

## **PROTEGE TU MENTE**

**12 abril 2022**

### **El karma acumulado nos ha traído a esta vida**

Estamos viviendo momentos muy difíciles y es fácil que nuestra mente se vea agitada, alterada y nos sintamos descontentos con mucho malestar e infelicidad. Necesitamos cuestionarnos y preguntarnos sinceramente si esto nos beneficia o nos perjudica. Una analogía sería como cuando tenemos un arco que, al disparar la flecha, la distancia alcanzada dependerá de la habilidad y fuerza del que lanza la flecha. ¡No porque tengamos un arco y una flecha muy buenos significa que vamos a dar al blanco! Una vez se dispara la flecha caerá donde le toque caer según la fuerza con que se haya disparado y cuando la flecha cae ya no hay forma de moverla. Así pasa en nuestra vida. Igualmente, las acciones del pasado nos han traído, “disparado”, hasta aquí.

A pesar de las dificultades tenemos, condiciones muy favorables, debemos sentirnos contentos por ellas y aprender a valorarlas.

### **No rumiar los problemas**

A menudo elaboramos muchas historias en base a algo que nos dicen o a cómo nos tratan. Somos muy susceptibles y nuestra mente crea sus propias historias según nuestras ideas. Si nos sentimos afectados por lo que nos hicieron y dijeron, cada vez que lo recuerdas estás reviviendo esa situación, es como si estuvieras meditando en el problema y eso es lo que verdaderamente nos daña continuamente.

Si una persona quiere perjudicarnos, lo consigue cuando permitimos que nuestra mente se altere. Por el contrario, si no le doy importancia y me mantengo feliz, con la mente relajada y serenidad interior, no nos afectará tanto.

### **Protege tu mente comprendiendo la ley de causa y efecto**

La única manera en la cual podemos proteger nuestra mente para que se encuentre en ese estado de paz y serenidad es cuidándola. Una herramienta por excelencia es tener convicción en la ley de causa y efecto porque nos va a ayudar a aceptar la situación que estamos viviendo.

En la naturaleza vemos que si no se planta la semilla no hay cosecha. Y si has plantado la semilla y las condiciones son favorables, la semilla madurará. Así pasa con nuestras experiencias buenas y malas, todas son producto de las semillas plantadas. Si hemos plantado buenas semillas tendremos experiencias agradables. Si queremos seguir teniendo buenas experiencias deberemos esforzarnos en seguir plantando semillas positivas. Igualmente, si no deseamos experiencias desagradables hemos de dejar de crear acciones negativas. Las condiciones favorecen, pero uno mismo es el que crea las causas. En vidas pasadas me esforcé por crear virtud, esas semillitas buenas van madurando cuando las condiciones se presentan, tengo esas experiencias y situaciones favorables de mi esfuerzo. Al contrario, si vivo una experiencia negativa es porque he creado la semilla, he creado esa acción negativa

que es la semillita que hace que cuando las condiciones se presenten salga toda esa situación desagradable.

### **No aumentes tu angustia**

Haciendo referencia a lo que nos dice el gran sabio y Maestro Shantideva “Una vez se presenta el problema en vez de hundirte en la angustia o desesperación pregúntate si tiene o no solución. Si la tiene, aplica esa solución, pero si no la tiene, está en tus manos resolverlo, tampoco sirve de nada angustiarse”.

Tratemos de enfocar nuestra vida con la convicción de causa y efecto y tener la mejor actitud, pensando que he creado las causas y cuando se presentan las condiciones eso es lo que me toca vivir, y una vez madura el karma pensar que es un peso menos que tengo que cargar, una deuda menos que llevo a costas. Cuando se presente una condición adversa recuérdalo, a fuerza de repetírtelo, hará que lo recuerde y traerá a tu mente lo aprendido, no importa lo que suceda, comprenderás que habiendo plantado la semilla la planta va a crecer.

