

COMO EL ILUSIONISTA

Como debes prepararte antes de emprender una acción virtuosa

Todos queremos ser felices y dejar atrás el sufrimiento, por ello, antes de emprender cualquier acción virtuosa piensa en los demás y encauza ese bienestar que has creado para el beneficio de todos los seres. Recuerda que después de esta vida vamos a otro lugar con otras condiciones, haz que tu bienestar se extienda más allá de esta vida. Una herramienta que te ayudará es cultivar la actitud de no crear distinción entre unos y otros, este modo de actuar no va de acuerdo con la realidad. Si queremos ganar serenidad esa parcialidad debe ir perdiendo fuerza porque va a traer sufrimiento en esta vida y en la siguiente. Nuestra mente es la que crea esta distinción. Todos los seres han sido nuestras madres, es una realidad, nos han dado la vida y han hecho cosas increíbles por nosotros. ¡Piensa en ello para estimar a todos los seres!

No seas esclavo del apego y del enfado

Cuando por enfado nos alejamos de algunas personas las nombramos “enemigos” porque hicieron algo que nos desagradó, si les va bien genero envidia y celos. Por el apego queremos tener cerca a los “amigos” pero esta forma de relacionarnos también crea malestar ya que nuestra mente está siendo dominada por las emociones aflitivas causándonos mucho sufrimiento. Aunque no queremos sufrir creamos causas para experimentar más sufrimiento.

La figura de la madre

Hemos tomado tantas vidas que en algún momento todos han sido nuestras madres, por eso debemos estimar a todos los seres. No hay un solo ser del que podamos decir “este no ha sido mi madre”. Aunque no hayas conocido a tu madre valora todo lo que hizo por ti, es objeto de estima.

Herramientas para sobrellevar las situaciones difíciles

Una herramienta es la ecuanimidad. En tibetano significa eliminar o romper las distancias entre unos y otros tratando de igualarlos con estima, el respeto y la atención. Otra herramienta que nos ayuda a encontrarnos mejor ante las situaciones difíciles es la ley de causa y efecto, nos ayuda a comprender como transformar nuestra

mente. La idea principal es que si en un trozo de tierra no has plantado una semilla nada brotará, esto trasládalo a las experiencias de sufrimiento y felicidad. Las condiciones no son las que nos hacen sufrir, todo lo que experimentamos es porque hemos plantado previamente la semilla y hemos creado las causas para experimentar las situaciones agradables o desagradables. Se tu propio terapeuta. Cuando una situación difícil se presente comprende esta ley de causa y efecto y te ayudará a comprender lo que creaste en el pasado. Nuestra mente es mucho más moldeable de lo que pensamos, podemos cambiar nuestras actitudes y nuestro estado mental, pero hay que saber cómo. Otra herramienta para ser feliz es ofrecer la victoria y aceptar la derrota, respeta a los demás y préstales atención. El trato que te gustaría recibir de los demás es el mismo que a los otros les gustaría recibir de ti.

Desarrolla la bondad más elevada

Lo hacemos a través de dos métodos, uno de ellos es el método de seis causas y un resultado. La primera causa es reconocer que todos los seres han sido nuestras madres. Hay que tener cuidado de no generar el pensamiento contrario de pensar que yo he sido la madre de todos y por tanto todos me deben respeto. El resultado es generar la mente de la bodichita que es el nivel más elevado de bondad hacia los seres. La determinación de la sexta causa se explica con la analogía de una madre que da todo lo que tiene a su único hijo para que tenga una buena educación, el hijo se prepara bien, pero se siente responsable de cuidar de su madre porque solo le tiene a él y no tiene a nadie más que la pueda cuidar y proteger. Igualmente, todos los seres dependen de mí, es mi responsabilidad y deber ayudar a mi madre, depende de mí, tengo que esforzarme para ayudarla en todo lo que pueda y sacarla de una mala situación. Esto nos lleva a pensar que todos los seres dependen de mí y les tengo que ayudar a salir del sufrimiento, “yo lo voy a hacer” ¿cómo? convirtiéndome en un buda para el beneficio de todos los seres, para ellos me tengo que convertir en un buda. Cuando de manera natural y espontánea surja este deseo de ayudar a todos los seres decimos que se ha convertido en un bodisatva.

Como llegar a alcanzar el estado de un buda

Hacen falta dos partes, el padre y la madre. El padre sería esa mente de la bodichita que busca alcanzar el estado de un buda para el beneficio de todos los seres. La madre sería la sabiduría. Lama Tsong Khapa dice “uno puede estar cultivando y meditando en la bodhichita, el amor y la compasión, pero el samsara no se moverá”.

