

# SIN MÉRITOS NADA FUNCIONA A NUESTRO FAVOR

4 octubre 2022

## ¿Por qué estamos reunidos?

Hoy Gueshela va a hablarnos de la razón para estar reunidos en este lugar y de los beneficios que obtenemos al escuchar las enseñanzas.

El principal objetivo de escuchar las enseñanzas es con el fin de transformar nuestra mente para que no nos invadan las emociones aflitivas que solo nos entristecen y dañan nuestra mente.

A la hora de escuchar las enseñanzas hemos de querer aprender con apertura y verlas como una herramienta que podremos aplicar en nuestra vida. Aunque escuchemos por primera vez las enseñanzas, cuando lo que escuchas cala y penetra en tu mente, entonces te determinas a aplicarlas con entusiasmo y es entonces es cuando empiezas a acumular más y más méritos. Todo depende de la actitud que adoptes a la hora de escuchar.

Es importante que cada oración que recitemos vaya impregnada de una motivación correcta, tener claro por qué recitamos una oración y cuál es su sentido. Por ejemplo con la oración del Refugio, como ya estás familiarizado, tienes que cuidar de no recitarla como un loro sin ser consciente, hemos de ser conscientes del significado de cada una de las palabras y así en el poco tiempo que estás en clase si recitas bien las oraciones acumulas muchos méritos.

## Acumulación de méritos al comenzar la clase

Al empezar la clase hemos hecho **postraciones** y estas nos ayudan a purificar las acciones negativas del cuerpo, palabra y mente que tanto afectan a nuestra mente produciendo infelicidad.

Cuando hacemos postraciones conscientemente se purifican las acciones negativas creadas. Por supuesto con unas pocas postraciones no limpiamos totalmente nuestras negatividades pero poco a poco vamos purificando. El objetivo que buscamos es lograr la iluminación, cuando realizamos postraciones dejamos huellas para obtener el sagrado cuerpo, palabra y mente de un buda, al hacer las postraciones además de purificar estaremos acumulando mucha virtud.

Después de las postraciones hemos **meditado** unos minutos para apaciguar la mente y si mantienes tu mente en lo virtuoso durante esa meditación entonces has aprovechado ese tiempo y acumulado virtud.

Luego hemos recitado el **Sutra del Corazón**, esta es una oración muy importante, es la esencia de la palabra y de las enseñanzas del Buda.

Con el **ofrecimiento del mandala** al comienzo de la clase, también se acumulan muchos méritos porque estamos creando mucha virtud. Aunque físicamente no tengamos nada en nuestras manos, el hecho de visualizar que estamos ofreciendo las cosas más exquisitas, bellas y hermosas, hace que estemos creando mucha virtud lo que nos lleva a acumular muchos méritos.

Aunque no realices las postraciones, si te regocijas al ver la devoción con la que otros las hacen, también hará que acumules mucha virtud. Recuerda que es la actitud la que va a determinar cuanta virtud creas en lo que haces. Lo importante es acumular méritos, méritos, méritos. ¡los necesitamos!

Ahora viene la oración de **Refugio y Bodichita**, haciéndolo correctamente de manera sincera y honesta pensando en lo que recitamos hace que acumulemos tantos méritos que si tuvieran forma física no cabrían en este mundo. Cuando generamos la mente de la bodichita, aunque sea meramente fabricada, los beneficios son inimaginables.

Dependiendo de la actitud con la que recitemos o llevemos a cabo las prácticas —si hemos puesto nuestro corazón y toda nuestra mente— en poco tiempo habremos acumulado muchos méritos y mucha virtud. ¡Solo depende de ti!

### **¿Por qué es necesario acumular méritos?**

Necesitamos acumular méritos porque todos deseamos ser felices. Tanto humanos como animalitos, pajaritos y lombrices, ninguno desea sufrir, las situaciones desagradables que vivimos son por falta de méritos. Las acciones incorrectas traen problemas y dificultades, son por falta de méritos y por lo tanto no habrá bienestar. Cuando hablamos de méritos nos referimos al resultado de crear acciones correctas, virtuosas, cuantas más acciones virtuosas realicemos más méritos acumularemos y mayor bienestar habrá, menos problemas y más felicidad. Acumular méritos es crear las causas y condiciones para el bienestar. ¡Eso es lo que te protege de no experimentar malestar y sufrimiento!

