

17 octubre 2023

DIRÍGETE HACIA LA ARMONÍA Y LA PAZ

Es un error pensar solo en las cosas de esta vida

Solemos identificarnos con las actividades de la vida diaria, esto nos lleva a identificarnos con la apariencia de un “yo”. Es un error dejarnos llevar las cuestiones de esta vida porque nos distraen y podremos llegar dejar pasar la oportunidad de hacer cosas buenas, esto dificultará el paso de cuando tengamos que dejar esta vida. Por ello, debemos estar alerta y vigilantes en realizar acciones virtuosas conscientes pensando en el beneficio que aportan. Identificarnos fuertemente con un “yo” nos lleva a crear muchos errores y negatividades. Al momento de morir no me acompañarán ni el dinero, ni las posesiones, ni los amigos, ni los contactos que tengamos, lo único que nos ayudará es la virtud acumulada.

La muerte nos llegará a todos

Nadie se escapa de la muerte. Es importante prepararnos para ese momento, igual que planificamos las vacaciones hemos de prepararnos para la muerte y asegurarnos que lo que venga después de esta vida sea bueno.

Cuando recitamos el *Sutra del corazón* decimos “*No hay ojo, ni oído, ni lengua, ni mente...*” leerlo con respeto deja huellas en nuestro continuo mental, pero es importante entender lo que estamos recitamos. Lo que aprendemos a través de los sentidos no existe como lo estamos percibiendo. Mi percepción de la realidad es equivocada, hay algo que no nos permite ver las cosas tal cual son, por eso recitamos que no hay sonido, ni forma, ni olor.

Entender la realidad para destruir lo que nos daña

Lo que nos daña y agita nuestra mente son las emociones aflictivas que surgen de la ignorancia, de una percepción errónea, las cosas no existen tal y como aparecen. Al recitar el Sutra del Corazón estamos destruyendo esa ignorancia, esa creencia equivocada de la realidad, las emociones aflictivas se desmoronan se quedan sin base que las sustenten y así nos es más fácil practicar la virtud. Las tres palmadas que damos indican pacificar el apego, pacificar el enfado, pacificar la ignorancia. Si no eres budista regocíjate o alégrate por quienes recitan esta oración y así acumulas virtud.

Si eres budista recita el *Sutra del corazón* de forma consciente y recuerda la vacuidad, esto le dará fuerza a la oración. Es importante sentirlo, por lo menos ten clara la idea que transmite esta oración.

No estamos negando la realidad, no decimos que nada existe, lo que negamos es que las cosas existan tal y como aparecen ante nosotros. Esta comprensión va pacificando hasta eliminar definitivamente nuestras emociones aflictivas. Si lo llegas a entenderlo puedes hacer una pequeña oración pensando “ojalá algún día pueda llegar a entenderlo y eliminar todas mis emociones aflictivas”.

Cuando llegamos a entender con claridad lo que negamos y nos preguntamos cómo existe realmente la realidad, dejaremos de estar atrapados y encontraremos la salida del samsara. Samsara significa estar continuamente expuestos al sufrimiento.

Conocer la propia mente y tratar bien a los demás

Es importante conocerse y observarse a uno mismo. También es muy importante tratar correctamente a los demás. Hemos de desarrollar al máximo la bondad de nuestra mente, esto significa pensar en el bienestar de los demás, tratarlos con respeto, ayudarlos. La filosofía budista enfatiza generar bondad y respeto hacia todos los seres, comenzando por los seres humanos. Tener la disposición de atenderles, es la actitud que está pensando en el bienestar de los demás. Lo que debemos evitar es la actitud que crea división entre los que considero que son de mi país y los de otros países. Es una actitud que crea parcialidad, conflicto. Su Santidad el Dalái Lama nos recuerda que como seres humanos debemos crear una cercanía entre todos los seres.

