

SI NO PUEDES EXTINGUIR EL FUEGO MEJOR NO TE ACERQUES

27 septiembre 2022

Si no quieres sufrir evita las causas del sufrimiento

Buda mencionó *“Tú puedes ser tu mejor amigo como también tú mismo puedes ser tu peor enemigo”* y un lama tibetano solía decir *“no hay nadie afuera que decida nuestro destino”*. Hay que entenderlo de la siguiente manera: lo que experimentamos es consecuencia de nuestras acciones, si nosotros actuamos, hablamos y pensamos de una manera correcta y beneficiosa va a traernos bienestar. Pero también, cuando nosotros experimentamos situaciones desfavorables y desafortunadas, también esto es consecuencia de nuestras acciones.

Si nuestras acciones físicas, el uso de nuestra palabra, los pensamientos que están en nuestra mente son correctos nos van a ayudar, por eso decimos *“son tu mejor amigo”*. Lo que más te ayuda y te protege es asegurarte de que tus acciones sean correctas, te estás ayudando y protegiendo a ti mismo. Lo que realmente nos va a ayudar de manera profunda, estable y a largo plazo son las buenas acciones que podemos acumular.

Hay acciones muy concretas a evitar, las tres acciones negativas del cuerpo: matar, robar y una conducta sexual incorrecta. Cuatro acciones incorrectas a evitar con la palabra: mentir, utilizar la palabra para dividir o distanciar a personas, utilizar la palabra de manera dura diciendo palabras insultantes dañinas, la charlatanería o el hablar por hablar. Tres acciones a evitar con nuestra mente: la codicia, la malicia y evitar caer en visiones erróneas. En total suman diez acciones a evitar y es lo que nosotros llamamos las diez acciones incorrectas, el hecho de evitar cometerlas es ir actuando de acuerdo a una disciplina ética. En el momento en que cometemos estas acciones incorrectas, estamos andando en un camino que solo nos va a llevar a la desgracia, al sufrimiento. Mientras que si evitamos cometer estas acciones que hemos dicho, ya solo con evitar cometer estas diez acciones incorrectas, ya estamos andando en una dirección que nos lleva en un camino hacia el bienestar, es la gran diferencia.

Los tres adiestramientos superiores

El adiestramiento superior de la ética, el adiestramiento superior de la concentración y el adiestramiento superior de la sabiduría.

Adiestrarse en la ética no es algo exclusivo del budismo, estamos hablando en general, es importante mantener una disciplina ética porque recordando lo que dijo Nagarjuna en carta a un amigo *“la ética es la base de donde florecen todas las buenas cualidades”*. Toda la felicidad, todo el bienestar, como todos los logros que buscamos alcanzar, dependen de

mantener una conducta ética. La ética es esencial, es la base, pero para que podamos mantenernos alertas y asegurarnos que estamos actuando conforme a una conducta correcta necesitamos también concentración. También para que nuestro adiestramiento a la ética esté bien encaminado necesitamos adiestrarnos en otra cualidad más, la sabiduría, necesitamos tener esa sabiduría que nos permita reconocer esto es está bien, esto está mal, esto es incorrecto, esto es correcto, esto hay que evitar, esto hay que cultivar. El propio Buda dijo *“No aceptéis mis palabras porque las diga yo, vosotros reflexionar en estas palabras, si encuentran coherencia en ellas, si encuentran verdad en ella, entonces acéptenlas”*. Esto es algo muy importante porque nos está dejando el poder en nuestra capacidad de comprensión. Por falta de conocimiento podemos llegar a un nivel de concentración contaminado provocado por el sopor sutil porque no lo reconocemos, nos creyendo que hemos llegado a la calma mental y ahí perdemos mucha energía pensando que ya lo conseguimos. La falta de no saber, de no conocer, de no identificar un error es porque falta sabiduría, por eso también aparte de concentración para desarrollar el adiestramiento a la ética necesitamos adiestrarnos en la sabiduría. Cultivar con determinación estas tres cualidades es lo que nos va a llevar a convertirnos en nuestro “mejor amigo”.

¿Cómo manejo mi mente antes las situaciones desagradables?

Si ante esas situaciones desafortunadas genero enfado, genero rencor, no me estoy ayudando y me perjudico. El gran erudito Shantideva nos dice *“queremos ser felices, pero solo estamos creando acciones que causan sufrimiento, solo estamos creando causas para experimentar sufrimiento”*.

Comprender cómo se origina el sufrimiento y la felicidad

No queremos sufrir, sin embargo, destruimos todas aquellas oportunidades para crear virtud, es absurdo. Queremos ser felices, pero no estamos creando las causas que nos lleven a esa ese bienestar

Lo importante es que nos llevemos una idea general de la importancia de nuestras acciones físicas, de nuestras acciones con la palabra y de nuestros pensamientos, para aplicar lo que vamos aprendiendo.

