

## **DEPENDEMOS DE LOS DEMÁS**

### **La importancia de eliminar los pensamientos que te perjudican**

Queremos ser felices y no queremos experimentar dificultades, lo que buscamos es eliminar todas las dificultades y estados mentales de desagradables. Por otro lado, crear todo aquello que sea favorable y que traiga bienestar y felicidad. Por ello, necesitamos trabajar con nuestra propia mente es lo que busca el budismo, trabajar con nuestra propia mente, comenzando en crear una mente serena, una mente tranquila. Nuestra mente se agita muy fácilmente, hay problemas que, aunque no son tan graves pero la manera de vivirlo agrava mucho esa situación. Pensamientos e ideas que se nos vienen a la cabeza, “nadie está peor que yo”, “soy el que estoy peor en el mundo”, este tipo de pensamientos van surgiendo en nuestra mente y solo nos perjudican y nos hunden.

Es muy importante ese trabajo interior de trabar de nuestra mente y saber encauzar nuestros pensamientos porque situaciones difíciles que se nos presentan en la vida solemos culpar hacia fuera a otro de la de los problemas que nos suceden, culpamos a los demás. Esta actitud de responsabilidad a a otros del mal que me aflige, del daño que estoy experimentando, de los problemas que experimentó, solo acarrea más problemas y dificultades. Lo que tratamos de manejar principalmente en la filosofía budista es no culpar a los demás de los problemas que me afectan no responsabilizar a otros de los problemas que me afectan porque son consecuencia de mis acciones, en particular acciones movidas por emociones aflictivas. Esas emociones aflictivas dañinas que yo he creado se me devuelven a mí. Por eso experimento situaciones no deseadas entender esto es esencial, porque si nosotros culpamos a otra persona y lo ponemos como el causante de mis problemas, empiezo a crear más pensamientos negativos como “la próxima vez que me encuentre con esa persona le voy a hacer esto o le voy a contestar esto”. También si le va bien a la persona que supuestamente es el creador del daño que tengo no me gusta y si le va mal pues me alegro, esto son actitudes negativas que están agravando la negatividad.

El problema que me aflige o el daño recibido es el resultado de mis propias acciones y por eso yo experimento este resultado. Hay que tratar de ser una mejor persona y actuar de manera correcta con una conducta respetuosa, esto va a traer un resultado favorable para mí en el futuro, porque estoy creando las causas para ese buen resultado.

### **El resultado de las acciones que creamos no es inmediato**

Si nos preguntamos porque tenemos problemas si llevamos una conducta correcta es porque en el pasado hemos estado bajo la influencia de emociones aflictivas y hemos creado acciones incorrectas, ahora estaremos experimentando su resultado, está madurando. Esto es importante para no culpar a otros y nos ayuda a encauzar mejor nuestras acciones. Todo lo que hacemos tiene unas consecuencias, una conducta correcta va a traer el

bienestar que estoy buscando. Dejar atrás acciones incorrectas porque si no van a traer resultados desagradables. No es algo que podamos ver con nuestros propios ojos no es algo tan directo como cuando estudiamos algo de ciencia y lo vemos y ya está claro, requiere de una reflexión de nuestra parte, pero sin duda todo lo que hacemos tiene sus consecuencias.

### **La importancia de observar nuestra mente y los pensamientos que van surgiendo**

A veces cuando vemos a otras personas que aparentemente lo tienen todo y viven en la abundancia surge la envidia y el pensamiento de “porque yo no y esa persona sí”, “no se lo merecen” este tipo de pensamiento solo destruye nuestro estado mental. Este tipo de pensamientos son perjudiciales, nos quitan el apetito y el sueño. No estamos tan mal, es muy importante que aprendamos a ver que tenemos muchas cosas favorables por ejemplo no estamos viniendo bajo las bombas, no estamos viviendo en un lugar donde se está llevando a cabo una guerra, donde constantemente hay bombardeos, o donde hay corte de luz, o donde no hay facilidades, no estamos en esas condiciones. Es algo para para estar contentos, ver que tenemos muchas cosas buenas. Incluso vemos algunos lugares donde hay seres humanos pero su calidad de vida es como la de un animal, viven como los animales, sobreviven y nosotros no estamos tan mal.

Es esencial para nosotros, reconocer todo lo bueno y favorable que tenemos en la vida, es importantísimo recordarlo en nuestra mente, porque si no lo reconocemos empezaremos compararnos y esa mente de envidia y de celos o deseo de querer más irá apoderándose de nosotros y nos irá destruyendo y debilitando nuestra mente.