Para acumular méritos o virtud no hace falta ser budista. Dependiendo de la actitud y motivación con que hagamos las acciones así va a ser el resultado, traerán virtud si lo que hemos creado es bienestar. Pero cuando pensamos solo en el propio beneficio y creamos acciones incorrectas vendrán los problemas.

El hecho de que el mundo esté tan alocado y revuelto —incluyendo el clima— es porque hay falta de méritos, falta de acciones virtuosas. El miedo que se siente debido a las inundaciones, terremotos, ciclones o guerras es porque no se ha creado virtud, es debido a la falta de méritos. Todas las situaciones desagradables que vivimos son

consecuencia de no haber creado virtud y de haber creado acciones incorrectas. Por tanto ¡necesitamos crear virtud para ir creando nuestro propio bienestar y felicidad!

Es fácil que nos cuestionemos el que la felicidad venga por la acumulación de méritos y el sufrimiento por la falta de méritos, pero hay que abrir la mente y reflexionar. Por ej. cuando en un día caluroso si sopla una brisa fresca te produce una sensación agradable, esa experiencia no viene sin causas, es consecuencia de causas y condiciones creadas por uno mismo.

Todos nuestros problemas ya sean físicos o mentales y emocionales son consecuencia de falta de méritos. Solo creando virtud creamos las causas para experiencias agradables. Si no hay esas acciones correctas, no viene el resultado deseado, pues la felicidad no viene sin causas, hay que crearlas y son las acciones virtuosas, los méritos lo que nos va a llevar a ese bienestar que buscamos. Uno crea también su propio sufrimiento con nuestras acciones incorrectas de cuerpo, palabra y mente.

### **La importancia del estudio**

Necesitamos conocer las acciones correctas para acumular méritos y conocer las acciones incorrectas que solo traen sufrimiento, para eso hace falta estudiar. Necesitamos identificar quien es el amigo y quien es el enemigo para saber a quién debo seguir y a quien debo de evitar, ese conocimiento viene del estudio, no va a venir solo por deseárselo, hay que poner esfuerzo en ello.

Hay que poner energía en desarrollar ese conocimiento, cuanto más lo conozcamos mayor apertura mental tendremos y mayor perspectiva a la hora de enfrentarnos a los problemas. Es la herramienta que nos permitirá mantener la paciencia y la tolerancia ante las dificultades. Cuando no tienes esa base de conocimiento, tu mente es más estrecha y cuando vengan los problemas, aunque no sean grandes se convertirán en un drama que no podremos afrontar. No es en sí por el problema sino la actitud que tomamos ante el problema. Para mantener la serenidad y afrontar los problemas es necesario estudiar. El estudio nos ayuda a desarrollar el conocimiento interior para expandir nuestra mente para que no nos alteremos ante situaciones difíciles.

### **El no saber es como estar a ciegas**

El conocimiento que desarrollamos es para aplicarlo en mi vida y en mis acciones. Entre más conozco más claramente identificare que acciones me ayudaran a acumular mérito y que acciones me perjudicaran y me traerán daño. Uno tiene que identificar lo que le daña y lo que le ayuda. También es importante ese conocimiento para observarse a uno mismo, no para observar a los demás. Este cuestionarse es esencial para evitar acciones negativas.

No hemos de dejarlo en un estudio conceptual si no llevarlo a la meditación para familiarizarnos e integrar esa idea para que forme parte de nosotros. Esta meditación puede hacerse andando o sentados en el sofá, pero siempre analizando e integrando lo que vayas aprendiendo.