Es muy, muy, muy importante conocer nuestra realidad, conocer cómo funciona nuestra realidad. Solo hay tres tipos de acciones: acciones virtuosas, acciones negativas, acciones neutras. Es importante para nosotros el empezar el emprender la dirección de crear virtud y evitar la negatividad. Una herramienta que realmente nos va a ayudar a esa determinación, a tener esa fuerza de evitar la negatividad y para crear virtud, es creer en la ley de causa y efecto. Cuanto más fuerte sea nuestra convicción en la ley de causa y efecto, que también se llama visión correcta mundana, actuaremos sin tanto titubeo y sin tanta duda, sabiendo lo que tengo que evitar para no tener que experimentar el

sufrimiento que no deseo. Observar la naturaleza, reflexionar sobre su funcionamiento, ayuda a generar la convicción la ley de causa y efecto.

Libérate del apego

En el texto de *Las 37 prácticas de los bodisatvas* la estrofa 21 habla sobre el apego y como transformar las circunstancias adversas en el camino. Dice así:

Los placeres sensoriales son como el agua salada, cuanto más se bebe más se aumenta la sed, abandonar inmediatamente las cosas que engendran apego es la práctica de los bodisatvas.

Hablamos de transformar el apego, evitar el enfado y eso es para desarrollar nuestra mente, transformar y desarrollar nuestras cualidades. Tiene una importancia el que nosotros busquemos transformar nuestra mente, transformar las circunstancias adversas, transformarlas en eso que nos va ayudar a desarrollar nuestra mente. El problema es que mientras haya apego, por más que consigamos, nunca vamos a sentirnos satisfechos, siempre queremos más. A mayor apego, menos satisfacción, no te sacias es como beber agua salada pretendiendo saciar la sed.

Hay que aplicar los antidotos hacia los diferentes objetos de apego, ya sea una forma bonita atractiva, un sonido agradable o cualquier otra experiencia sensorial agradable. Pero no es nada fácil cortar con el apego cuando tienes el objeto ahí, por nuestro hábito al apego se puede volver más fuerte. Como dice Vasubandu “*cuando hay un objeto atractivo por el cual generas apego aléjate del objeto*”.

Hay que distanciarse de ese objeto y así eso te va a ayudar a ir disminuyendo y cortando el apego hacia el objeto. Shantideva también nos habla de la conveniencia de apartarnos del objeto de apego.

Otro texto dice:

Aunque llovieran diamantes, aunque llovieran cosas muy valiosas —podemos incluso imaginarlo— aunque llovieran billetes de euros o de dólares y nosotros juntáramos muchos, mientras haya insatisfacción querremos más, que caiga más esa lluvia de diamantes, que caigan más y más billetes, si no hay satisfacción no llegamos a sentirnos contentos, querremos más.

Ese es el problema del apego, la insatisfacción que provoca de querer más y más, la insatisfacción solo va a traer más malestar y eso es debido al apego.

Nagarjuna dice:

La joya más exquisita, la más grande, la que realmente nos va a hacer feliz, es la de la satisfacción.

Cuando nosotros nos sentimos satisfechos, no hay nada mejor. Es así, “*cuando realmente existe satisfacción en nuestra mente —esto lo dijo el propio Buda— no hay nada mejor que la joya de la satisfacción*”. Más que el tener, es la satisfacción lo que te hace feliz.

En el texto estamos hablando en esa explicación de los dos tipos de bodichita: convencional y última. Hasta esta estrofa nos estaba hablando de la bodichita convencional, en particular esta estrofa pertenece a un conjunto de diez estrofas que nos hablan de transformar las circunstancias adversas en el camino que nos lleve a cultivar esa mente la bodichita. Pero también nos va a hablar el mismo texto sobre la bodichita última.

Cultivar la ausencia de concepción en el estado de meditación equilibrado.

Verso 22

Las apariencias son fabricación de la propia mente desde el principio la naturaleza de la mente está libre de los extremos fabricados. Sabiendo esto, uno no debe comprometerse a la mente en conceptos duales de objeto-sujeto, esta es la práctica de los bodisatvas.

La bodichita convencional es la aspiración y el deseo de alcanzar la iluminación para el beneficio de todos los seres y la encontramos en el continuo mental de la persona que se encuentra en el camino Mahayana, en los niveles de los caminos: de acumulación, preparación, visión y no más aprendizaje. Es muy importante que nosotros ya tengamos como muy claro quienes lo poseen, incluso podemos señalar muy concreto, los que están en este camino, esto nos va a ayudar a desarrollar mayor comprensión.

La bodichita última la encontramos en el continuo mental de los bodisatvas que tienen el logro de la sabiduría de la vacuidad, los que están en los caminos de la visión, de la meditación y de no más aprendizaje Mahayana. Esto es importante porque en el momento que nosotros señalamos en concreto quiénes ya lo tienen, esas posibilidades se vuelven más real y no solo como un sueño.

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