

## LOS TRES MONOS

### **No te pongas triste ante los problemas y dificultades**

Si tu mente empieza a entristecerse, antes de que caiga en la tristeza, y antes de que surjan pensamientos que hagan decaer tu ánimo, ponles un alto. Poco a poco lo irás identificando más rápido y serás más hábil a la hora de cortarlos. Recuerda que uno mismo crea las causas en el pasado y ahora se experimentan los resultados. Intenta relajarte pensando de esta manera; lo que vives es lo que toca vivir.

### **Corta con la preocupación porque “No estas tan mal”**

Observa tu mente, cuando haya pensamientos de preocupación pregúntate ¿realmente sirven para algo? Es como poner las cosas “cara a cara”. Si no sirven ¿para qué continúas en esa línea? Se trata de cortar con ellos porque son pensamientos absurdos. Observar lo que otros padecen también te puede ayudar a poner las cosas en orden. Agobiarse no vale la pena.

### **La clave está en saber que pensar cuando surge una dificultad**

Uno mismo está creando su propio malestar y también uno mismo tiene las herramientas para cambiarlo. Entre más apliques los consejos que vayas aprendiendo te irás encontrando mejor, más tranquilo, más feliz y gozarás de un aspecto más saludable.

La clave está en saber que pensar, saber qué cosas vale la pena prestar atención y que cosas hay que dejarlas pasar, como un sonido en el aire. No vale la pena prestar atención a todo aquello que te vaya romper la paz interior.

### **No culpes a los demás de tus errores ni busques responsables fuera.**

La línea de pensamiento que culpa de los errores a los demás y los hace responsables empeora el malestar interior, hay que ponerles un alto. Hay que dejarlos pasar como un sonido que entra y sale. De esta manera encontrarás las ideas y pensamientos que te ayudarán a encontrar esa paz interior que deseas.

### **Se tu propio terapeuta**

No es simplemente olvidarte del problema. Es saber cómo enfocar los problemas. Date tus propios consejitos para encontrarte bien, no te hundas ante la adversidad. Si le das muchas vueltas a los problemas te van a agobiar más, no podrás dormir, perderás el apetito y el problema se ira haciendo cada vez más grave.

### **Dale la forma a tu mente y cuida tu mente**

Tanto las situaciones difíciles como las palabras hirientes son como un mal sueño. Piensa que tienes que vivir el resultado de las acciones que hayas creado en el pasado. Hay que ser inteligentes y cuida de tu mente, reconoce tus errores, arrepíentete y purificarlos. Generar arrepentimiento y reconocer los errores es una actitud mucho más sana y constructiva y te estará ayudando a crecer y ser mejor persona. Después procura no volverlos a cometer, esto es cuidar la mente.

En filosofía budista se dice darle forma a nuestra mente, la forma que me va a ayudar a estar mejor. Si uno hace este trabajo ese bienestar se irá haciendo más firme y uno irá creciendo como ser humano. Debes saber que pensamientos te van a traer bienestar y que pensamientos te van a traer sufrimiento. Crea los pensamientos que te ayuden a dejar atrás los que te perjudique.

### **La paciencia, la compasión y ofrecer la victoria a los demás**

Es importante que recuerdes los inconvenientes del enfado y te determines a hacer algo para calmarlo con el fin de que poco a poco vayan disminuyendo hasta apaciguarlos.

La mejor compasión es la que tenemos hacia el enemigo, es cuando ya estamos dominando el arte de la compasión, pero también es muy valioso tener compasión hacia nuestros hijos y nuestros seres queridos.

Para ayudarnos a cultivar la cualidad de la paciencia es importante adiestrarnos en tomar la derrota y ofrecer la victoria.

### **Un consejo para que dure mucho tiempo tu negocio**

Debemos ser personas rectas. Hay un dicho tibetano que dice “Si la cualidad de una persona que se dedica a los negocios o a vender, es su honestidad, durará mucho tiempo ese negocio”. Aquellas personas que por sacar beneficio y ganancias rápidamente están engañando y mareando, al final el negocio se les viene abajo. En cambio, aquellos que son honestos con su trabajo dentro de unos parámetros de honestidad hacen que dure más tiempo su negocio. La honestidad es fundamental para emprender cualquier actividad. Observa tu motivación.

### **La importancia de la motivación**

La motivación con que hagas la acción es importante. Si va acompañada de un pensamiento de que “ojalá todos los seres tengan bienestar”, vuelve a la acción más virtuosa y más potente, sobrepasando sus límites.

Son acciones correctas las que se hacen con la motivación de salir del samsara o tener un buen renacimiento después de esta vida. Pero la acción que se realiza con la motivación de ser feliz en esta vida, tener reconocimiento, fama o admiración de los demás, cuando la vida llegue a su fin “no te llevas nada”, por eso es importante la motivación.

### **Los tres adiestramientos superiores**

El objetivo de estos tres adiestramientos es para ayudarlos a actuar de una manera más bondadosa comenzando con los que están más cercanos a nosotros.