Hasta ahora estamos dominados por las emociones aflitivas, no les ponemos ninguna resistencia, el analizar y meditar es para enfrentarnos a ellas, por eso cuando no analizamos seguimos dejándonos arrastrar por las emociones aflitivas. Lo que buscamos con la meditación es el trabajo interior del análisis y reflexión, repetirlo con la finalidad de integrarlo en tu mente, en tu vida y en tu forma de ser.

### **El motor de la mente bondadosa**

Queremos llegar a desarrollar una mente bondadosa, hay diferentes grados de bondad, la base es no dañar a otros, beneficiar a los demás tanto como uno pueda y jamás hacerles daño. Cuando alguien ayuda a otros y no les daña ni crea conflictos, se gana el cariño de la gente y eso es muy agradable. Pero si por el contrario tienes una mente de envidia, se vuelve maliciosa y es irrespetuosa con los demás solo traerá experiencias desagradables.

Hay que desarrollar la bondad, una mente que sinceramente y de corazón este enfocada en ayudar al otro, no perjudicar y solo querer ayudar, eso va creando la mente bondadosa hasta llegar al nivel de bondad suprema y maravillosa. Lo principal es no hacer daño a otros y procurar ayudarles. A nivel cotidiano ser bondadoso es favorable no solo para los demás si no para uno mismo.

### **Actúa con bondad, respeto buscando el bienestar de los demás**

¿Cuál sería una forma de actuar bondadosa y respetuosa considerando el bienestar del otro? Imaginemos que vamos a compartir un plato de comida, no vayas a por el más rico porque muestra una falta de respeto y falta de consideración hacia el otro. La conducta de considerar al otro como lo más importante y alegrarse de que le haya tocado la mejor parte del plato de comida y sentir de manera autentica “que lo disfrute” pensando en lo mejor para él, esa es la actitud que estamos tratando de cultivar.

Desear el bienestar del otro trae paz y alegría en nuestro corazón y en nuestra mente. Traerá beneficio en esta y en las vidas futuras y crea las causas para el bienestar que tanto deseo. Es un entrenamiento de ofrecer lo mejor a los demás.

En muchas ocasiones podemos dejar lo mejor para los demás. Si dos personas reciben el mismo salario, pero las tareas que llevan a cabo resultan una más difícil que la otra, toma la más difícil sobre ti para que el otro realice lo más fácil, es una forma de ofrecer la victoria al otro. Pensar en el otro a la larga nos va a traer esa paz y felicidad interior que buscamos.

**Los pequeños detalles nos llevan a desarrollar la actitud de pensar en el otro.**

Se trata de entrenarnos a cosas sencillas para estimar, considerar y darle lo mejor al otro, eso es lo que a la larga nos va a traer esa paz interior y felicidad que buscamos.

Si sentimos resistencia cuando nos piden un favor es mejor tener la actitud de que el otro se quede con lo mejor, con el tiempo saldrá natural y lo disfrutaremos más. ¡Da lo mejor a los demás!

Esa actitud al principio cuesta, pero en lo que te vas adiestrando cada vez te costará menos y eso te ayudará a encontrar el bienestar que buscas y te sentirás feliz, esto ayudará en vidas futuras.

Recordemos que los problemas que experimentamos son porque hemos creado las causas para ello. Yo he creado las causas, teniendo esto asentado abordaremos los problemas mejor sabiendo que son las consecuencias de mis acciones. Esa actitud nos quita la amargura, el malestar más allá del problema, de esa forma nos estamos protegiendo del malestar. Cuando acepto los problemas sabiendo que son lo que me toca vivir es una manera de cuidar mi mente creado mi propio bienestar.

¡Uno mismo cuida y protege su mente para que no le afecten las situaciones difíciles con su actitud, no esperes que los demás te vayan a proteger, no lo busques fuera!

Uno mismo es el que crea su propio bienestar y hace que la vida sea más fácil, más feliz y con más bienestar. Aplica estas ideas en los momentos difíciles y no te afligirán. Tu bienestar será firme, estable, tendrá fuerza porque vienen de tu mente y no las olvidarás porque están asentadas desde tu propio trabajo interior.

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