

## CONOCE TU REALIDAD

29 marzo 2022

### **Importancia de la motivación**

Si estamos aquí, es algo virtuosa, pues estamos aquí para ser mejores personas, lo que aquí hablamos es muy virtuoso, si además lo hacemos para los demás, vuelve esa acción aún más poderosa, de ahí la importancia de la motivación que cuando va dirigida para el beneficio de los seres es mucho más beneficiosa y poderosa.

Cualquier actividad que realicemos, si lo hacemos con una planificación meticoloso, ejecutaremos la acción mucho mejor. Pero si hacemos algo con prisas, no saldrá tan bien o podría ser mejorable, y eso es porque no ha sido bien planificada si no realizada con prisas. Por experiencia sabemos que cuando nos preparemos para la actividad a desarrollar esta sale mejor.

### **Conocer la realidad: las consecuencias de nuestras acciones**

Para conocer la realidad el budismo habla de un camino gradual y de unas consecuencias o resultados que se obtienen dependiendo de las acciones que se estén llevando a cabo.

En primer lugar, es muy importante conocer la naturaleza de la realidad, aunque generalmente sería conocer la realidad a nivel último, ahora nos estamos refiriendo a la realidad a nivel convencional. Nos referimos a conocer las consecuencias de nuestras acciones. Si actuamos correctamente vendrán unos resultados y si hacemos acciones incorrectas vendrán otros resultados diferentes. Este es un punto clave, conocer que las acciones pueden ser correctas e incorrectas y que consecuencias tienen, pues sabiendo que acciones traen bienestar y cuales malestar nos esforzaremos en cultivar unas y evitar las otras. Este es un conocimiento mundano y cotidiano de la realidad, si este conocimiento lo tenemos muy claro y actuamos de acuerdo a él, estamos creando bienestar y felicidad más allá de los límites de esta vida.

### **Las emociones aflitivas nublan la naturaleza luminosa de la mente**

Las emociones aflitivas nublan la naturaleza luminosa de la mente. Es muy importante usar la inteligencia para analizar la realidad externa, pues es un reflejo de nuestra propia realidad interna. Aspiramos a ser mejores, actuar correctamente y ser más bondadosos pero las emociones aflitivas lo dificultan porque, aunque parezcan parte de nuestra identidad no lo son. Estas emociones nos controlan y nos arrastran sin que podamos cuestionarnos nada al respecto y nos lleva a cometer mucha negatividad. La naturaleza de nuestra mente es luminosa pero esta cubierta por nubes de las emociones aflitivas, pero como son temporales podemos eliminarlas.

Nuestra mente está tan familiarizada por las emociones aflitivas que olvida que no son inherentes a la mente y nos identificamos con ellas. Hay que saber identificar esas nubes, esas emociones aflitivas para poder apartarlas. Esto es conocer tu mente, es

un conocimiento interior, saber que puedo erradicar esas nubes y no identificarme con las emociones aflitivas.

Por muy arraigadas que aparezcan son temporales, son como esos lugares en donde llueve muy a menudo y parece que no brilla nunca el sol, pero esas emociones aflitivas no son de la naturaleza de la mente. Por ejemplo, el enfado o apego, no están continuamente presentes dentro de nosotros pues no son de la naturaleza de la mente y podemos eliminarlos. ¿Cómo eliminar esas emociones aflitivas? En primer lugar, hay que identificarlas, conocer el daño que provocan, mirar hacia dentro y aplicar los antídotos para erradicarlas.

### **Mirar hacia dentro: identificar las propias faltas para corregirlas**

Mirar hacia dentro e identificar las propias faltas para corregirlas. Hablamos de conocer lo correcto e incorrecto, conocer las emociones aflitivas e identificarlas en mi propia mente y no en la de los demás. Ver los errores en nuestra conducta y nuestra palabra, ver el estado de nuestra mente porque puede pasar que caigamos en tener una conducta aparentemente amable, pero en realidad tener pensamientos dañinos. Por eso es importante mirar hacia dentro e identificar en uno mismo las faltas, tus errores y emociones aflitivas, una vez identificados, trabaja para disminuirlos.

Desarrollando este conocimiento interior empezaremos a actuar aplicando lo correcto y evitando lo incorrecto y esto es dharma. La palabra dharma tiene muchos otros aspectos. Otra forma de decirlo sería evitar acciones negativas y cultivar acciones correctas. Ese es el trabajo interior que nos va a llevar a mejorar. No es un trabajo exclusivo del budismo porque otras religiones también promueven ese trabajo interior para ser mejor persona. Sería llegar a ser la mejor versión de uno mismo. Para ello se necesita trabajar de manera continua y así lograr familiarizarnos con unos nuevos hábitos que nos lleven a ser mejor personas. Todos los seres desean felicidad, cuando cultivamos estos buenos hábitos de ser mejor persona, estoy cultivando el propio bienestar y estoy debilitando lo desagradable. Es importante conocer que toda acción incorrecta por pequeña que sea solo produce malestar, no trae nada bueno, por contra, toda acción virtuosa trae bienestar y felicidad. Ese conocimiento hemos de aplicarlo en nuestra vida. Actuar para ser mejores personas con una conducta más correcta y servicial, eso es lo que nos transforma en mejores seres humanos y es aplicar ese conocimiento de la realidad.

