

UNA BUENA MANERA DE EMPEZAR EL DÍA

18 octubre 2022

Dos maneras de mejorar

Una manera de acumular muchos méritos es aplicar las instrucciones. Cuando nos despertemos debemos agradecer a las Tres Joyas el hecho de estar vivos y debemos hacer tres postraciones para limpiar las conductas incorrectas que realizamos con nuestro cuerpo, palabra y mente. Una vez limpiamos estas acciones incorrectas acumulamos virtud y creamos causas de bienestar. Depositar la fe en las Tres Joyas es una actitud virtuosa que te lleva a acumular muchos méritos y a crear causas de felicidad.

A la hora de desayunar y comer piensa en las Tres joyas y antes de comerte el alimento ofrécelo, así estarás creando un acto virtuoso. Si un día se te olvida debes generar una mente de arrepentimiento para que te ayude a recordarlo en un futuro. Lo importante es reconocerlo, arrepentirte y perseverar en esos hábitos positivos para que llegue a ser una práctica habitual en tu vida.

Tenemos un perfecto renacimiento humano, hemos encontrado las enseñanzas y queremos practicarlas, hábitate a estas acciones cotidianas, aunque parezcan poco relevantes no lo son, son muy importantes y crean mucha virtud, además son sencillas por eso, no dejes escapar esta oportunidad de acumular virtud.

La otra manera de mejorar si no eres budista y tienes otras creencias es la de traer a tu mente tus objetos de fe y recitar alguna para reverenciar a tus objetos de fe.

Y tanto si eres creyente como si no, ten la actitud de que te vas a esforzar en ser buena persona, levantarse con una actitud virtuosa da una buena dirección a nuestra vida

Si por el contrario te levantas con una actitud negativa, pensando en dañar o aprovecharte de otros o tienes una mente de envidia y rencor, aunque desees felicidad no lo lograras pues esos pensamientos solo van a traerte infelicidad.

Agradar a las Tres joyas

Cuando pienses en las Tres joyas recuerda la ayuda que has recibido de ellas para despertar tu deseo de que tu conducta sea de su agrado. Evoca en tu mente estos objetos de devoción y genera una actitud de hacer algo que sea de su agrado.

¡No olvides que lo que de verdad agrada a los budas es que seas buena persona!

Cuando hablamos de agradar a los budas no es algo exclusivo de los budistas, los budas están para todos los seres, lo que hace feliz a los budas es cualquier conducta

virtuosa, independientemente de las creencias personales, pues con la buena conducta se están creando causas de felicidad.

Despierta el potencial de tu mente

Todos los seres tenemos un gran potencial de convertirnos en seres perfectos y completos. El Buda activó y despertó ese potencial y se convirtió en un ser perfecto. Para que nosotros podamos activarlo, a la hora de levantarte recuerda a las Tres joyas y piensa en crear virtud. En tu día a día crea acciones correctas y adopta una conducta virtuosa que te haga mejorar. Repite y repite esto hasta que despiertes del sueño de la ignorancia y logres conseguir el estado perfecto y completo de un buda, solo hay que activar ese potencial, ¡está en nuestras manos!

El Buda activó su potencial gracias a su esfuerzo y su trabajo, es la única forma de conseguir ese estado perfecto. Desarrollar continuamente una conducta correcta poniendo esfuerzo y empeño es como se logra desarrollar y potenciar la mente y convertirse en un ser iluminado. El potencial y la capacidad de conseguir el estado perfecto iluminado lo tenemos todos, lo que nos falta es poner esfuerzo. Con este tipo de consejos se irán activando y despertando ese potencial que existe en nosotros.

Un buen comienzo es tener la actitud de no enfadarte, practica la paciencia y la tolerancia, esto empieza a activar ese potencial y, aunque parezcan cosas sencillas, de gotita en gotita se llena un océano. ¡No esperes que vaya a pasar de repente!

Una analogía para entenderlo es pensar en una fruta que tarda mucho tiempo en madurar, para que madure necesita condiciones favorables, con nuestra mente pasa igual, las actitudes positivas serían como las condiciones para que nuestra mente despierte. ¡La fruta de nuestra mente empieza a madurar poniendo las condiciones con las pequeñas acciones virtuosas que podemos ir creando en nuestra vida!

Buda Sakyamuni, a base de esfuerzo y constancia desarrolló el potencial de su mente y logró el estado perfecto y completo de la budeidad. Esto significa que está absolutamente libre de todo temor y sabe cómo ayudar a otros a liberarse de sus temores. También el actuar en beneficio de todos los seres no discrimina favoreciendo a unos o ignorando a otros, es completamente imparcial.

Hablamos de un ser con una mente omnisciente que conoce todo lo que existe de forma directa, como si lo estuviera viendo en la palma de su mano, es un nivel de omnisciencia que se nos escapa de nuestra comprensión. Todo esto es para entender la fuerza de ese potencial que vive en nosotros y poder llegar a alcanzarlo si llegamos a activar y desarrollar ese potencial que vive en nosotros.

El aro de la fe y la convicción

Aunque pueda parecer a algunos que el buda se ha olvidado de nosotros no es así, el buda estima a todos y cada uno de los seres, es como si llevara consigo un gancho

que tiene la capacidad de engancharnos y llevarnos al mismo estado de bienestar y felicidad en el que él se encuentra, pero para ser enganchados hace falta un aro y eso es lo que cada uno de nosotros tenemos que crear. Debemos de formar el aro de la fe, de la convicción firme y fuerte que nos lleve a ese estado perfecto y nos guíe por ese bienestar. Ese aro tendrá la fortaleza para que el gancho del buda nos lleve.

