

2 mayo 2023

LA MANERA DE TRANSFORMAR NUESTRA MENTE

Diferentes técnicas para tranquilizar la mente

Si nuestra mente está muy alterada y ofuscada, no vamos a poder trabajar con ella y no vamos a poder actuar como queremos. En cambio, si mi mente está tranquila y relajada el trabajo va a ser más eficiente, esto es porque la mente está en la disposición adecuada para llevar a cabo ese trabajo. La meditación tiene la finalidad de ayudarnos a pacificar nuestra mente y entrar en un estado mental más tranquilo y relajado. Hay varias técnicas que nos ayudan a tranquilizar la mente:

1. Una técnica que se utiliza en la filosofía budista, es observar la respiración. No necesariamente tenemos que hacer una respiración forzada, simplemente es sentir como de manera natural el aire entra y sale. Es enfocar mi mente en como el aire entra y sale. Es ayudar a mi mente deje de pensar en otras cosas, que se pacifique y pueda estar más tranquila.
2. También la filosofía budista nos habla de contar las respiraciones hasta siete. Si nos distraemos y perdemos la cuenta volvemos a empezar hasta llegar a siete.
3. Otra técnica es contar hasta veintiuno. Si perdemos la cuenta volveremos a empezar. Uno empieza poco a poco a tranquilizarse, ese es el objetivo.
4. Otra técnica es concentrarte en un objeto y visualizarlo. Una flor de color azul cielo, azul clarito. Hay que tratar de la que mente esté enfocada en esa flor, en su color. El objetivo es llevarnos a un estado mental más tranquilo. Cuando hagamos la visualización lo haremos con la conciencia mental, no con nuestros ojos, la conciencia visual no está funcionando. Estamos recreando un objeto en nuestra mente. Enfocarte en el color de esa esa flor nos ayuda a que la mente esté más ligera. La idea es que nuestra mente tome aire y esté más más contenta. Es una flor de loto que no existe, pero la idea es para que nosotros representemos esa flor en nuestra mente para que este deje de pensar en cosas que no le favorecen, y se enfoque exclusivamente en esa flor, con ese color. A nuestra mente al principio le va a costar trabajo reproducir esa imagen, pero poco a poco uno va a poder encontrarla y visualizarla con mucha claridad. La mente se encontrará más contenta, con una sensación de mayor bienestar porque está relajada

Esto solo es para ayudarnos a estar más relajados, con una actitud más tranquila, con el propósito de empezar a practicar las enseñanzas. La idea es crear ese estado mental que nos permita poner en práctica las enseñanzas o ese camino espiritual para trabajar en la

dirección que queremos. Necesitamos una mente serena para poder trabajar sobre nosotros mismos para ayudarnos a encontrar aquellos tipos de conducta que nos guíen para dejar de sufrir y encontrarnos con el bienestar que nos ayude a encontrarnos bien.

La riqueza de la filosofía budista

La idea principal del budismo es ayudarnos a transformar nuestra conducta para ser mejores personas, desarrollar una conducta correcta y dejar atrás conductas incorrectas. Los pensamientos incorrectos convertirlos a correctos, cultivar una buena conducta física, y hacer un buen uso de palabra. Por eso, para tener una mente feliz nos interesa que more en la virtud.

La filosofía budista estudia la mente para que podamos ver cómo funciona. Va muy de la mano con la ciencia. Aunque la ciencia haya conseguido desarrollar un estudio muy profundo de la materia no ha llegado a descubrir y conocer con toda su profundidad la mente. La mente no es materia, no es algo físico, estudiar la mente es más complejo y requiere otro modo de acercarse a ella. El budismo nos ayuda a entender la mente.

Nuestra mente es muy maleable. Hay pensamientos que nos van a ayudar a cambiar muy rápido, más rápido de lo que nos imaginamos. A diferencia de lo que pasa en el cuerpo físico cuando tenemos una herida vemos que no se cura muy rápido, pero la mente no requiere de tanto tiempo para regenerarse, si sabemos manejarla, si tenemos el control sobre nuestra mente, si sabemos meter los pensamientos que le van a ayudar, podrá transformarse y cambiar.