### **Felicidad y sufrimiento vienen de la propia mente**

El propio buda mencionó “Uno puede ser su peor enemigo o su mejor amigo”, uno se perjudica o beneficia, por eso es importante conocer el tipo de acciones y sus consecuencias. Es uno mismo el que tiene que crear con sus acciones ese bienestar y felicidad. Igualmente, con las acciones incorrectas creamos el propio sufrimiento. Las condiciones están y uno crea las causas para experimentar felicidad o sufrimiento. Nadie nos da la felicidad o sufrimiento, uno mismo lo crea.

Si mis acciones de cuerpo, palabra y mente tienen una buena dirección bondadosa estoy creando felicidad para mi mismo, pero si no controlo mis acciones y están impulsadas por negatividad estoy creando el propio sufrimiento.

Conclusión: seamos buenas personas.

### **Ofrecer la victoria y aceptar la derrota**

Hay muchas oportunidades para ofrecer la victoria y aceptar la derrota y es importante hacerlo de corazón. Por ejemplo, en el trabajo toma lo más complejo y deja lo fácil a los demás. A la hora de comer no cojas lo mejor para ti, déjaselo a los otros. Si nos habituamos a ofrecer la victoria a los demás, cada vez que lo hagamos somos un poquito mejor persona de tal forma que a la larga podremos ser un ejemplo de inspiración para otros. Pero si no ofrecemos la victoria y queremos seguir sacando provecho, ser buena persona quedará todavía muy lejos.

### **Suelta el daño recibido**

No olvidemos que estamos en el Samsara expuestos al sufrimiento. No guardes los problemas en tu mente. Por ejemplo, si nos hacen daño, no guardes ese recuerdo y rencor en tu mente, mejor suéltalo y olvídalos. Si dejamos grabado en la memoria un daño o malestar y lo recordamos una y otra vez, sería como hacer una meditación del problema o sufrimiento y todo eso agitaría tu mente. Por eso se dice "tú mismo te haces el daño". Si no sueltas el daño que sientes es como ingerir veneno sabiendo que lo estás ingiriendo. Tampoco hay que rumiar los problemas continuamente.

Hemos de activar la sabiduría que recuerda que uno ha creado las causas y si hay solución aplicarse en aplicarlo, pero si no hay solución no sirve de nada seguir agobiándose. Es una deuda que saldamos como cuando nos quitamos una carga y nos sentimos más ligeros. Mirar a nuestro alrededor y ver como están los demás es útil para ver que nuestros problemas no son tan graves como pensábamos, hay seres que lo están pasando mucho peor.

### **Identifica lo que conduce a la felicidad y al sufrimiento**

Es importante conocer la realidad, ese conocimiento nos va a ayudar a entrar en ese camino para ser mejores y esto nos va a proporcionar felicidad ya que nos ayudará en esta vida e incluso más allá de esta vida sobrepasando sus límites. Las conductas que a corto plazo traen cierto bienestar, pero a la larga traen sufrimiento no vale la pena realizarlas. Por el contrario, las acciones que a corto plazo son incómodas, pero a la larga traen felicidad, valdrá la pena realizarlas en el contexto del samsara.

La manera de conducirnos en nuestra vida nos va a traer frutos más allá de esta vida. Necesito conocer lo correcto y lo incorrecto para que no se escape ninguna oportunidad de poder adiestrar nuestra mente y reflexionar. ¡Que se convierta en el motor de nuestra vida! *Aunque una acción a corto plazo traiga felicidad si a la larga trae sufrimiento no la hagas. Si una acción a corto plazo trae incomodidad o dificultad, pero a la larga trae bienestar vale la pena hacerla, el beneficio y el resultado serán favorables.*

## **Abre los ojos a la realidad**

En la filosofía budista el conocimiento de la realidad se refiere a conocer las dos verdades, la convencional y la última. Todos los fenómenos, los que vemos y los que no vemos se encuadran en estas dos verdades. Todo lo que percibimos es verdad convencional, la realidad última de lo que percibimos es la verdad última. Este conocimiento requiere de mucho análisis y estudio, pero una vez entiendes las dos verdades, estas despidiéndote del samsara. Pero esto solo no es suficiente, hay que aplicarse en las conductas que hay que evitar y las conductas que hay que cultivar y además adentrarnos en las 4 Nobles verdades.

*Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Gueshe Lamsang en las clases de “Consejos de corazón” en el Centro Nagarjuna de Valencia.*