

## **COMIENZA MANTENIENDO UNA MENTE TRANQUILA**

### **Conocer las enseñanzas para poderlas aplicar**

El estado perfecto de un buda, el estado omnisciente se consigue poniendo en práctica las enseñanzas, pero primero necesitamos conocerlas. Esto nos permite saber por dónde andar y así conseguir ese objetivo. Si no conocemos ese adiestramiento, no lo podremos practicar y no lograremos alcanzar ese estado perfecto.

En los textos leemos que las enseñanzas son la fuente de todo el beneficio y felicidad. El que los seres puedan tener ese bienestar es gracias a los budas. Los budas han conseguido ese estado perfecto y completo libre de todo malestar gracias a poner en práctica de manera perfecta y pura las enseñanzas. Aquí está la clave, cuando aplicamos las enseñanzas, estas nos llevan a conseguir ese bienestar que buscamos. Para poder aplicarlas hace falta conocerlas.

### **Acercamos al estudio y conocimiento de las enseñanzas**

Hemos de utilizar las enseñanzas como un espejo, esto nos permitirá ver como se encuentra nuestra mente para ver si va en la misma línea que las instrucciones que estoy leyendo. Las enseñanzas nos dicen lo que debemos evitar y lo que debemos cultivar, hemos de ver si practicamos de esta manera. Debemos acercarnos al estudio y que nos sirva como un espejo para observar mi propia mente.

### **Lo primero a conseguir**

Para tener una mente dispuesta a conocer las enseñanzas para poder aplicarlas en nuestra vida necesitamos una mente tranquila.

Necesitamos encontrar un estado mental tranquilo y sereno sabiendo encontrar el equilibrio en las situaciones adversas para que no alteren ni afecten nuestra serenidad interior. Aunque las circunstancias externas adversas o desfavorables estén presentes en nuestra vida no tienen la culpa de lo que nos pasa. Si nuestra propia mente tiene muchas dudas, supersticiones o pensamientos sobre cosas que no son reales, nos alterarán y no nos encontraremos felices. La propia mente, nuestros pensamientos y

una determinada actitud ante los problemas son los que crean esa agitación interior que hacen que no encontremos esa paz, por eso necesitamos ponerlos un alto.

### **Detener los pensamientos, ideas y supersticiones que alteran la mente**

No basta con las palabras que escuches, piensa por ti mismo y en lo que realmente te ayuda a estar bien, cuestionate a ti mismo y ve que actitudes te ayudan a encontrarte bien, sereno y contento. Por el contrario, ve lo que afecta tu estabilidad emocional y lo que agita tu mente. Analízalo, cuestionatelo y piénsalo.

El Buda nos dio esa libertad para que cada uno decidiera por sí mismo que tipo de pensamientos nos ayudan a estar en un estado de serenidad y cuales agitan y alteran nuestro estado emocional. Es uno mismo el que lo tiene que ver. No basta con creer lo que a uno le digan, hay que analizarlo y verificarlo por nuestra cuenta.

Cuida tu mente de los pensamientos que te perjudican y alteran tu estado mental, no permitas que dominen o agiten tu mente, ponles un alto usando tu inteligencia. Protege tu mente y cuida tu estado mental, sigue el camino que te muestra el maestro. Recorre ese camino por ti mismo dando pasos firmes y con determinación siguiendo las instrucciones.

### **Toma el control sobre ti mismo**

Las preocupaciones y las angustias nunca van a tener fin. Estamos dentro del samsara (ciclo de la existencia cíclica) expuestos al sufrimiento, esa es su naturaleza porque es producto del karma y los engaños. Por eso no hay que permitir caer en la preocupación por aquellas situaciones que quisiéramos que sucedieran y no suceden, trabaja por conseguir lo que quieres, pero sin angustiarte, piensa que si sucede algo es porque previamente has creado las causas para que eso suceda, y si no sucede es porque no existen esas causas, y por lo tanto no habrá resultado. Así llevarás tu vida con un estado mental más tranquilo y sereno.

Hay un gran maestro que define el samsara como algo que no funciona bien, como dificultades y problemas. Si queremos que todo sea excelente habrá que salir del samsara.

