

NO SOMOS DEL TODO LIBRES

La importancia de desarrollar la visión correcta de la realidad

Nuestro propósito es aprender a crear un estado mental de bienestar y dejar atrás el sufrimiento. Debemos desarrollar la visión correcta de la realidad acompañada de una conducta correcta. La combinación de estas dos verdades va a permitir que tengamos un bienestar interior más profundo.

Conocer la realidad significa conocer esas dos verdades. En este sentido conocer la realidad tal cual es nos lleva a un estado de felicidad último, inmutable, duradero. Si no desarrollamos la visión o el conocimiento de la existencia de la realidad tal cual es, no llegaremos a conseguir esa felicidad última, inmutable, perfecta.

Conocer y analizar la realidad exterior nos llevará a conocer nuestra realidad interior y la felicidad y el bienestar de manera última.

Nuestra percepción de la realidad es equivocada

Percibimos la realidad de manera equivocada, no la percibimos como realmente es. La manera en que aparecen ante nosotros los objetos no es la manera en que realmente existen. Entender como realmente existen los fenómenos nos lleva a una felicidad inmutable.

Dudar y cuestionarnos la realidad suaviza el aferramiento y nos ayuda a soltar. Por ejemplo, la percepción que tenemos sobre una persona no necesariamente va a coincidir con la percepción que tiene otro de esa misma persona.

El hecho de que un mismo objeto o una misma persona pueda ser percibida por otros de manera distinta, es señal de que no existe por sí mismo, porque si no todos tendríamos que percibir exactamente igual. Esto nos ayuda a soltar, alivia los problemas, las aflicciones y nos ayuda interiormente a encontrarnos mejor.

Llegar a ese conocimiento de la realidad requiere de mucha reflexión y trabajo interior, pero debe ir acompañado de dejar ciertas acciones y cultivar otras. Por tanto, este cuestionamiento de la realidad no sólo se produce a nivel mental, sino que necesariamente tiene que ir acompañado de cultivar conductas correctas y abandonar conductas incorrectas.

Ser mejores personas es el primer paso a dar

Debemos ser personas honestas, respetuosas, atentas con los demás. Un punto clave es ofrecer la victoria al otro y quedarse con la derrota. Significa ir sacrificándose en pequeñas cosas, por ejemplo, dar un tiempo de tu vida para escuchar y atender a otra persona.

Este punto de ofrecer la victoria y quedarse uno con la derrota es incluso importante para ayudarnos a mantener la paciencia porque muchas veces queremos ganar o demostrar que tenemos razón y generamos enfado.

Cuando las enseñanzas y el dharma hablan de ser mejor persona se refieren a la idea de que debemos transformar nuestra mente, ser más bondadosos, respetuosos, significa tener una mente más virtuosa, transformar nuestros malos hábitos.

Ofrecer la victoria

Es ofrecer lo mejor al otro, aunque con ello salga perdiendo. Cualquier trabajo extra que hagamos de corazón pensando en ayudar a los demás con alegría es ofrecer la victoria y quedarte con la derrota. Ayuda a no generar envidia.

También es importante ser personas honestas procurando el bienestar de los demás. Cuando una persona es honesta atrae el cariño de los demás. Traerá resultados favorables en esta vida y en las vidas futuras.

Acciones correctas a cultivar y acciones incorrectas a evitar

Hay que evitar cometer acciones incorrectas, para ello debemos saber identificarlas porque nos van a traer malestar y sufrimiento. Debemos conocer cuáles son las acciones correctas porque nos van a traer bienestar. En filosofía budista se dice que una acción se convierte en dharma cuando la hacemos pensando más allá de esta vida.

Lo que convierte una acción en virtuosa es la motivación con que se hace, si es la correcta la hará más poderosa. También una acción incorrecta será más o menos grave dependiendo de la motivación con que se haga.

Es así como recorreremos el camino espiritual, evitando acciones incorrectas y cultivando acciones correctas.

Conoce los tres tipos de acciones y cultivar la ética

Al hablar de la ética distinguimos la ética de abstenerse de las acciones negativas, la ética de cultivar la virtud y la ética de beneficiar a los demás.

La ética de abstenerse de las acciones negativas distinguimos 3 tipos de acciones del cuerpo, 4 de la palabra y 3 de la mente que debemos evitar.

La ética de cultivar la virtud, cuando tenemos la oportunidad de hacer una acción negativa y la evitamos estamos cultivando la virtud. Si creamos una ética correcta para que repercuta más allá de esta vida, nuestra disciplina ética será perfecta. Si la acompañamos del deseo u oración “para que pueda tener un buen renacimiento humano” se convertirá en causa para tener un buen renacimiento humano.

