

ESTÁ EN TUS MANOS

26 abril 2022

Deseamos una mente serena y feliz tanto durante la vida como cuando llegue el momento de la muerte. Esto no es algo que surja de la nada, sino que viene de causas y condiciones, conocerlas va a contribuir a esa felicidad que estamos buscando. Necesitamos escuchar enseñanzas y reflexionarlas para poder abordar las diferentes situaciones que nos vayan presentando.

El bienestar no se consigue únicamente suplicándole a los budas, es fruto de nuestro trabajo y esfuerzo, de adiestrar nuestra mente. La verdadera ayuda no viene de fuera sino del propio trabajo interior.

¿Por dónde empezar?

El primer paso es ofrecer la victoria a los demás tantas veces como podamos, esto nos va a ayudar a ser mejores personas. Cultivar la paciencia no solo ante personas difíciles sino ante los problemas y dificultades. Otro punto importante es prestar más atención a nuestro interior, no estar tan pendiente de lo que ocurre fuera ni señalar los errores de los demás. Es mirar hacia dentro y ver si vamos por buen camino.

También debemos cultivar el amor y la compasión para que todo lo que hagamos se vea impregnado de ello. Cuando el corazón de una persona está lleno de amor lo que dice es más bonito, se transmite de forma más relajada y delicada.

Conocer que acciones traen felicidad y cuales sufrimiento

Hay que tener una base de conocimiento que nos permita reconocer que acciones son correctas y cuales son incorrectas.

Aunque no sea un trabajo fácil, el objetivo es empezar a encontrar el camino correcto y llevar una vida correcta para llegar a la felicidad que estamos buscando, esto es lo que sienta las bases de la felicidad y el bienestar presente y futuro. Debemos cultivar acciones correctas, aunque sean muy pequeñas o sencillas y evitar cometer acciones incorrectas, aunque sean muy pequeñas aparentemente no tan graves.

También hay que tener claro que acciones van a traer los resultados favorables que estamos buscando para poder analizar y reflexionar que acciones correctas traen bienestar y felicidad y acciones incorrectas traen malestar y sufrimiento. No basta tener una comprensión conceptual de esto, cuanto más asumido lo tengamos antes empezaremos a saborear lo qué es esa felicidad tanto en esta vida y como en la futura.

No es un cambio inmediato, es un proceso y un trabajo que comienza desde el entendimiento. El Buda cuando expone la enseñanza no nos dice «¡Hazlo porque lo digo yo!», simplemente nos aconseja para que lo pensemos, analicemos y entendamos que somos nosotros mismos los que tenemos que hacer está reflexión.

Comprender causa y efecto para abordar las dificultades

Vivimos una época difícil, pero dentro del samsara nunca vamos a encontrar una felicidad verdadera porque su naturaleza es sufrimiento. Todas las personas tenemos dificultades y malestar, pero hay que saber cómo abordarlas. Cuando por ejemplo saludamos a alguien y nos preguntan cómo estamos, nuestra respuesta es que estamos bien pero después, algo empieza a cambiar y las cosas no son tan buenas como se decía al principio que eran. Los problemas y las dificultades empiezan a aflorar porque todos estamos en esa misma situación y experimentamos situaciones desagradables de sufrimiento y malestar. Lo importante es no hundirnos ante las dificultades y saber enfocar las situaciones difíciles.

Siguiendo los consejos del gran erudito Shantideva. “Si hay solución ¿de qué sirve preocuparse? Mejor enfoca tu mente y tu energía en resolver el problema”. “Pero si el problema no tiene solución igualmente ¿de qué sirve angustiarse?”

Al experimentar una dificultad deberíamos sentir la sensación de que nos estamos quitamos un peso de encima, es como si estuviésemos saldando una deuda y nos produce mucho alivio al hacerlo. El punto clave es estar convencidos en la ley de causa y efecto y tener esa convicción inamovible de causa y resultado, pues de esa forma no culparemos a otros de las situaciones que experimentamos y no nos agobiaremos ante los problemas. Llegar a conseguir esa convicción no es fácil, pero no es imposible. Lo que uno experimenta es resultado de las acciones que realiza. Solo si estamos convencidos de esto podremos seguir los consejos de Shantideva.

Hay muchas cosas que podemos ver a nuestro alrededor en la naturaleza que nos ayudan a comprender y generar esa convicción de relación causa y efecto. Partiendo de unas semillas brotan las plantas, si no hay semilla no hay brote por muchas que sean las condiciones propicias de esa tierra. Las semillas serian la causa, aunque tenga las condiciones perfectas —el sol, el agua, buena tierra, el abono y demás— por más que desees que brote la planta, si no has plantado la semilla, no hay brote pues no está creada la causa.

Igualmente, en nuestra vida, la felicidad y el sufrimiento es producto de acciones que creamos, esas acciones son las causas. Normalmente vemos que los responsables de nuestros problemas vienen de fuera, pero si no creamos las causas para experimentar esa situación no la experimentaremos y aunque haya condiciones perfectas no se darán esas experiencias.

Cambiarse a uno mismo, no a los demás

El propio Buda nos dice “¡Tú puedes ser tu peor enemigo como también puedes ser tu mejor amigo!”. Es ver que pensamientos y acciones virtuosas mejoran nuestra conducta, nos ayudan, protegen y nos dan el bienestar que buscamos. Esto es lo que significa ser tu mejor amigo.

Actuar de forma incorrecta con el cuerpo, palabra y mente, nos crea sufrimiento. Necesitamos analizar los efectos de nuestras acciones y que frutos o resultados traerán, no hablamos de cambiar a los demás.

Planificar las vidas futuras

Esta vida tiene un final, el trabajo interior que estamos haciendo es para prepararnos para las vidas futuras. Otras religiones también nos hablan de lo que viene después de la muerte, tenemos esta base en común.

Planificamos nuestras vacaciones para sacar el máximo provecho de ellas, igualmente hemos de prepararnos para nuestras vidas futuras porque vamos a tener que dejarlo todo atrás, tanto posesiones como personas. Vamos a salir de esta vida “como un pelo que sacas de la mantequilla, totalmente limpio”. Al igual que el mendigo parte sin su bastón y el rey sin su cortejo, cuando llega la muerte, solo nos va a acompañar el karma que hayamos creado. Así es como debemos planificar nuestro próximo renacimiento.

Tenemos un buen renacimiento, pero no estamos exentos de sufrimiento porque vivimos momentos desagradables. Esto es debido a que hemos permitido a los engaños y al karma tener el control de nuestra vida, por eso no podemos experimentar una felicidad genuina. Aunque pensemos que somos libres no es así.

Encontramos lo que no deseamos y lo deseamos no llega, eso es un signo de que no somos completamente libres y es debido a que el control lo tienen el karma y los engaños.

A pesar de todo podemos tomar el control de nuestra mente y eliminar estos “engaños” para que dejen de dominarnos. Hay que conocer las cuatro Nobles verdades y saber cómo estimar a los demás más que a uno mismo.

Aplicar las enseñanzas es para llevar a cabo ese cambio interior. El buda y el maestro espiritual pueden ser la condición que favorezcan o inciten a que se lleven a cabo estos cambios, pero no podrán hacerlo ellos, el cambio solo puede hacerlo uno mismo.

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