Cuando tenemos problemas, es mejor es pensar que es como una carga que traía a costas desde hace tiempo que ha madurado y ya me la quito de encima. Esto nos va a generar una sensación de gran alivio y hará que pesen menos las deudas que tenemos acumuladas. Si traemos a nuestra mente esta sensación de alivio y recordamos esto cada vez que lo estamos pasando mal o tenemos un problema nos va a ayudar a encontrar la paz porque alejaremos la preocupación y la angustia. Necesitamos ese proceso mental que vea la lógica y lo absurdo que es preocuparse, pero no basta con decir “no te preocupes”, hay que analizarlo y entenderlo.

### **Cultivar la bondad sin dejar a nadie fuera**

El objetivo es desarrollar un buen corazón y comprometerse con un interés sincero en ir incrementando la bondad. Necesitamos cuidar nuestra mente porque somos aprendices, cualquier situación nos puede agitar y favorecer que surja el enfado. Hablando en el contexto de esta época que estamos viviendo lo ideal sería generar compasión cuando vemos las atrocidades que se están cometiendo, no solo por los que reciben el daño sino también por los que lo están provocando. Pero si no somos capaces de generar compasión por ellos mejor sería probablemente no ver, ni escuchar, ni hablar mucho al respecto. Es como la imagen del mono tapándose los ojos, la boca y las orejas.

También es importante cuidar la palabra porque se nos podría escapar decir “Que se mueran, que lo maten” y eso es crear negatividad. La reacción correcta sería: “Pobres, por las acciones tan terribles que están creando que les van a traer el triple de sufrimiento de lo que ahora están creando y lo que les espera después de esta vida es inimaginablemente tormentoso”.

Si generamos enfado ante las imágenes de guerra que vemos, estaremos cometiendo negatividad, pero las personas que han servido de condición para que yo me enfade, también les estaría afectando mi enfado y sería como si estuviesen aumentando la negatividad que están creando. Es como por ejemplo cuando hacemos una oración

pidiendo por los demás, soy yo el que acumulo méritos, pero ellos también se benefician porque son la base que me han inspirado para hacer esa oración. Al contrario, también ocurre que, si yo me enfado por lo que están haciendo los demás, es como si ellos acumularan más negatividad. Pero si de verdad generamos compasión por el que está creando daño y no queremos que esto suceda y no ayudamos a crear más daño con ese deseo sincero en nuestro corazón de generar compasión por ellos, es como si les estuviéramos mandando un rayito de luz. Ellos son la condición para que yo genere virtud, y por eso les mando un beneficio, un rayito de luz ¡que ojalá les ayude en sus mentes!, por eso el beneficio también les llega. Les podremos ayudar o perjudicar, todo depende de la reacción que este teniendo.

### **La bondad de los seres, nuestras madres**

Hemos renacido un incontable número de veces y por lo tanto, en alguna u otra ocasión, todos los seres han sido mis madres y fueron muy bondadosos, pensando así podremos generar amor y compasión hacia todos los seres. También podríamos plantearlo al revés, que yo también he sido la madre de todos ellos en alguna u otra vida y les he mostrado gran bondad, pero este planteamiento no va a ayudarnos mucho, al contrario, solo va a perjudicar la práctica y el adiestramiento.

### **Base, camino y resultado**

El Buda busca solo beneficiarnos y ¿cómo nos beneficia el Buda?, mostrándonos la base sobre lo que hemos de trabajar, el camino a seguir y el resultado a conseguir. Nos muestra el camino y el adiestramiento que nos lleve a desarrollar nuestras cualidades y desarrollar nuestro potencial para convertirnos en un ser iluminado como él. Nos enseña como practicar y actuar, que comportamiento seguir. El que uno obtenga mayor o menor beneficio únicamente va a depender del grado de aplicación de esas instrucciones.

### **La base**

Por una parte, el Buda nos enseña la base que sería el conocimiento de la realidad. En este contexto hablamos de las dos verdades. Conocer la realidad es conocer las dos verdades.

### **El camino**

El camino a recorrer y se nos indica en las 4 Nobles verdades. Conocer el camino por el cual hay que adiestrarse es conocer las 4 Nobles verdades, dos de esas verdades debemos cultivar y dos de ellas debemos eliminar. Entre ellas existe una relación de causa y efecto.

