

## LA SOLUCIÓN ESTÁ EN TI

### **El enemigo es nuestra propia mente**

Todas las dificultades y situaciones desagradables tanto a nivel personal como social son producidas por la propia mente, por eso el enemigo principal se encuentra dentro de uno mismo y es muy importante reconocerlo e identificarlo.

Cuando nos acontece algo desagradable buscamos responsables fuera cuando en realidad esa situación es producto de la propia mente y es muy importante saber cómo nuestra mente lo fabrica.

Hablamos de enemigos que nos dañan o traen problemas, pero el enemigo real no está fuera sino dentro y es lo que en filosofía budista se llama visión errónea de la realidad, la raíz de donde viene todo es el aferramiento a la colección transitoria, o ignorancia de una existencia inherente que se aferra a un yo.

Por un lado, está la ignorancia del aferramiento a la colección transitoria o ignorancia que es como si fuera el presidente que manda, el que mueva las piezas, y bajo sus órdenes están otros que también nos dañan.

Solemos llamar enemigo al que pensamos que está fuera, pero realmente solo representa un 1%, en verdad ese problema que experimentamos viene de mucho tiempo atrás, desde tiempos sin principio.

Esta vida es corta, los tibetanos dicen *“la vida humana es tan corta como el bostezo de un gato”*. Solemos dirigir nuestro enfado hacia una persona que nos daña en esta vida y eso no es nada si lo comparas con el enemigo interior que desde tiempos sin principio nos está dañando e impidiendo progresar y desarrollar cualidades. Es más, serian como sirvientes de ese enemigo principal que llevamos desde tiempos sin principio. Es importante identificar qué es exactamente lo que nos perjudica tanto.

Por debajo del presidente se encuentran dos ministros principales, uno de ellos nos cae mejor y del otro nos sentimos más lejanos. Uno de esos ministros busca acumular “basura”, el deseo de juntar, hablamos del apego, el otro busca rechazar, nos referimos al enfado. Así hay que identificar a estos enemigos.

El presidente es el que manda y sería el aferramiento a la colección transitoria y por debajo de él, sus dos principales ministros serían el apego y el enfado. Por debajo de estos hay otros grupos trabajando y controlando a otros. Estas son las

emociones aflictivas que nos vienen dañando no solo en esta vida sino desde el sin principio.

### **Es esencial distinguir entre el apego y el enfado.**

Es necesario conocerlos con la finalidad de poderlos destruir y quitarlos por completo de nuestra mente porque estas emociones son efímeras, no forman parte de la esencia de nuestra mente.

Suponiendo que nuestra mente es como un cielo azul luminoso y despejado vemos que hay unas nubes que lo están tapando, que son el apego y el enfado que están oscureciendo, tapando esa luminosidad del cielo. Al igual que las nubes se acaban yendo así también pasa con nuestras emociones aflictivas, las podemos quitar y darnos cuenta que la naturaleza de la mente es esa luminosidad y esa claridad que ahora se encuentra opacada por esas emociones aflictivas pero que puedo quitarlas.

Necesito por tanto identificar que hay un presidente que manda al resto y por debajo dos ministros principales y por debajo el resto de las emociones aflictivas de la mente, todas ellas controladas por estos tres, el presidente y por debajo el apego y enfado.

La oposición que planta cara al gobernante y sus ministros y al que queremos quitar del mando es la ignorancia. Necesitamos identificar el enemigo que existe dentro de nosotros y nos hace daño (las emociones aflictivas), también debemos saber cómo es y qué características tiene ese enemigo para poder decir “¡fuera de aquí!”. El siguiente paso es eliminarlas por completo de nuestra mente porque están basadas en una falsedad, en una mentira, no reflejan la realidad tal cual es y por lo tanto puedo destruirlas desarrollando ese conocimiento correcto de la realidad.

Primero hemos de ir disminuyendo o bajando de intensidad el apego y el enfado para poder ir después directamente a su raíz, que es de donde surge esa falsedad.

Hay una estrofa en el texto de *Las 37 prácticas del bodisatva* que nos habla del enfado y refleja esta idea. Verso 20 “*Mientras que el enemigo de tu propio odio esté sin subyugar, Aunque conquistes enemigos externos, ellos solo crecerán; En consecuencia, con una armadura de amor y compasión subyugar tu propia mente, es la práctica de los Bodhisattvas*”. La idea es que si buscamos destruir al enemigo que esta fuera solo vamos a encontrarnos con mas enemigos. Pero si tratamos de destruir al enemigo que existe en mi mente, los enemigos desaparecerán.

Nosotros pensamos en el enemigo como alguien que nos hace daño o a mi familia o mi país, si pienso en destruirlos me generare mas enemigos. Pero los bodisatvas

trabajan con su mente apaciguando el enfado y cultivando el amor, la compasión, subyugando el enemigo interno y por lo tanto todos los enemigos.