No es el que buda se olvide de ti, no se olvida de nadie, pero no puede engancharnos si no hemos creado el aro, hasta entonces el buda no puede engancharme y guiarme.

El buda tiene el potencial de ayudar y guiarnos, pero tenemos que crear esas causas o condiciones del aro de la fe que ayude al buda a engancharnos y guiarnos.

El buda nos enseña mediante la palabra

La manera en la que el buda nos engancha es a través de su palabra, sus enseñanzas, por eso en el altar se encuentra el compendio de enseñanzas cuyo objetivo es ayudarnos a crear el aro para engancharnos y así poder ser guiados.

El buda mismo dijo que no había que practicar porque él lo dijera, sino que debemos reflexionar y entenderlo por nosotros mismos. Esto es algo propio del budismo, el buda nos da esta libertad y da mucha importancia a nuestra capacidad de entendimiento e inteligencia, por eso nos dice que reflexionemos y analicemos por nosotros mismos y no porque nadie nos lo diga, nos da total libertad de actuación. Si vemos que la instrucción nos va a ayudar hay que ponerla en práctica, por el contrario, si no va a ayudarnos es mejor dejarla a un lado. Toma aquello que a través del análisis hayas entendido para involucrate en ello.

Por un lado, tenemos lo que el buda piensa o cree, por otro tenemos su palabra, a veces lo que expone con su palabra es lo que piensa y cree, pero a veces lo que expone con su palabra no es necesariamente lo que buda piensa o cree, otras veces no siempre pone con palabras lo que piensa. Y esto es así porque el objetivo del buda es ayudar a los seres y trata de exponer la enseñanza para beneficiar a todos los seres.

El buda no dice siempre las cosas tal cual las está percibiendo porque los seres tienen diferentes capacidades o condiciones o maneras de entender las cosas y podría confundirlos. Esa es la razón por la cual se habla de los cuatro Postulados filosóficos que están expuestos de acuerdo a las capacidades de los seres y a su capacidad de entendimiento. El buda trata de guiarnos hábilmente conociendo nuestras limitaciones y capacidades, en base a ello expone su enseñanza.

Esto nos lleva a generar admiración por el buda al ver su capacidad de adaptarse a los seres, por eso es muy importante conocer las cualidades del buda, nos va a ayudar a generar fe en él y desarrollar mayor convicción en su palabra para entender la coherencia de su pensamiento y que no hay error en su exposición.

La no existencia del yo

Han aparecido grandes filósofos y fundadores de creencias y en la mayoría de ellas afirman la existencia de un yo, o incluso la mayoría ni se plantea la existencia o no de un yo. Las que afirman la existencia de un yo hablan de un ser creador.

Sin embargo, la filosofía budista pone mucho énfasis en entender esa realidad, en comprender la existencia o no existencia de un yo y aportan muchos razonamientos para afirmar que el yo no existe. Únicamente la enseñanza de buda plantea la no existencia de un yo.

Todo lo que existe en samsara trae sufrimiento, aunque haya cierta felicidad y momentos placenteros, estos son efímeros y se acaban, se convierten en malestar, por eso tienen connotación de sufrimiento. Las situaciones desagradables como las placenteras se terminan. Así como la raíz de las emociones aflictivas es la ignorancia, la raíz del sufrimiento también es la ignorancia, el aferramiento a la visión de la colección transitoria, el aferramiento a los agregados, el aferramiento al yo. Eliminar ese aferramiento es quitar la base del sufrimiento del samsara, es como cortar un árbol de raíz muy grande que produce frutos venenosos, que aunque cortes las ramas vuelven a brotar. La única manera de cortar con el problema es sacarlo de raíz.

Cortar de raíz el aferramiento a la existencia verdadera

La única forma de acabar con el océano de sufrimiento, el samsara, es cortar su raíz: el aferramiento a la existencia verdadera. La única forma lograrlo es entendiendo la ausencia de entidad, la ausencia del yo y cortar con ese aferramiento al yo que es la única forma de cortar de raíz con todo el sufrimiento.

Es difícil comprender la ausencia de identidad, la ausencia del yo, pero es esencial para cortar la raíz del sufrimiento. Por ello hay cuatro postulados filosóficos que tratan de explicar la realidad, la ausencia de identidad de una manera gradual, desde lo más básico a lo más detallado y profundo. Como hay diferentes comprensiones y limitaciones el buda dio diferentes explicaciones para ayudarnos a comprender la ausencia del yo.

Las cuatro escuelas filosóficas

La visión que expone la ausencia de identidad de manera correcta y profunda es la visión de la escuela Prasanguica o también llamado consecuencialistas, pero previamente hemos de entender como lo han desarrollado las otras escuelas filosóficas. En cuanto a la visión hay diferencias, pero en cuanto al comportamiento a desarrollar no hay diferencia en ellas, todas nos hablan de cómo desarrollar la renuncia, desarrollar la mente de la bodichita, esto lo tienen en común. Lo que no comparten es la exposición de la visión de la realidad, la ausencia de identidad del yo. Vamos desde una exposición más básica a poco a poco avanzar a una más profunda

que explica la realidad tal cual es. Algunos postulados pertenecen al vehículo inferior, la exposición Hinayana y otros se encuadran en vehículo superior, la exposición Mahayana. Esta distinción se establece no en cuanto al aspecto de la conducta sino en cuanto a la visión, la exposición respecto a la ausencia de identidad. Son exposiciones que van desde lo más básico a las más profundas y elevadas.

Tenemos la creencia de que el yo existe verdaderamente, partiendo de esa idea la forma de planteártelo es preguntándote ¿si el yo existe verdaderamente, ¿cómo debería ser?

¡Aunque requiera esfuerzo entender la ausencia de identidad vale la pena esforzarse!

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