



Meditación Ecuanimidad

Juan Manzanera, El Hallazgo de la serenidad, Martínez Roca Ediciones

(Primera parte)

Respiro despacio, profundo.

Mientras lo hago imagino delante de mí un grupo de personas hacia quienes siento atracción, un grupo de extraños y un grupo de personas que me está haciendo daño (que me lo hizo o pienso que me lo hará).

Vuelvo a respirar con naturalidad.

Elijo uno de cada grupo, como representante de los demás.

Intento trascender la primera impresión. Observo que todo lo que quiere - cualquiera de ellos- es ser feliz. Todo su esfuerzo está dirigido a sufrir lo menos posible.

Son iguales entre sí e iguales a mí.

(Deja que llegue este sentimiento)

Si observo el carácter de cada uno, su forma de ser es el resultado de muchos años intentando ser feliz. Tienen ese carácter porque fue el modo que encontraron para protegerse del sufrimiento y ser felices. En esencia son iguales.

Lo mismo sucede con el aspecto físico que muestran y su comportamiento, son producto de su carácter. Representan el modo en que buscan felicidad, cada uno de maneras diferentes, pero todos buscan lo mismo. Son iguales.

Todo lo que esperan de mí, es felicidad. Aunque su modo de conseguirlo sea más inteligente o más ignorante (a veces, emplean la crueldad o el abuso para ello), unos me hacen daño y otros me favorecen pero lo que esperan todos es lo mismo. Sólo desean ser felices. Son iguales.

(Intenta sentir la ecuanimidad)

Mirando más allá de la situación relativa y temporal, veo a los seres que hay delante de mí. Recuerdo la naturaleza de su conciencia, pura y limpia. Todos somos iguales en eso. Aunque las manifestaciones sean más o menos dañinas, somos iguales.

Según lo mire, una persona cualquiera puede ser beneficiosa, dañina o indiferente. A lo largo del tiempo un mismo individuo puede desempeñar los diferentes roles. Puedo ver que nadie es en sí mismo un objeto de aversión, atracción o indiferencia.

Amigos, enemigos y extraños son iguales.

(Segunda parte)

(Si has llegado a generar el estado de ecuanimidad con estas reflexiones, trata de mantener la conciencia en este estado, sin pensar más. Si no lo has conseguido, insiste o encuentra tus propios argumentos, y luego, contempla en silencio tanto tiempo como puedas).

Contemplo en silencio