Es importante pensar en los inconvenientes del enfado. Principalmente reconocer que no hay seres que sean realmente enemigos pues todos los seres son objetos a estimar e incluso pensar que han sido nuestras madres y nos han mostrado mucha bondad. Tomamos la madre como ejemplo pues la madre es un referente de bondad. Todos los seres son bondadosos, gracias a la existencia de los seres podemos vivir, comer, subsistir, sin ellos no podríamos sobrevivir. Tan pronto consideramos esta idea y reconocemos la bondad de los seres nos ayuda a estimarlos para sentirlos más cercanos, esto hará que el sol en mi mente empiece a brillar, de lo contrario estará controlada por el apego y el enfado.

### **Los inconvenientes del enfado y los beneficios de la paciencia**

Hay algunos inconvenientes del enfado que no son visibles y otros que si lo son.

Un inconveniente del enfado es que nos vuelve infelices y nos crea mucho malestar. El enfado destruye la amistad, el afecto y la confianza y nos aleja de los demás.

Hay una gran diferencia entre el enfado y la paciencia. Lo que va a ir apaciguando el enfado es el amor y reconocer que han sido nuestras madres para reconocer esa estima al otro. Para que podamos estimar a los demás debemos reconocer su bondad, así el enfado ira perdiendo intensidad.

Otro elemento importante a tener en cuenta es ver las cualidades que trae consigo la paciencia y los inconvenientes que trae consigo el enfado.

Podemos clasificar los inconvenientes del enfado en dos tipos: los defectos o inconvenientes que no podemos ver con nuestros propios ojos y otros que si podemos ver. En cuanto a los que si vemos es que el enfado crea mucha infelicidad muy profunda en uno mismo y en los demás. El enfado destruye el cariño, las amistades y la confianza en otro, aleja y causa dolor y malestar.

El enfado hace daño tanto al que se enfada como a los que están a su alrededor. El enfado lo podemos generar ante cualquier cosa, no es como el apego que solo lo generas hace lo que encuentras atractivo. El enfado puede surgir frente a cualquier cosa e incluso hacia uno mismo, no tiene límites, también se genera enfado con uno mismo. Al ver los defectos del enfado nos damos cuenta de que necesitamos cultivar la paciencia.

El enfado y el apego no surgen a la vez, el apego es más sutil, es como el aceite que se extiende y el enfado es como las espinas. Cuando algo desagradable sucede

en nuestra vida, no nos quedemos enganchados, solo provoca más daño. Si nos encontramos bien o mal es producto de las propias acciones, yo soy el responsable. Esta reflexión tiene que venir de uno mismo. “Se tu propio terapeuta”. Como dice Shantideva *“Si hay solución búscala, pero si el problema no tiene solución tampoco sirve angustiarse”* es como una deuda pendiente que al experimentarlas te quitas ese peso de encima. Uno mismo va aconsejándose para sentir alivio. Enfoca tu mente en solucionar los problemas.

Hay que saber reconocer las emociones aflitivas para poder ver el daño que nos producen, cuando se identifican, de manera natural buscas eliminarlas. Necesitamos ir creando las causas que nos traigan el bienestar que deseamos.

### **Confía en la ley de causa y efecto.**

Para situaciones difíciles una herramienta principal que ayuda a encontramos mejor es la confianza en la ley de causa y efecto, te ayudará a aceptar la situación. Pensemos que, si la semilla no se ha plantado, por más que riegues ese terreno nada brotará, pero tan pronto la semilla se planta cuando las condiciones sean favorables la semilla brotará. De forma similar, si hemos plantado las semillas, hemos creado las causas, cuando se presenten las condiciones madurará esa semilla y experimentaremos las consecuencias de lo que hemos plantado. La semilla es por tanto de la misma naturaleza de lo que se planta.

Todo lo que experimentamos es consecuencia de nuestras acciones que no son necesariamente de esta vida. Si somos golpeados es porque en vidas pasadas creamos las causas y ahora en esta vida lo experimentamos. La persona que golpea a otro a su vez crea las causas para ser golpeado en el futuro.

Si creas acciones buenas como consecuencia experimentarás bienestar y si creas acciones incorrectas el resultado es la experiencia de sufrimiento, esto es definitivo. Antes de que madure una semilla negativa y vengan las consecuencias podremos hacer algo. Antes de que venga el sufrimiento puedo purificar la acción negativa para no tener que experimentar las consecuencias o experimentarlas levemente. También pasa lo mismo con las acciones virtuosas, podremos destruir las semillas positivas si surge el enfado, destruimos las consecuencias de esa acción o se experimentara muy poquito.

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