Por un lado, tenemos la verdad del origen que es la causa que produce el resultado de sufrimiento, la verdad del sufrimiento que sería la consecuencia de la verdad del origen. Estas son las que hay que tratar de eliminar, el origen y el resultado de sufrimiento. Y las que hay que cultivar son la verdad del camino y la verdad de la cesación. La verdad del camino es la causa que nos va a llevar a conseguir el

resultado de la cesación. Son dos a destruir y dos a cultivar y están relacionadas como causa y efecto.

Sin embargo, cuando el Buda enseñó estas 4 Nobles verdades, no lo enseñó en el orden de causa, verdad del origen, y resultado, verdad del sufrimiento. Expuso primero el resultado explicando la verdad del sufrimiento. Hay una razón por la cual empieza su explicación por la verdad del sufrimiento.

### **Noble verdad del sufrimiento**

Entender esa verdad del sufrimiento se refiere a todo lo que percibimos. Todo lo que vemos es verdad de sufrimiento, esta habitación y todo lo que hay dentro, el cuerpo, etc., todo es verdad de sufrimiento. Como dice Asanga “verdad de sufrimiento es aquello que es originado por la comprensión errónea, es efímero, por el origen de donde viene es sufrimiento. En otras palabras, “Todo lo que es samsara es de la naturaleza de sufrimiento”.

Aunque percibas algo muy bello, placentero o muy útil, sigue siendo de la naturaleza del sufrimiento. Tanto lo que es de buena o de mala calidad, lo útil o lo inservible que sea un objeto, mientras esté dentro de lo que estamos percibiendo es de naturaleza de sufrimiento, es efímero. Ese es el porque es de naturaleza de sufrimiento, porque en algún momento hay que separarse, por eso es de naturaleza de sufrimiento. Cualquier cosa que señalemos es verdad de sufrimiento.

### **Noble verdad del origen**

En cuanto a la verdad del origen nos referimos a la causa que ha originado la verdad del sufrimiento. El origen se refiere al karma y los engaños, todo lo que es producto del karma y los engaños y es de naturaleza de sufrimiento. Por esa razón nacemos, enfermamos, envejecemos y morimos una y otra vez.

Todo lo que percibimos, todo lo que experimentamos y todo lo que utilizamos es producto del karma y los engaños, por eso son de naturaleza de sufrimiento. Pero podemos liberarnos del sufrimiento, y eso significa que podemos hacer que ese mecanismo no funcione. ¿Cuál es el peor de estos dos? ¿karma o engaños? Aunque eliminemos el karma, cuando hay engaños seguiremos creando y acumulando karma. Mientras que si eliminamos todos los engaños, ya no habrá karma que esté produciendo todo ese sufrimiento. Aunque el karma se quede, sería un karma restante, sería como una semilla podrida que no puede florecer ni dar brote y no tendría el poder de germinar porque ya no hay engaños. Por lo tanto, son los engaños los que tienen más relevancia o poder sobre el karma.

### **El resultado**

Podemos plantearnos si es posible erradicar por completo los engaños y la respuesta es que sí. Se pueden destruir todos los engaños y se pueden pudrir todas las semillas de karma. Les llamamos “engaños”, porque son falsos, son concepciones erróneas, están fuera de la realidad, y la falsedad no se sostiene cuando se conoce la realidad.

De ahí que se enfatice la importancia de conocer la realidad, las dos verdades. No de manera intelectual sino llegar a tener un conocimiento directo.

Todo esto es el camino, el proceso para conocer directamente las dos verdades y así eliminar el origen y el sufrimiento para llegar al resultado que es la cesación por completo de los engaños.

El proceso es conocer la realidad, saber que los engaños se están basando en una falsedad completamente errónea y opuesto a la realidad. Empezar a recorrer ese camino es la causa que nos lleva a conseguir la cesación. Este es un punto muy auspicioso para dejar la clase de hoy.

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