

EL ENEMIGO ESTÁ DENTRO

17 mayo 2022

En lo que estemos en samsara, no podremos encontrar la felicidad genuina que anhelamos. Hay momentos de felicidad, pero son efímeros porque se acaban y luego aparecen los problemas. Para encontrar ese estado de bienestar, una recomendación es no pensar y apartar de nuestra mente las situaciones difíciles para que los problemas no nos consuman ni nos afecten.

Mantener serenidad ante los problemas

Traer a la mente continuamente los problemas, nos debilita emocional y físicamente, puede que hasta el punto de enfermar al vernos hundidos ante tanta dificultad. Es mejor parar y apartarse emocionalmente del problema, nos ayudará a ver con claridad la solución.

Cuando estamos meditando a veces, la meditación se ve interrumpida por los pensamientos del pasado o del futuro, por eso hay una frase que dice *“las huellas del pasado se quedan en el pasado, las expectativas se quedan en el futuro”*. Hay que concentrarse en el presente. Revivir las huellas de las experiencias del pasado trae mucho dolor a tal punto que es como tomarse veneno. Anticipamos la posibilidad de que algo suceda y esto trae mucho malestar y angustia innecesaria. Esta forma de conducta solo nos debilita, solo nos enferma y nos mata.

El enemigo está dentro

Es muy importante desarrollar el conocimiento de la ley de causa y efecto a través del estudio para saber reaccionar ante los problemas, va a ser el soporte para no hundirnos, nos traerá bienestar en el momento y en el futuro.

Aunque a nivel mundano desagrademos a algunas personas que hace que les llamemos “enemigos”, realmente no lo son porque enemigos fuera de mí no existen, solo están en mi mente, son mis engaños, mis emociones aflitivas, mi ignorancia, mi confusión. Lo importante es no recordar el daño lo que alguien pudo hacerte injustamente, el único que se daña es uno mismo al hacerlo surgiendo todo tipo de emociones aflitivas, la situación empieza a agrandarse y se ven más defectos. Hay que aprender a parar a tiempo y no fijarse en lo que te hicieron o dijeron. Recuérdate esta frase: *“Esto me daña, tengo que cuidar mi mente y alejar esos pensamientos”*. La respuesta sería generar compasión ante el daño que me hicieron porque más adelante experimentará los frutos de su acción incorrecta.

En la filosofía budista se dice que es uno mismo el que se ayuda o protege y dependiendo de cómo uno trabaje su mente y enfoque sus pensamientos estos se vuelven más útiles y beneficiosos. Este trabajo no viene de afuera,

La única respuesta ante el daño recibido es la compasión

El gran erudito Shantideva nos habla de la paciencia y nos dice “si alguien nos golpea con un palo nos duele y nos enfadamos, pero en realidad nos deberíamos enfadar con lo que nos ha provocado el daño, el palo. Pero nosotros nos enfadamos con el que ha utilizado el palo, por eso dice “enfádate con la mano que sostiene el palo”, pero nos enfadamos con la persona que utilizó la mano para sostener el palo y golpearte. Shantideva nos dice que al igual que la mano ha sido controlada por la persona, la persona ha sido controlada por sus emociones aflitivas y debido a eso experimentará grandes sufrimientos porque las emociones aflitivas nos controlan. Por eso la única respuesta ante el daño recibido es la compasión.

Los problemas mentales se pueden cambiar

Los problemas son de dos tipos: mentales o físicos. Los mentales son los más pesados, pero si sabemos cambiar y transformar algunos aspectos de la mente el cambio puede llegar a ser más rápido que un dolor físico y podemos revertir ese dolor interno. Teniendo una estructura de pensamiento clara, cambiando la actitud y el análisis de la situación podemos recuperarnos de ese malestar interior porque la mente tiene esa cualidad de flexibilidad. Nuestra mente tiene una capacidad de recuperación muy rápida si ponemos nuestro esfuerzo.

Fijarnos en las cualidades de los demás trae bienestar

Un principio de la filosofía budista es que todos los seres han sido nuestras madres en alguna de nuestras vidas, por eso debemos generar estima hacia todos. Cuando vemos las cualidades de los demás nos sentimos mejor y salimos ganando porque generamos un estado mental de aprecio, atención y respeto hacia los demás. Pero si me enfoco en sus errores genero rechazo, desprecio, aversión y me perjudico.

Haz tuyos los consejos mediante el estudio y la reflexión, suelta los recuerdos que te hacen daño

Es importante que la reflexión venga de adentro por eso es importante la lectura y el estudio, pensar y analizar para empezar a tener las cosas claras y poder integrar mejor las enseñanzas, esto traerá mayor convicción y nuestro estado mental será más sereno y durará más.

Si no quieres hacerte más daño suelta las huellas, los recuerdos o los pensamientos del pasado. Pregúntate si te ayudan a estar mejor o más bien te están perjudicando o consumiendo. Plantéatelo con convicción. Desde el estudio de la mente y el funcionamiento de las emociones aflitivas reconócelas para poder evitarlas.

¡No enfoques tu mente solo en los problemas!

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