La ética de beneficiar a los demás, aparte de evitar negatividades también hay que cultivar acciones correctas como la generosidad, la paciencia, el respeto hacia los demás, todo esto va a traer repercusiones positivas en las vidas futuras. Cuando somos respetuosos y atentos atrae el cariño en los demás no solo de en esta vida sino las vidas futuras. Si somos generosos va a traer abundancia, si somos respetuosos y pacientes va a traer belleza.

Las acciones negativas a evitar las podemos condensar en un grupo de diez, si las evitamos estaremos cultivando la ética.

Estamos viviendo el resultado del trabajo que hicimos en vidas pasadas creando virtud, cultivando una ética pura y haciendo oraciones, como consecuencia tenemos un buen renacimiento humano.

La vida humana es muy valiosa porque nos da muchas oportunidades. Hay una frase tibetana que dice “si quieres saber qué hiciste en tus vidas pasadas observa tus experiencias de ahora. Si quieres saber que va a venir después de esta vida observa tu mente y tu conducta, sabrás como será tu vida futura”.

Trabajar para la felicidad de las vidas futuras

Mantener una ética pura es muy difícil, evitar acciones negativas es difícil porque a veces nos gana el deseo. El enfado nos lleva a cometer negatividad, cultivar la virtud generando una buena motivación es complicado. Pensar en mantener una ética perfecta, evitar negatividad, cultivar virtud con una buena motivación pensando más allá de esta vida o pensando en una motivación que busca actuar de manera correcta con el fin de alcanzar la liberación es complicado. Si observamos nuestra vida desde el momento que nos despertamos por la mañana hasta que nos vamos a la cama a dormir nuestro pensamiento principal está enfocado en esta vida, estamos pensando más en esta vida que lo que va a venir después de esta vida.

La naturaleza del samsara

Aunque tengamos un buen renacimiento y hayamos creado mucha virtud seguimos dentro del samsara, la rueda de existencia cíclica. Todo lo que nos rodea es efímero, se termina, esa es la naturaleza del samsara. El problema de estar dentro del samsara es que todo es efímero.

¿Es posible salir de samsara y encontrarnos un bienestar que no sea efímero, que sea perdurable? No basta con lograr un renacimiento afortunado, hay que esforzarse por salir de la existencia cíclica del samsara.

Evitar las diez acciones no virtuosas y cultivar la virtud con la motivación enfocada en alcanzar la liberación, se convierte en causas para llevarnos a la liberación y salir del samsara. No somos conscientes de la naturaleza del samsara, lo percibimos como algo agradable cuando la realidad es que es de la naturaleza del sufrimiento, estamos expuestos a muchos tipos de sufrimientos físicos, mentales, preocupaciones, estrés, angustia, etcétera

La naturaleza del samsara es efímera. El bienestar se convierte en sufrimiento. Se sufre de muchas maneras, se sufre porque se tiene pareja, se sufre porque no se tiene pareja, se sufre porque se tiene, se sufre porque no se tiene, se sufre lo que se junta tiene que separarse. Hay muchos sufrimientos dentro de samsara, es su naturaleza. Si reflexionamos y vemos que todo lo que hacemos trae consecuencias, es ley de causa y efecto. Entender lo efímero del samsara de naturaleza de sufrimiento, acompañado de la convicción en la ley de causa efecto hace que la mente se alivie, no se agobiará con tanta facilidad por los problemas y dificultades. Muchos de nuestros problemas y angustias empezarán a disminuir y no nos afectarán tanto.

Mientras estemos dentro de samsara experimentaremos sufrimiento porque la naturaleza del samsara es sufrimiento.

Cultiva la ecuanimidad, la estima hacia todos por igual

Algo que también nos lleva a crear y experimentar mucho sufrimiento es el hecho de sentirnos cercanos a unos y lejanos a otros. La separación entre amigos y enemigos. Crear una sensación de distancia entre unos y otros. Por eso es importante cultivar ecuanimidad.

La ecuanimidad es estimar a todos los seres por igual. Aunque tengamos algunas diferencias hacia unos u otros no debemos generar rechazo total o distancia hacia algunos. Decir “estos son de mí mismo partido, aquellos no lo son nos” es alejarnos y crear distancia, crea malestar y es efímero porque a veces unos son amigos y otras veces son enemigos. En la vida también hay momentos en los que con algunas personas te sientes muy cercanas, pero en otros momentos hay mucha distancia. Unas veces son enemigos y otros amigos, A lo largo de la historia también vemos que unos se alían y otras veces son enemigos. Esto significa que no hay que ser tan tajantes porque fluctúa, es efímero.

El segundo nivel de motivación es obtener un buen renacimiento para liberarnos de samsara pero falta todavía otro tercer nivel, un tercer objetivo, el más elevado de todos, para poderlo conseguir hace falta partir de la ecuanimidad de sentir estima hacia todos.

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