ¿Hay algo que yo pueda hacer al respecto?

Candice: Relájate y cuida de ti así como eres. No importa acerca de qué asunto grita o vocifera la gente. Por lo que quiera que sea que los diarios, televisión o cine griten o vociferen, es todo un mundo de fantasía. No nos puede afectar a menos que lo permitamos. Si vemos las noticias en la televisión y nos encontramos completamente inmersos en la negatividad que ahí prevalece, esa es nuestra elección. Pero si nos relajamos totalmente con cualquier cosa que aparezca, sin necesidad de aferrarnos a ninguna descripción, tendremos la oportunidad de saber quiénes somos realmente. Nada puede alterar la paz inherente a nuestra verdadera naturaleza.

Yo vivo en un pequeño pueblo de la costa de California, y cada año, cuando la marea está baja, alguien viene y hace en la arena una escultura increíblemente elaborada. Tiene todos los detalles y matices de las estatuas más complejas que hayas visto en mármol u oro, y les lleva muchísimas horas y tremendo cuidado esculpirla. Luego viene la marea, lenta pero inexorablemente, y se lleva por completo esta bella obra de arte.

De manera semejante, no importa lo que aparezca; cambiará y al final desaparecerá naturalmente. La ley de la transitoriedad se aplica a todo. Lo que todavía no ha aparecido, aparecerá, y lo que aparezca, desaparecerá. Las cosas que sucedieron en otro tiempo, han desaparecido, y ahora hay otras cosas sucediendo. El mundo entero podría estallar en pedazos en un instante, pero la

conciencia indestructible todavía permanecería, así que ¿por qué no familiarizarse con ella? Cuando sabes esto, ¿donde está la necesidad de tener miedo?

P: Con todo lo que ocurre, especialmente después del 11 de setiembre, sufro constantemente de mucha ansiedad. He oído hablar de sentirse cómodo en la inseguridad, pero ¿qué sugeriría Ud. cuando uno tiene un miedo agobiante a lo que podría pasar?

Candice: La conciencia hará su magnífico e imprevisible despliegue - realmente no tenemos ni idea de qué es lo próximo que ocurrirá, así que mejor relajarnos y disfrutar. Independientemente de cuán seguro creamos que es nuestro país, no sabemos lo que hay a la vuelta de la esquina. Una amenaza puede presentarse de cualquier forma – un ataque a nuestro país, persecución política o religiosa, injusticia social, un terremoto, guerra civil, nuestra propia muerte o la de otra persona.

Lo que ocurra, ocurrirá. Lo que pase, pasará. Pero cuando nos relajamos como conciencia, podemos permitir que ocurra. No necesitamos pensar “¡Oh, no, no quiero que pase esto, quiero que mi vida sea diferente!” Bueno, si caen misiles a nuestro alrededor y otros países nos invaden, supongo que no seremos capaces de cambiarlo. Nos vendrá bien saber relajarnos como conciencia, porque así tendremos paz interior, independientemente de lo que esté ocurriendo fuera. Así sabremos qué hacer en la situación, y seremos capaces de responder desde la sabiduría, en vez de perder los papeles y dejarnos llevar por nuestros estados emocionales.

Creedme, cualquier cosa puede suceder, y sucederá. Si vivimos nuestra vida basada en puntos de vista, entonces será difícil y doloroso para nosotros cuando lo inesperado ocurra. Sin embargo, si nos relajamos como conciencia, somos capaces de verlo todo como el increíble despliegue de la conciencia. En vez de ver todas nuestras experiencias como antagonistas o como algo a lo que temer, las vemos todas como aliadas. Reconocer que todo lo que aparece apoya la conciencia es un modo de comprometerse con ella. Esto quiere decir que nos decimos a nosotros mismos: “Voy a reconocer la conciencia como la base fundamental de mi ser. Este es el significado de mi vida, y nunca lo abandonaré”. ¿Qué quiere decir exactamente “nunca lo abandonaré”? Quiere decir que, pase lo que pase, pondremos el énfasis en la conciencia y no en los fenómenos.