### **Lo primero a conseguir para salir del samsara**

En primer lugar, debemos pensar más allá de esta vida. Desde que nos levantamos y cuando nos acostamos nuestra mente está muy aferrada a la actitud egocéntrica y al aferramiento al yo. Hay que darle prioridad y relevancia a lo que viene después de

esta vida, que las acciones estén planteadas en lo que va a venir después de esta vida, no en los beneficios de esta. Actuando así, haremos postraciones con la finalidad de actuar de una manera que nos ayude a acumular méritos pensando en lo que viene después. También hacer ofrecimientos, recitar mantras como el mantra de cien sílabas de Vajrasatva, practicar la generosidad pensando en que después de esta vida vaya a un buen lugar. Este pensamiento es bueno porque no está pensando en el beneficio de esta vida. Esto hay que irlo trabajando, no va a venir de repente.

La idea es acumular méritos pensando más allá de esta vida con una motivación adecuada.

### **Atarte a un buen actuar, hablar y pensar**

Ata la palabra, las acciones y la mente a una dirección correcta. Ten control sobre las acciones físicas y la palabra, evita acciones negativas, evita mentir, enfadarte, discutir o criticar a otros. Que la palabra no lleve a la división ni a la separación de otros, ni hables por hablar. Practica la atención consciente en lo que haces, observa los pensamientos me te están llevando a actuar, observa tu mente y ten control sobre ella.

Trata de hablar de manera que beneficie a otros, actúa físicamente ayudando a otros buscando siempre el bien de los demás movido por la compasión. Que tus acciones físicas, tu palabra y tus pensamientos vayan precedidos del pensamiento de que cuando la vida llegue a su fin todo esto ayude a tener un buen renacimiento y una buena tendencia para ir de mejor a mejor.

### **Lo que nos ayuda a tener un buen renacimiento**

Para tener un buen renacimiento hace falta seguir una conducta ética, crear virtud y hacer oraciones puras acompañadas de una intención pura de que todo esto me ayude a tener un buen renacimiento. Estas acciones virtuosas movidas por esa intención se van a convertir en causas para poder tener un buen renacimiento después de esta vida. Si lo hiciéramos con la intención de alcanzar la liberación del samsara por la motivación con que la hacemos se convierte en causa para alcanzar la liberación del samsara. Por eso es importante la intención y como dedicamos las acciones virtuosas y nuestra ética.

### **Ver cómo funciona el samsara para desencantarse de el**

Hay que actuamos pensando más allá de esta vida queriendo cortar con las ataduras del samsara, por eso hay que dejar verlo como un jardín de placeres y verlo cómo esa

naturaleza del sufrimiento por su continuo renacer que nos sujeta a experiencias de sufrimiento. Hay que crear virtud con la intención de poder salir y liberarnos del samsara para que se convierta en causa de liberarse de él. Esta sería una oración pura. Pero no basta con desearlo, es necesario eliminar el aferramiento a la entidad para que podamos liberarnos definitivamente del samsara.

### **Una oración de cuatro líneas que aparece en la biografía de Lama Tsong Khapa**

*“Primero escucha tantas enseñanzas como puedas, después analízalas y ve en ellas instrucciones personales a seguir para que puedas llevarlas a cabo. A continuación, día y noche ponlas en práctica. Dedícalas pensando, para que las enseñanzas perduren y beneficien a tantos más seres”.*

Dedicando así estas valorando el poder de estas enseñanzas .Si además deseas: que ojalá se expandan y lleguen a cuantos más seres para que los demás puedan beneficiarse de ellas, va a traer mucho beneficio y bienestar en tu vida.

### **Acciones virtuosas sencillas bien encaminadas**

Si ofreces una varita de incienso en el altar con la motivación de ser feliz en esta vida puede que te ayude, pero es una acción desperdiciada. Por el contrario, si ofreces incienso con la motivación de poder obtener buenos renacimientos en las vidas futuras es una acción de dharma. Si ofrecemos incienso con la motivación de salir del samsara se vuelve causa de lograr la liberación. Ofrecer incienso con la motivación de que uno mismo pueda lograr la iluminación para poder ser de ayuda y beneficio a todos los seres se vuelve causa de iluminación.

***Necesitamos una motivación correcta, una acción correcta y una dedicación correcta. La motivación y la dedicación siguen el mismo objetivo. Cualquier acción virtuosa que hagamos tiene que ir siempre acompañada de una correcta motivación y una correcta dedicación.***

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