### **Reconocer lo afortunados que somos**

Hay que reconocer que tenemos una vida humana, somos personas que vivimos en un país, aunque podamos tener problemas vivimos en un país, en una sociedad donde incluso situaciones tan extremas como como no tener comida o no tener un techo se pueden pedir ayudas, incluso las personas que vemos que están pidiendo en la calle están mejor que en otros países donde también están pidiendo en la calle. En otros países las situaciones son más precarias.

Estamos bien, todavía tenemos brazos y piernas, no tenemos nada que nos impida seguir moviéndonos. Pensemos en otros seres humanos que están viviendo problemas terribles para que tú te des cuenta de que “yo estoy muy bien” y es importante reconocer y valorar todo lo que tenemos.

Resumiendo, principalmente la idea es que si estamos constantemente sumergidos en los problemas lo único que vamos es agravar el problema y emocionalmente desgastarnos más y entristecernos más. Por lo tanto, hay que encontrar otras maneras de enfrentar los problemas. Una manera es utilizar la inteligencia y pensar “Si el problema tiene solución y se puede resolver para salir de esa situación, entonces actuamos y enfocamos nuestra mente en resolver ese problema. Incluso situaciones difíciles cuya resolución no está en nuestras manos, pensar que me toca vivirlo por algo que he hecho en el pasado, alguna deuda del pasado estoy pagando, pero qué bueno que ya la estoy pagando porque esa carga o ese peso que llevaba a cuestas ya me lo estoy quitando

pensar así ayuda a que mi mente no se hunda no se sumerja hasta el fondo de los problemas tenemos.

### **¿Qué es dharma?**

En filosofía budista hablamos de cambiar los aspectos negativos y transformarlas en cualidades virtuosos o correctos. Dharma significa darnos las herramientas para transformar nuestra mente en algo mucho mejor.

La cuestión es cambiar nuestras actitudes, nuestra conducta nuestros pensamientos negativos a algo mucho mejor, a algo más virtuoso. Para poder hacer ese cambio hace falta estudiar. Si no estudiamos no podemos llegar a distinguir entre lo correcto de lo incorrecto. Queremos ser buenas personas y conducirnos en la vida de una manera correcta. Sin embargo, si seguimos actuando cometiendo errores, conductas erróneas, acciones incorrectas, estaremos actuando de manera contraria a lo que queremos conseguir.

Todas las situaciones desagradables en nuestra vida son consecuencia de acciones incorrectas que hemos hecho, acciones que van de acciones físicas, acciones de la palabra y acciones de nuestros pensamientos. Esas estas acciones negativas de cuerpo palabra y mente hay que quererlas transformar en acciones correctas físicas, el buen uso en mi palabra, y pensamientos virtuosos, porque eso es lo que me va a traer el bienestar que quiero. Por ejemplo, hay personas que mienten con mucha facilidad e incluso lo ven como una de sus habilidades. Mentir es algo negativo cuando uno llega a entender esto y ve sus consecuencias entonces va a tener miedo de seguir mintiendo por las consecuencias desagradables que pueden venir. Este pensamiento ayuda a dejar de mentir. Esta es la transformación de nuestra mente de la que estamos hablando.

También cuando vamos pisamos los bichos que están por la calle sin sentir ningún tipo de remordimiento de que vamos matando vidas es porque falta ese conocimiento de reconocer que esos animalitos son seres que tienen vida y que también aprecian su vida. Cuando se trata de hacer ese cambio que hablamos y estamos atentos de quitar a los bichitos de en medio del camino. Ese cambio de conducta es porque empezamos a ser más conscientes y tener más conocimiento y respeto.

### **Regocijarse de las acciones positivas y reconocer las acciones negativas**

Estamos llegamos a fin de año, es el momento para recordar que hemos cometido acciones buenas y hay que alegrarse y regocijarse, pero también es momento de ver nuestras acciones negativas y hay que reconocerlas para generar arrepentimiento y purificar esas faltas que hemos cometido. Mientras estemos bajo el poder de los engaños seguiremos cometiendo negatividades. Los deberes para estas vacaciones y para purificar esas negatividades será recitar el mantra de cien sílabas de Vajrasatva o también hacer la práctica de Vajrasatva o hacer la práctica de los treinta y cinco Budas de la confesión. Es importante ahora que acaba el año que hagamos esta reflexión de contabilizar lo bueno que hemos hecho como también lo malo que hemos hecho. Con el propósito de decir el próximo año 2023 voy a ser mejor persona, voy a hacer ese cambio a ser mejor, a no cometer tantos errores y tantas acciones incorrectas.