Tener el control de nuestra mente

Tener control sobre la mente es lo difícil, porque nuestra mente hasta ahora parece que va por su aire. Nos distraemos con facilidad, en un instante la mente se va y se escapa a otros lugares por eso necesitamos controlarla. Ahí está la parte más complicada porque siempre está pensado en lo agradable o lo desagradable, lo que ya pasó o lo que va a suceder, ese bombardeo de pensamientos nos descontrola y hace que no tengamos tanto control de nuestra propia mente. Tenemos que pensar que nuestra mente puede hacer un cambio.

Podemos cambiar nuestra mente

A veces creemos que las ideas que tenemos son muy sólidas, muy fijas, pero no lo son tanto, se pueden cambiar. Cambiar la perspectiva de las cosas metiendo ideas y pensamientos diferentes a los que concebimos nos ayudan a cambiar nuestra opinión sobre ellos. Dejar atrás las ideas sólidas y concretas que tenemos hará que nuestra mente vaya cambiando. Nuestra perspectiva de las cosas podrá cambiar.

A veces pensamos que nuestra mente no puede cambiar, pero no es verdad. El objetivo es ver como nuestras actitudes negativas, nuestras aflicciones mentales no son sólidas, no están grabadas en nuestra mente, las podemos cambiar, podemos desarrollar actitudes más virtuosas, pero no es un trabajo fácil. Podemos cambiar nuestra mente, podemos cambiar nuestras actitudes en algo mucho mejor y más virtuoso. ¡Es posible!

Protege tu mente

Mira que actitudes o pensamientos te están haciendo daño para poder cambiarlos. Transforma tu mente con la finalidad de protegerla y cuidarla.

Observa como diriges su mente, cuida tu mente y transformarla en algo mucho mejor que ayude a que tu conducta y tu uso la palabra sean mejor. Observar tu mente y ve en qué dirección va para poder hacer el cambio. Observa las acciones físicas y el uso de la palabra evita las acciones incorrectas, cultiva acciones correctas. Las acciones físicas incorrectas que producen daño son: matar, robar, tener conductas de infidelidad. También debemos observar que acciones hay que evitar con la palabra y con el pensamiento.

El estudio es necesario para ver como tenemos que actuar

Necesitamos estudiar para saber lo debo de evitar y lo debo de cultivar. Necesitamos escuchar enseñanzas, leer y también reflexionarlas para ver su lógica y generar convicción sobre lo que tengo que evitar y lo que tengo que cultivar. Si no lo tenemos claro es como estar lanzando una flecha sin saber dónde está el blanco.

La herramienta que nos vá ayudar a encontrarnos bien cuando hay problemas

Para que nuestra mente tenga esa fortaleza que le permita encontrarse bien a pesar de las dificultades necesitamos tener convicción en la ley de causa y efecto. Necesitamos ser nuestro propio terapeuta y dar respuestas a todas las angustias y cortarlas no permitiendo que invadan nuestra mente. No significa que el problema se resuelva, sino que emocionalmente ya no te va a hacer daño y no te va a hundir en la desesperación y vamos a poder buscar otras opciones que nos hagan salir de esa situación que estamos viviendo.

Tenemos que saber llenar nuestra mente de pensamientos que nos ayuden a ver las cosas y plantearnos que habré hecho en mis vidas pasadas que ahora estoy experimentando su resultado. Uno decide qué actitud tomar y eso depende de que pensamiento llenamos nuestra mente. El maestro Shantideva decía: "si el problema tiene solución para que te angustias, mejor resuélvelo. Si el problema al que te enfrentas no tiene solución, ¿de qué sirve angustiarse?, tampoco vas a poder resolverlo angustiándote".

La actitud que agrava el problema

Volviendo a la ley de causa efecto, todo es consecuencia de nuestras acciones del pasado. Hablamos de vidas pasadas, algo habré hecho y por eso ahora experimento este problema. Este pensamiento nos ayuda a no crear esa mente que está culpando a los demás que solo nos va a generar enfado, molestia y rabia, todo eso es pensamientos negativos, acciones negativas, más carga negativa que luego vamos a tener que experimentar en el futuro sus consecuencias.

