

## EN LA MENTE ESTÁ EL ORIGEN

22 noviembre 2022

### **Generar la convicción en la ley de causa y efecto**

Algo que Buda y los grandes panditas comentan es que *“Uno puede ser su mejor amigo y uno puede ser su peor enemigo”*, esto es relevante pero no basta con tener fe en las Tres Joyas, el punto clave es trabajar nuestra mente y subyugar las emociones aflictivas. La fe es la base y el origen de donde surgen las buenas cualidades, pero tenemos que enfocarla en la ley de causa y efecto porque desde ahí van a madurar todas las buenas cualidades. Cuando una persona no tiene fe es como una semilla tostada que no puede dar frutos. La fe no es algo pasivo, ha de fortalecer convicción en desarrollar las buenas cualidades que queremos. ¡Guarda esto en tu corazón!

### **Uno puede ser su mejor amigo y uno puede ser su peor enemigo**

Aunque uno tenga fe, si la conducta de cuerpo, palabra y mente son dañinas, no se eliminan las emociones aflictivas ni la ignorancia y se crean acciones incorrectas, esto daña a uno mismo y a los demás. Puede que aprecies al maestro, al Buda, pero si tu modo de actuar es incorrecto entonces estás engañándote.

Cuando decimos que *“Uno puede ser su mejor amigo”*, nos estamos refiriendo a que en esta vida y en las vidas futuras, lo que trae el bienestar que buscamos va a depender de nuestras acciones y de nuestra conducta. Trabaja tu interior y reconoce tus errores y tus faltas, trata de corregirlos para ser mejor persona cada día.

Necesitamos estudiar para desarrollar conocimiento de lo que es una conducta correcta e incorrecta. Primero debemos pensar en las vidas futuras y actuar de un modo más favorable para que repercuta en lo que vaya a venir después de esta vida. Dejar buenas impresiones en nuestra mente hace que vayamos a un mejor renacimiento. Cuando trabajamos nuestra conducta nos convertimos en nuestro mejor amigo. ¡Tenemos que ser cada vez mejores!

### **Importancia del estudio**

Lo primero es saber qué es lo que tenemos que cambiar. Deja lo incorrecto y enfócate en las conductas correctas. Es importante observar la conducta, pero especialmente observar la mente pues es lo que impulsa la acción. Necesitamos conocer la propia mente, los diferentes aspectos, los apropiados y los que no lo son, por eso el estudio es necesario. Necesitamos conocer nuestra mente y sus

diferentes aspectos con la base del estudio. Es importante que lo que hagamos vaya en una dirección correcta.

### **Samsara y nirvana vienen de la propia mente**

Lo que origina que estemos atados al samsara es la propia mente, pero también la mente es la que nos permite salir del samsara. La mente es el origen de lo bueno y de lo malo. Una misma causa (la mente) que da pie a diferentes resultados. Lo que mueve a la mente a actuar de forma incorrecta es lo que nos está atando al samsara pero una mente virtuosa nos va a impulsar a crear acciones correctas y esto va a ser la causa para liberarnos del samsara. Pero no es la raíz del samsara, la ignorancia que existe en nuestra mente es lo que produce el samsara. El conocimiento de la realidad es lo que te va a liberar del samsara.

La raíz del samsara es el aferramiento a la existencia verdadera, la ignorancia que se aferra a la existencia verdadera, esa ignorancia se produce en la mente. Por otro lado, cuando adiestras tu mente puede ser la raíz que nos lleve a la liberación del samsara. Algunos textos nos dicen que con la visión de la vacuidad se consigue la liberación y cuando no tenemos esa visión seguimos en samsara.

### **Cambiar la actitud, la transformación del pensamiento**

Otro trabajo a realizar es eliminar la barrera que distingue entre amigo y enemigo. Debemos estimar a todos y desarrollar una mente ecuánime.

También hemos de plantearnos que todo es efímero, podemos estar con personas muy queridas, tener buenas condiciones y posesiones, pero es efímero. La felicidad no es estable. Comprender esto nos lleva a buscar como salir del samsara pues todo en samsara es efímero.

**¿Cuál es el primer cambio que tenemos que dar? ¿Qué tenemos que pensar y trabajar para pensar más allá de esta vida?** Lo primero es darle prioridad a lo que viene después de esta vida, es el primer cambio de actitud que hay que producir en nuestra mente.

El proceso gradual cuando trabajamos nuestra mente sería:

- **Primero** desarrollar una confianza correcta en el maestro.
- **Segundo** reconocer el valor del precioso renacimiento humano, reflexionar en las condiciones tan valiosas y extraordinarias que tenemos, ver sus cualidades, su valor y esto nos lleva a ser conscientes de que es efímero, se puede acabar y nos lleva al tercer paso.

- **Tercero:** reflexionar en la impermanencia y muerte, plantearnos que en cualquier momento nos vamos a morir, pensar donde vamos a ir parar cuando esta vida llegue a su fin (a un reino superior o a un reino inferior) nos lleva al siguiente paso.
- **Cuarto:** reflexionar en el sufrimiento de los reinos inferiores, y ahí nos planteamos que nos puede proteger y donde nos podemos refugiar que sería el quinto paso.
- **Quinto:** La toma de refugio en las Tres Joyas.
- **Sexto** y último tema es reflexionar en la convicción de la ley de causa y efecto. Cuando trabajas gradualmente estos temas la mente se transforma.

De estos pasos, el principal es el de la convicción en la ley de causa y efecto, se dice que es un “conocimiento mundano excelente”. Lo que realmente va a posibilitar que lo que venga después de esta vida sea mejor es el karma y ahí entramos en reconocer cuales son las acciones virtuosas, cuáles son las negativas, que la virtud trae bienestar y la no virtud trae sufrimiento. Las acciones son las que nos llevan a renacer en un lugar favorable o no y lo que nos llevan a experimentar sufrimiento o bienestar.

Aunque debemos pensar que solo por tomar refugio no hace que desaparezcan las negatividades, son las acciones virtuosas o no virtuosas las que nos llevan a experimentar bienestar o sufrimiento. Tenemos que llegar a esa convicción porque es la que va a hacer ese cambio de actitud y esa transformación en nuestra mente.

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