## **Reconoce tus errores, arrepiéntete y regocíjate de las buenas acciones**

Es importantísimo arrepentirnos de los errores y acciones incorrectas porque nos ayuda a disminuir en intensidad la negatividad. El arrepentimiento es como esa fuerza que hace que disminuya la negatividad creada. Una actitud indiferente ante esto hará que esa negatividad vaya creciendo. Por otro lado, también es importante reconocer las acciones buenas que hemos creado, no podemos tampoco quedarnos indiferentes a las buenas acciones que hemos hecho para que no se queden ahí perdidas. Si las traigo a mi mente, las reconozco, cada vez que me alegro es como a volverlas a hacer y volver a crear esa virtud y aumentar en virtud esas causas favorables que me van a animar a seguir haciéndolas.

### **La originación interdependiente.**

Podemos hablar de la interdependencia en un contexto general o en un contexto específico de cómo se mueven las cosas. Cuando hablamos de la interdependencia a nivel general, el mero hecho de pensarlo es muy importante. Si hablamos de la budeidad, del estado de un Buda, es también del surgir dependiente. Por ejemplo, que se forme una persona, un hijo o una hija, es porque un esperma o un óvulo se unen. Cuando hablamos del estado de un buda también es de originación dependiente, depende de dos cosas, del método y de la sabiduría. Algo que nos va a ayudar a entenderlo mejor es entender cómo se origina dependiendo de otros, la originación interdependiente.

Cuando hablamos de la sabiduría, para que madure y surja en nuestra mente, (nos estamos refiriendo específicamente en la vacuidad), para que ese conocimiento de la vacuidad madure en nuestra mente, es muy importante entender la interdependencia, el cómo se origina dependientemente.

Por eso la más Lama Tsong Khapa dice:

*“Aunque medites en la renuncia, aunque medites en la mente de la bodichita, renuncia y bodichita no hacen temblar al samsara. Para dejar de lado al samsara esfuéstrate en contemplar la originación dependiente”.*

Entendiendo la originación dependiente nos ayuda a comprender la vacuidad. Por eso dice Lama Tsong Khapa *“esfuéstrate en comprender la interdependencia”.*

En cuanto al método, dice el texto de Adiestramiento Mental En Siete Puntos *“esfuéstrate en contemplar la bondad de los seres”* porque para generar esa estima al otro, como todo es dependiente, apreciando la bondad de los seres, te ayuda a desarrollar esa estima hacia el otro. Incluso en el texto del *Bodisatvacharyavatara* dice, *“los seres son más bondadosos que los propios budas”.* Ahí refleja la originación dependiente.

Cuando hablamos de algo que surge por otro, porque hay otro que lo permite sujetar, el hecho de surgir, el que surja es porque depende de otro y el otro ha contactado con todo lo necesario para que dé aquello que permita que surja.

Por ejemplo, hay una conexión que es la base para que surja otro. Nosotros comemos y bebemos para alimentar nuestro cuerpo, vestimos ropa para proteger nuestro cuerpo, y todo eso depende de los demás, es gracias a los

seres. Estoy vivo gracias a los seres, tengo alimento gracias a los seres. Nadie puede existir solo, es imposible la vida. Mi cuerpo depende de los demás es gracias a los demás seres que estoy con vida.

### **Dependemos de los demás seres**

Todavía podemos ir más profundo para entender como existimos gracias a los demás. Ahora que hace frío y que ya empezamos a buscar nuestras cosas de lana, pensar ¿de dónde viene la lana? Para tener un producto de lana cuánto seres han tenido que intervenir desde el primer momento hasta que esa prenda ha llegado a mis manos y me la pueda poner. Podemos incluso atrevernos a decir que incontables números de seres han intervenido hasta llegar a esta prenda que llevo puesta y eso es cuando decimos es gracias a los demás.

Otro ejemplo es un plato de arroz, cuántos seres han intervenido desde el principio desde que se plantó la semillita hasta que ese plato de arroz calentito que tengo enfrente y me voy a comer. Esto nos da a entender que dependemos de los demás, gracias al trabajo de los demás han contribuido para que yo este disfrutando.