Por tanto, no culpes ni responsabilices a nadie de tus acciones, nuestros problemas son consecuencia de nuestras propias acciones. Esto nos va a ayudar a tener una mente mucho más tranquila porque vamos a tomar las riendas de nuestra vida. Pensar mejor que estoy pagando mis deudas y esta es una menos.

Lo que busca la filosofía budista

La filosofía budista lo que busca es algo mucho más profundo, nos quiere llevar a transformar nuestra mente a sus niveles más profundos. Cuando una persona entrena mucho su mente llega un momento en el que disfruta de los problemas porque piensa que esa carga de negatividad que está viviendo en forma de experiencias están desapareciendo, sienten alegría porque ven los problemas como oportunidades para entrenar su mente y seguir avanzando.

La importancia de mantener una conducta ética

La ética es importante para encauzar nuestras acciones hacia lo correcto y virtuoso para dejar atrás las acciones negativas. Comenzando por acciones físicas y el uso de nuestra palabra, evitando lo incorrecto y creando virtud.

Debemos darnos cuenta porque tenemos una inteligencia que nos permite plantearnos que voy a vivir las consecuencias de lo que haga en esta vida y las viviré en vidas futuras. Si practico la generosidad en las vías futuras va a traerme riqueza. Si practico la paciencia estoy creando las cosas para que en las vidas futuras tenga belleza. Si practico la amabilidad hacia los demás, el trato correcto y atento hacia los demás, va a traerme muchas amistades te quieran. Esto es que es una manera de entender como lo que vivimos es consecuencia de acciones que hemos hecho principalmente en vidas pasadas. Sabiendo esto trataremos de encauzar bien nuestra vida para que tengamos buenas condiciones las vidas que vengan.

Las cuatro Nobles Verdades

Con las Cuatro Nobles Verdades entramos a conocer con profundidad los engaños, las emociones aflictivas, y conocer de dónde salen esas emociones aflictivas. La raíz de estas emociones aflictivas es la ignorancia que se aferra a la entidad. Hasta ahora podemos estar aplicando antídotos que ayuden a controlar esas emociones aflictivas, pero no van a desaparecer si la raíz que las produce sigue estando, que es ignorancia que se aferra a la entidad. Las Cuatro Nobles Verdades nos van a ir guiando a identificar esa raíz y ver cómo es posible destruir esa raíz y cómo hacerlo.

La importancia que tienen es que nos van a ayudar a entender como las emociones aflictivas pueden destruirse definitivamente de mi mente, vamos a poder eliminarlas porque no forman parte de la naturaleza de nuestra mente porque son efímeras, no siempre están presentes en nuestra mente. Es decir, no estamos enfadados todo el día, quiere decir que nos son parte de mi mente, son momentos, significa que son efímeros y pueden eliminarse de mi mente, pueden ser destruidos.

Las emociones aflictivas surgen de una mente errónea, son productos de una mente falsa totalmente errónea, una concepción totalmente falsa de la realidad, una mentira por lo tanto verlo así y desarrollar ese conocimiento de la realidad va a hacer que pierdan fuerza porque van a perder su sustento.

Enumeración de las cuatro Nobles Verdades

- La verdad de sufrimiento, la verdad de reconocer como sufrimos.

- La verdad el origen: ver de donde proviene este sufrimiento, que lo que causa este sufrimiento.
- La verdad de la cesación, es decir, eliminando la causa que lo produce se elimina el sufrimiento, se puede eliminar definitivamente.
- La verdad del camino: es cómo consigo alcanzar esa cesación total de esas emociones aflictivas, de sus engaños que produce cesación total del sufrimiento.

Las dos primeras hacen referencia al sufrimiento y a su origen, es una explicación de cómo es que estamos atados en el Samsara o existencia cíclica y como es que estamos experimentando sufrimiento. Las otras dos verdades, la verdad de la cesación y la verdad del camino son una explicación de cómo conseguir salir de esa existencia cíclica de ese Samsara o como romper esas ataduras.

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