

13 junio 2023

EMPEZAR A RECORRER EL CAMINO

Es momento el de poner en práctica las enseñanzas

Cuando hablamos de recorrer el camino nos estamos refiriendo a la conducta que hay que desarrollar cuando ponemos en práctica lo que escuchamos y aprendemos.

Recorremos ese camino cuando valoramos la preciosa vida humana que tenemos, también lo recorremos cuando reflexionamos sobre la impermanencia y la muerte o cuando reflexionamos en los sufrimientos después de dejar esta vida. Nos referimos con esto a la importancia de cambiar nuestra mente.

Tras haber reflexionado, por el impulso del esfuerzo, surge la convicción de empezar a andar por ese camino. Para tener éxito a la hora de recorrerlo acompáñalo de la práctica de las siete ramas. Es muy importante.

Los pasos a dar en el camino

Cuando recorras el camino y reflexiones lo que significa tener un perfecto renacimiento humano, un signo de que tienes esa convicción arraigada dentro de ti es que te das cuenta del valor tan grande que tiene esa vida humana. Te produce una gran alegría, una felicidad que te llena por completo, algo extraordinario, casi imposible de conseguir porque puedes beneficiar a los demás, como cuando alguien mete un gol y se alegra mucho.

Pero la alegría y la euforia no van a durar mucho porque la siguiente reflexión será pensar en lo efímero que es esa vida humana al estar sujeta a la impermanencia y la muerte. Esta reflexión es muy valiosa porque evita que desperdiciemos el tiempo en cosas sin sentido y nos incita a aprovecharla.

Aprovechar al máximo la vida humana que tenemos nos va a ayudar a controlar, adiestrar y dirigir nuestra mente hacia donde queramos. La mente es como un caballo salvaje sin un objetivo claro. Reflexionar sobre impermanencia y la muerte son las “bridas” o herramientas que nos van a ayudar a dirigir nuestra mente hacia la dirección que queramos.

La mejor compañía en el camino es tener una mente en paz

Es esencial que nuestra mente se encuentre en paz y tengamos estabilidad emocional para poder avanzar en este camino. Es difícil recorrerlo con una mente que se altera cuando

escucha palabras o críticas que no deseamos. Necesitamos un estado mental de serenidad interior que nos ayude a entrar en el camino espiritual. No debemos dejar que las cosas nos afecten tanto, hay que ofrecer la victoria, aceptar la derrota y que nuestra mente no se vea afectada ante pequeñas situaciones que no nos gustan.

En las actividades cotidianas también vemos la importancia de tener una mente tranquila. Cuando nuestra mente está relajada somos más eficientes, pero si esta alterada o agitada cometemos errores. Por lo tanto, al hablar de un camino más profundo o espiritual para desarrollar nuestra mente tenemos que partir de una mente tranquila.

Valora la preciosa vida humana y todo lo que puedes conseguir con ella

Tenemos muy buenas condiciones y una oportunidad maravillosa para ir desarrollando cualidades en nosotros. Tenemos muchas libertades que nos permiten desarrollar nuestra mente. Pero este esté adiestramiento tiene el objetivo de desarrollar dos cualidades en particular: la mente suprema de la bodhichita y la mente que comprende la realidad tal cual es.

Su Santidad el Dalái Lama continuamente nos recuerda la importancia de desarrollar la mente de la bodhichita y la visión de la vacuidad. Cuando hablamos de la mente de la bodhichita hablamos de un nivel muy elevado en el que se estima a “todos” los seres y se trabaja para el bienestar de todos. Aunque estemos hablando de un solo ser, si va acompañado de un sincero deseo de ayudarlo sin esperar nada a cambio, es igualmente maravilloso.

Conoce las causas que te llevan a experimentar bienestar o sufrimiento

En sánscrito “dharma” significa “enseñanzas” que tiene la finalidad de transformar nuestra mente, darle la forma extraordinaria que queremos conseguir. Lo que queremos cambiar son los aspectos negativos de nuestra mente, las acciones y pensamientos incorrectos que producen sufrimiento. Cambiar es crear acciones correctas que traen bienestar y eliminar las que producen sufrimiento.

- Son acciones correctas las que a corto plazo y a largo plazo traen felicidad y bienestar. También las que a corto plazo traen sufrimiento, pero a largo plazo traen felicidad y bienestar. Por ejemplo, dar un donativo, pero luego te arrepientes.
- Son acciones negativas las que a corto plazo y a largo plazo traen sufrimiento o malestar. También las que a corto plazo traen felicidad, pero a largo plazo traen sufrimiento. Por ejemplo, robar.

Uno mismo puede ser su mejor amigo o su peor enemigo. Está en tu mano

Significa que tus acciones de cuerpo, palabra y mente sean correctas. Cuida y vigila tus acciones, tu palabra, tus pensamientos y asegúrate de que sean correctos porque son los que van a traer bienestar. El más importante de los tres es la mente porque es el que gobierna a los demás. Cada uno es responsable y cada uno crea las consecuencias o experiencias de sus acciones. No hay ningún ser externo responsable que te haga experimentar experiencias agradables o desagradables. Tu felicidad o sufrimiento está en tus manos, depende de ti.

Escucha, conoce, reflexiona y medita lo escuchado para irte familiarizando

El sufrimiento no viene de afuera, son condiciones. Las experiencias que vivimos de bienestar o sufrimiento son las causas que nos llevan a experimentar las situaciones que vivimos. Como las semillas que plantamos en la tierra. Es importante no obsesionarnos ante las dificultades ni meditar en los problemas. Nos hacemos daño y lo agrandamos. Es como estar bebiendo veneno. Suéltalo, corta el pensamiento que te hace daño. Ten convicción en la ley de causa y efecto.

Cultiva la paciencia

Si deseamos tener una mente serena, necesitamos cultivar la paciencia. Trata a los demás con respeto, aprende a admirar las cualidades de los demás, no te fijas en sus defectos. La paciencia contrarresta al enfado. La paciencia atrae a las personas, el enfado las aleja.

Disminuye el enfado pensando en sus inconvenientes.

Aplica en tu vida lo que vayas aprendiendo

Es importante no estar pendiente de los errores de los demás. Vigila tus acciones de cuerpo, palabra y mente, procura que vayan bien encaminadas. Si eres cuidadoso con tus acciones de nuestro cuerpo, palabra y mente, donde quiera que te encuentres, independientemente de las circunstancias que te rodeen nadie podrá hacerte daño y serás feliz.

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