Incluso algo tan nuestro que sentimos como mi cuerpo, pero vemos como mi cuerpo ha venido de un papá y de una mamá, de un óvulo y de un esperma, es gracias a otros. Podemos imaginarnos es que una persona está en un lugar completamente solo sin ninguna vida a su alrededor, Ese ser humano no puede sobrevivir porque depende de los demás.

Incluso tu salario de tu trabajo y con el cual compras la ropa y el vestir también es gracias a los demás porque es gracias a que hay alguien que te que te ha contratado o que te está pagando. Es gracias a los demás porque otros necesitan de alguien que realice esa función, recibo un salario pero es gracias a otros y cada céntimo depende de los demás. Si estamos vivos y tenemos lo que tenemos es gracias a los demás. Reconocerlo es algo importante porque me ayuda a generar amor y compasión hacia ellos. El punto clave es que podemos generar esa estima al otro porque existo gracias a ellos, eso me ayuda a generar amor y compasión que me permite desarrollar la mente la bodichita. Incluso cuando hablamos del método para desarrollar la mente de la bolsita, hablamos de intercambiarse uno por los demás, es en base a haber reconocido la bondad de los seres.

### **Ver a las personas que nos dañan como a mi maestro espiritual**

Ahora si queremos dar unos pasitos más avanzados, incluso las personas que nos dañan y las personas que nos perjudican, verlas como si fueran mi maestro espiritual. Las personas que te hacen daño te están ayudando a crecer, te están ayudando a mejorar, te están ayudando a practicar la paciencia. La paciencia no se puede desarrollar si todo está bonito y favorable, al menos que alguien te ponga una situación te pongan una situación difícil es cuando tiene la oportunidad de practicar paciencia. Gracias a las personas que nos hacen daño me ayudan a acumular méritos es mi oportunidad para desarrollar cualidades y practicar lo aprendido. Incluso vemos como gracias a los seres desarrollamos también cualidades, por lo tanto, dependemos en todos los niveles de los seres.

## **¡No hay cosa mejor que los seres!**

Ver a las personas que nos perjudican como mi maestro espiritual es algo que aparece en el texto del *Bodisatvacharyavatara*. Explicar la originación dependiente nos ayuda a comprender la vacuidad e incluso nos está ayudando también a estimar a los demás.

Cuando hablamos de la originación dependiente también están los doce vínculos de originación dependiente, el objetivo de hablar de ellos es meditar en ellos. Hay dos maneras en las cuales podemos hacer esa reflexión, ascendente o descendente. Es decir, descendente sería como primero está la ignorancia, como la ignorancia da lugar a las acciones, esas acciones se van grabando en la conciencia, una cadenita comenzando por la ignorancia formada por eslabones partiendo de la ignorancia. El primer eslabón hasta llegar al último que es el número doce, la vejez y la muerte. La otra manera de reflexionarlo sería ascendente, comenzando por abajo. La vejez, la muerte, son consecuencias del nacer, y el nacer consecuencia del existir, del devenir, y el devenir consecuencia del aferramiento, y el aferramiento del apego, y así vamos para arriba. Reflexionarlo así nos está ayudando a comprender y apreciar cómo van dándose lugar una a la otra una otra.

## **Quitando la causa que lo produce no hay resultado**

Se puede meditar en los doce vínculos también en orden progresivo como un vínculo da origen a otro o en resaltando que si eliminas un vínculo eliminas el siguiente, es decir: eliminando la ignorancia, las acciones o formaciones kármicas se eliminan, si las formaciones kármicas no existen, la conciencia donde se quedan grabada tampoco puede existir, si la conciencia donde se quedan grabadas no existe, tampoco existe el deseo, si el deseo no existe no existe el apego, si el apego no existe tampoco hay aferramiento, si no hay aferramiento no hay devenir, si no hay devenir no hay nombre y forma, si no hay nombre en forma no hay fuentes sensoriales, si no hay fuentes sensoriales pues no hay contacto, tampoco hay sensaciones, tampoco hay nacer, y no hay envejecer ni morir.

Si meditas en orden inverso es reflexionar como el envejecer y morir se elimina si no hay nacimiento, el nacer se elimina si no hay devenir, que a su vez se elimina si no hay aferramiento y así hasta llegar al vínculo de la ignorancia.

El próximo año hablaremos más a fondo sobre los doce vínculos, las seis causas de esos vínculos y los seis resultados.

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