El primero de los tres Adiestramientos superiores es la ética. Nagarjuna en el texto *Carta a un Amigo*, “la ética es la base de donde van a crecer todas las cualidades” Es para entender la relevancia e importancia que tiene mantener una ética correcta porque a partir de ella vamos a poder obtener todos los logros que podamos imaginar. Todos los logros en el camino son gracias a mantener una ética correcta.

La ética es como la tierra, si tenemos un trozo de tierra de muy buena calidad todo lo que vayamos sembrando va a florecer, va a nacer sano, bonito y grande, porque

tenemos una buena base, tenemos una buena tierra. Una buena ética significa desarrollar cualidades en el camino.

### **Cuida la puerta de tus sentidos**

En la India hay una imagen muy popular de tres monos. Uno tapándose las orejas, otro tapándose los ojos y otro tapándose la boca.

Cuida tu mente, protégela, vigila tus pensamientos, enfócate en el camino. Evita crear pensamientos de apego y de enfado y no quieras mirar todo lo que sucede a tu alrededor. Esto es mantener la ética. Taparse los ojos no quiere decir que no veas las cosas que están pasando, se trata de cuidar la puerta de la vista, no darle oportunidad a que entren los pensamientos de apego cuando veas algo muy atractivo que te hace surgir el deseo, o por el contrario el enfado – rechazo, cuando algo altere tu mente. Por tanto, cuida lo que ves, se más selectivo, usa la vista para mirar por donde tienes que ir y no te distraigas en tu camino.

Cuando quieras cruzar la calle y el semáforo esté en rojo, hay que parar. No debemos invadir el carril bici. Todas esas reglas están hechas para cuidarnos y debemos cumplirlas. Ética es saber aplicar las reglas para evitar un accidente, esto es cuidarse a uno y cuidar a los demás. Estos consejos son muy básicos, como los que le da un padre a su hijo a su hijo.

También debes cuidar tu sentido auditivo. No es no escuchar algo bonito o una música agradable, significa no tener ansia por enterarte de todo porque estarías abriendo las puertas para que surjan emociones aflitivas, y no hay que facilitarles la entrada.

Lo mismo con el olfato, hay olores que son agradables y nos generan apego y otros desagradables que nos generan enfado.

Con el paladar también hay que tener cuidado de no querer comerlo todo.

Trata de hacer un buen uso de la palabra, de no hablar por hablar. Observa lo que digas, no digas cosas para dividir a las personas y no digas palabras hirientes o insultes a otros.

La ética es muy importante, es cuidar nuestras acciones, cuidar de no cometer negatividad, por eso hablamos de cuidar de nuestra palabra para que no caigamos en decir mentiras, palabras hirientes, palabras para dividir, o hablar por hablar y desperdiciar tiempo.

### **Concentración y sabiduría**

Es importante observar lo que haces y que prestes atención a lo que estés pensando o diciendo. Esta es la importancia de la concentración.

Cuando hablamos de concentración como adiestramiento mental, adiestramiento superior, nos estamos refiriendo a la concentración de emplazar la mente en un solo objeto. Pero concentración también podría implicar el hecho de concentrarse en lo que uno está haciendo, asegurándose de que no se distraiga. Para cualquier actividad cotidiana, la concentración es importantísima, porque nos va a salir mejor. Por eso, es uno de los elementos importantes a cultivar. Asegúrate de no distraerte y haz bien las cosas.

El otro adiestramiento superior es saber si lo estamos haciendo bien, saber si estamos cometiendo errores. Lo que está bien, lo que está mal, eso es la sabiduría. Es muy importante porque la sabiduría es como ese vigilante que está observando, viendo y analizando como estoy haciendo las cosas cuando estoy haciendo una oración, leyendo un texto, hablando o pensando. Esa sabiduría me permite distinguir si lo estoy haciendo, de una manera correcta o incorrecta. Es un elemento importante en el adiestramiento superior.

### **Como dirigirse a los demás**

Tratar de tener una buena actitud y mostrar buena cara hacia todos por igual. Eso nos va a ir calificando como buenas personas con un buen corazón. La actitud de amabilidad y atención debe ser igual hacia todos, tanto para el rico y poderoso como para el mendigo. No hay que tratar de diferente manera a los que me van a beneficiar de los que no van a hacer nada por mí y por ello los ignoro.

Hay que ser amables con todos, hablar de una manera suave, amable, respetuosa con todos, sin chillar, dirigirnos a los demás suavemente.

### **Mantener una mente de bondad hacia todos por igual**

Mantén una mente de bondad ante todos. Observa tu mente y asegúrate que realmente está buscando el bienestar del otro. Es un principio de vida no dañar a los demás y beneficiar tanto como podamos. El buen pensamiento y deseo que generamos hacia los demás son méritos, aunque sea hacia un insecto, un perro, un gato, ese pensamiento de pensar en otro ser y buscar su bienestar es el buen corazón del que estamos hablando. Los beneficios de generar un buen corazón son enormes.

**¡Cada vez que puedas haz cosas buenas!**

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