Rompe con las barreras que te separan de los seres humanos

Debemos trabajar y transformar nuestra mente con el fin de generar pensamientos que creen unión entre los seres. Es más fácil moldear nuestra mente que moldear nuestro cuerpo, lo importante es crear la actitud que nos haga encontrarnos en paz, felicidad y alegría. ¡Encuentra la manera de crear esa unión! La armonía y la paz son posibles. Cuando respetamos a los demás contagiamos e inspiramos a otros a seguir estos pasos y estos a su vez inspirarán a otros. Crea armonía a tu alrededor, es un trabajo personal, no es un sueño.

El gran erudito Lopon Pawo decía *“Mientras en la mente de un ser exista división y parcialidad no vive en paz”*. Piensa que puedes hacer para ser feliz como individuo, vivir en paz y estar en armonía. La respuesta es ser una buena persona que se

preocupa por el bienestar de los demás. Este pensamiento te traerá paz y alegría en tu vida, es saber utilizar tu sabiduría y tu inteligencia. Reflexiona y analiza esto hasta que encuentres las respuestas.

Familiarízate con los pensamientos que te acercan a los demás

Por medio de la familiarización sentirás cercanía hacia todos los seres y podrás romper las barreras de distancia. Es un trabajo personal de pensamientos e ideas, cada vez te sentirás más parte de una unidad hasta que crezca en ti ese sentimiento de manera natural. Si lo haces tuyo se volverá firme, esa firmeza te llevará a experimentar felicidad y cuando llegue el momento de morir dejarás esta vida con poca carga negativa, te llevarás todo lo bueno que hayas hecho a la próxima vida. Dejarás esta vida con una mente en paz y feliz y te marcharás más tranquilo sabiendo que diste lo mejor de ti. Si no hacemos nada por ir mejorando como ser humano cuando llegue el momento de la muerte te vendrán esos recuerdos, remordimientos y será tarde.

Busca tu paz interior

Aunque no seamos capaces de terminar con las guerras y no podamos conseguir la paz en el mundo puedes lograr tu paz interior. Uno mismo puede crearse mucho sufrimiento y uno mismo puede ser su mejor ayuda y proteger su mente creando una mente de bienestar. Está en nuestras manos crear nuestro propio bienestar. No hay nadie afuera externo a nosotros que nos arrastre hacia la felicidad o al sufrimiento. Son nuestras acciones y pensamientos los que nos arrastran a un estado de malestar o a un estado de bienestar. Debemos crear el aro para que los seres santos lo enganchen y nos ayuden porque tienen el poder de hacerlo. Tenemos que crear las causas y condiciones para que nos puedan guiar y ayudar.

La ecuanimidad, primer paso para desarrollar la mente de la bodichita

La máxima expresión de bondad es la mente de la bodhichita, para conseguirla lo primero que tenemos que cultivar es la ecuanimidad. Sentimos algunos seres como nuestros enemigos, pero enemigos no están afuera sino dentro de nosotros, son nuestras emociones aflitivas.

Dependiendo del trato que recibimos de los demás nuestra mente va clasificando amigos, enemigos o extraños. Si pensamos en todas las vidas que hemos tenido desde tiempos sin principio veremos que los que en esta vida me ayudan en otras

vidas me dañaron y los que en esta vida me dañan en otras vidas me ayudaron. La idea es empezar a debilitar y destruir las diferencias entre amigos, enemigos y extraños. Ver como todo cambia, fluctúa, no es algo fijo, nos ayuda a destruir los límites que nos separan y empezar a verlos en una totalidad. Todos me han beneficiado en algún momento por eso debo sentirlos cercanos y estimarlos hasta llegar a verlos de manera ecuánime y quitar las barreras que nos dividen. Nuestra mente estará feliz por haberlo logrado. ¡Vale la pena hacerlo!

Sufrimiento de la incertidumbre

Para que la ecuanimidad surja y se quede firme en nuestra mente hace falta reflexionar en el sufrimiento de la incertidumbre. Ver como fluctúa el rol amigo, enemigo y extraño ayuda a destruir la línea que los separa y verlos como un conjunto de seres a estimar. ¡Rompe con esta distinción! Esto requiere de mucha reflexión y trabajo, fe en las enseñanzas, ver que todo es efímero hasta darte cuenta que no existe esa distinción, En este momento estaremos entrando en el camino superior del Mahayana.

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