Por eso, necesitamos esforzarnos en comprender la originación dependiente, para que el samsara empiece a tambalearse y podamos salir de la existencia cíclica. Todo esto es para entender la bodichita convencional. Piensa en todas estas ideas para que tu mente se eleve y puedas salir de ese estado de malestar, es una herramienta para cuando te sientas muy triste o angustiado. La bodichita última se divide en dos. 1. Cultivar la ausencia de concepciones en la meditación equilibrada 2. Abandonar el aferramiento a la existencia verdadera en los objetos de apego, odio y en el estado subsiguiente a la meditación equilibrada.

Algo que nos puede ayudar cuando una situación nos desborda

En *Las treinta y siete prácticas del bodisatva*:

Verso 22:

“Las apariencias son fabricaciones de la propia mente. Desde el principio la naturaleza de la mente es libre de los extremos fabricados. Sabiendo esto, uno no debe comprometer a la mente en conceptos duales de objeto-sujeto; esta es la práctica de los Bodhisattvas”.

Se refiere a que todos los fenómenos externos (fenómenos que no tienen mente o conciencia) e internos (persona o conciencia que percibe una sensación, son fenómenos que tienen mente) como todo lo que percibimos como formas y colores, las percibimos como si existieran verdaderamente pero no es así. Existen, pero no de la manera en que yo lo estoy percibiendo. Algo en mi percepción de la realidad falla. La realidad no existe como la percibo. Cuando en las situaciones diarias te sientas desbordado algo que te puede ayudar a romper esa solidez con que ves las cosas es pensar que las situaciones no son como las percibes. Se explica con la analogía del sueño. La percepción de la realidad es como un sueño, como una ilusión, como un espejismo, así es como se está percibiendo.

Las dos verdades

La verdad convencional y la verdad última. Cuando hablamos del modo real en que existen los fenómenos nos referimos a la verdad última. Si analizamos lo que nos rodea vemos por ejemplo que al buscar en un vaso su naturaleza existente no se encuentra. El conjunto de sus partes es lo que llamamos vaso, pero lo percibimos como si existiera por su propio lado, independientemente de sus partes. Del mismo modo así es como existe la realidad. Cuando una persona consigue ver la realidad de

los fenómenos consigues ver que están vacíos de existencia verdadera (vacuidad) y aunque siga percibiendo todo ya no se lo cree. Sería como un ilusionista que hace un truco de magia y hace aparecer un elefante o un caballo, pero sabe que no es real, sin embargo, los espectadores (que no ven la vacuidad) creen que realmente está el elefante o el caballo cuando en realidad es una mera ilusión.

Se trata de ver cómo existen verdaderamente los fenómenos externos, cuando empiezo a buscarlos me doy cuenta de que no existe como yo pensaba que existía y es cuando me doy cuenta de que mi percepción de la realidad era equivocada pues no va de acuerdo a como existe realmente. Respecto a lo interno, mi mente, tampoco tienen existencia verdadera. Los sabios lo comprenden así, no estamos negando la existencia de los fenómenos ni de nuestra mente, existen, pero no como los percibimos. Hay algo que existe y algo que no existe, lo que no existe es lo verdaderamente existente, no existe así. Existe convencionalmente pero no verdaderamente.

La ausencia de concepciones en un estado de meditación equilibrado

Al analizar los fenómenos y su realidad, vemos que hay una sabiduría correcta que comprende el modo en que existen, se da cuenta de que tanto los fenómenos externos como los internos están vacíos de existir verdaderamente. Por un lado, tenemos un objeto percibido y la mente que percibe ese objeto, pero tampoco existen verdaderamente por su propio lado, aunque se esté percibiendo de esa manera. Hablar de vacuidad es complejo, pero esto es una idea de cómo se cultiva esa ausencia de concepciones en un estado de meditación equilibrado.

El estado subsiguiente al estado de meditación equilibrado

Abandona el aferramiento a la existencia verdadera en los objetos de apego, odio y enfado. Se subdivide en dos. 1. Abandona el aferramiento a la existencia verdadera en los objetos de apego 2. Abandona el aferramiento a la existencia verdadera en los objetos de enfado o de odio. Hablamos del primero.

Verso 23

“Al encontrar objetos placenteros a los sentidos, a pesar de que se vean hermosos como un arco iris en verano, no los mires como reales, abandona el apego; Esta es la práctica de los Bodhisattvas”.

Si consigues ver los objetos placenteros como un arco iris, como algo frágil, efímero que en cualquier momento va a desaparecer, te ayudará a soltar y a no aferrarte con tanta fuerza a ellos. Aunque no llegues a comprender la vacuidad, si dudas de como la realidad existe y ves que lo que percibes no existe realmente así, este pensamiento te va a ayudar mucho.

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