P: Le he oído hablar en una charla en Internet sobre el hecho de que en un cierto momento de nuestra práctica espiritual, todo podría de alguna manera saltar por los aires, y que podríamos llegar a pasar momentos agitados y difíciles en que todos nuestros pensamientos se volvieran locos. ¿Podría explicar esto más exactamente?

Candice: Si hemos tenido una práctica espiritual intensa por algún tiempo, podemos pensar que hemos renunciado y dejado atrás todas las emociones y pensamientos negativos. Podemos pensar que los hemos trascendido, y que si estas cosas aparecieran en nuestras mentes significaría una regresión para nosotros. Sin embargo, mientras sigamos pensando de este modo, estaremos evitando la eterna libertad de la conciencia.

En algún momento tenemos que poder dejar la toma de posición, tirar el cojín de meditación y también todas las filosofías, incluyendo las nuestras. Es entonces que la gran ecuanimidad se manifiesta. Cuando podemos verlo todo como absolutamente equivalente y renunciamos al hábito de intentar reprimir y controlar los contenidos de nuestras mentes, ese es el momento en que -¡bum!- todo lo que habíamos estado intentando mantener a raya se precipita en avalancha.

Sin importar qué o cuánto hayamos practicado, puede llegar un momento en el que todo lo negativo sale a la luz. Todos los grandes seres que han alcanzado el potente poder de la luz clara de la sabiduría, dicen lo mismo: no importa cuánto tiempo hemos estado absortos en meditación, finalmente todo va a desmoronarse. Vemos cómo esto sucede públicamente con figuras importantes del mundo espiritual de hoy, ¿no es verdad? De repente, han tenido que vivir estos trastornos internos, y muchos de ellos no estaban preparados.

Puede ser que se nos ocurran toda clase de locuras, y nos parezca increíble que estemos teniendo este tipo de pensamientos. Todo lo que habíamos estado intentando evitar, tal como por ejemplo, fantasías sexuales (que estamos seguros de que no se pueden incluir en una práctica espiritual) nos invaden de repente. Aún si hemos experimentado algún estado extremo, tal como el vacío, la ausencia del yo, ausencia de pensamientos, imparcialidad, o neutralidad, y hemos podido mantenernos en ese estado un largo tiempo, de repente estos pensamientos pueden empezar a bombardearnos, y entonces el estado al que habíamos estado aferrándonos desaparecerá.

Esta es una descripción muy gráfica, ¿no es verdad? A pesar de nuestros intentos de controlar los contenidos de la mente neutralizando los estados negativos, de repente no hay posibilidad de control. Hay caos generalizado. ¿Qué hacer, entonces? Si estamos preparados en ese momento para manejar la situación por nosotros mismos, relajarnos como conciencia y dejar que los fenómenos aparezcan y desaparezcan, sólo quedará una gran carcajada. Esto está descrito en todas las grandes tradiciones: la risa inmutable e indestructible que viene del reconocimiento de que todo es como es. Veremos que todo es equivalente y que no hay nada que temer de nada de lo que ocurra. La conciencia subyacente a pensamientos piadosos y pensamientos lascivos u odiosos es idéntica. Es dándonos cuenta de la gran igualdad de todos los fenómenos que se libera la verdadera compasión espontánea y amorosa. Permanece oculta hasta que la igualdad de todos los fenómenos se manifiesta.

No podemos predecir lo que pasará en estos momentos de agitación, pero cuando ocurran, sabrás qué hacer, o quizás no lo sabrás. Si has sido bien instruido, estarás preparado, y podrás estar con lo que pase y reírte. Si no sabes qué hacer, entonces es el momento de confiar en tu maestro, pues para eso están los maestros. Están para darte apoyo cuando todo el mecanismo de la mente empieza a desmoronarse. Ellos sabrán qué está pasando cuando la prisión de todos los conceptos se destruya completamente. Muchos de nosotros hemos oído hablar de abandonar todas las ideas y sistemas de creencias y la destrucción de todos los conceptos. Bien, este es el significado del colapso de todos los conceptos. No es coger un martillito pequeño y romper la palabra

“conceptos”. Es algo salvaje, lleno de energía, libre, y más allá de cualquier cosa que hayas nunca podido imaginar. Así que si esto no te ha ocurrido, ¡prepárate desarrollando confianza en la conciencia!