

## **EL SAMSARA ES UNA LOCURA**

### **La importancia de una buena motivación**

Las oraciones al comienzo de las enseñanzas son para generar una motivación que nos ayuden a recordar el objetivo de beneficiar a todos los seres y alcanzar el estado perfecto de un buda. Esto va a traer muchos méritos. Escuchamos enseñanzas para encontrar respuestas que nos ayuden según las diferentes circunstancias en las que nos encontremos. Por eso, importante cuestionarnos si realmente nos van a ayudar para que podamos aplicarlas en nuestra vida.

### **La importancia de cultivar la ecuanimidad**

La ecuanimidad es un factor mental que rompe con las barreras de sentirnos cercanos a unos y lejanos a otros y ver a todos los seres con una connotación de igualdad e imparcialidad. Hablamos de amigos, enemigos y extraños cuando nos referimos a nuestros objetos de contemplación. Esta diferenciación es debido a nuestras emociones aflitivas que nos hacen rechazar a unos debido al enfado y aferrarnos a otros al sentir apego por ellos.

Hemos tenido muchas vidas desde tiempos sin principio, el que califico como enemigo en otras vidas fue mi mejor amigo. Igualmente, el que ahora es mi mejor amigo en otras vidas fue mi peor enemigo. ¡Es efímero! Nos aferramos a la idea de que el “yo” existe verdaderamente por si mismo, todo lo que lo lastima pensamos que es enemigo y llamamos amigo a los que lo tratan bien, esto nos trae mucho sufrimiento. Si logramos romper esas barreras y apreciamos a todos por igual seremos más felices y vamos a tener más amigos.

### **Como trabajar la ecuanimidad**

Cultivar la bondad y tener un corazón más abierto hacia los demás nos trae paz y felicidad, no tiene límites, su máxima expresión es la mente de la bodichita. Pero para desarrollar esa mente bondadosa en su totalidad, necesitamos preparar el camino o terreno adecuado a partir de una mente ecuánime, desarrollando el amor y compasión hacia todos por igual. Si somos parciales nuestras emociones aflitivas estarán dominadas por el apego y el enfado, como si nuestra mente fuera un lugar con mucho polvo y suciedad que está suspendido en el aire, pero al llover el polvo se asienta en la tierra y podremos andar más fácilmente por ella. Esto es gracias a

la ecuanimidad, sitúa a los seres en el mismo nivel. A partir de la ecuanimidad podremos lograr un nivel de amor y compasión más elevados que nos impulsarán a desarrollar la mente de la bodhichita, hacia el estado mental completo y perfecto de un buda.

### **Apreciar a todos por igual**

La clave está en reflexionar en el sufrimiento de la incertidumbre. Todo es efímero e incierto. ¡utiliza tu inteligencia y dale un masajito a tu mente que se molesta o se disgusta cuando ves a alguien que te cae mal y dale el ungüento que necesita para que se tranquilice! Vemos la posición de enemigo como algo muy fijo, pero es cambiante, cambia de rol, en otras vidas fue alguien muy cercano. Algo que te ayudará a pacificarlo es ver los inconvenientes del enfado. Algunos inconvenientes del enfado los podemos percibir fácilmente porque se percibe una molestia física perturbándote a ti y a los demás. También hay otras consecuencias secundarias que no podemos ver como renacer como humano con un aspecto poco atractivo o renacer en un lugar donde no es fácil caminar porque hay muchas piedras con muchos obstáculos. Las apariencias que vemos no son el modo en que realmente existen, son percepciones equivocadas. Identificar como enemigos a los que en vidas pasadas han sido seres muy cercanos es difícil de asumir. Todo está en continuo cambio, no podemos hablar de un amigo o enemigo fijo y estable. Reflexiona como van cambiando esos papeles, rompe con las ideas fijas y ten una mirada de ecuanimidad.

### **Siguiente paso a dar, reconocer que todos los seres han sido nuestras madres**

El siguiente paso para desarrollar la bodhichita además de la ecuanimidad es reconocer que todos los seres han sido nuestras madres incontable número de veces. Este punto es muy difícil de comprender. Si hemos renacido desde tiempos sin principio significa que todos los seres han sido nuestras madres. Utilizando la lógica podemos deducirlo, hemos tomado renacimientos desde tiempos sin principio, significa que hemos tenido madres desde tiempos sin principio porque lo hemos recorrido todo. Sobre los incontables números de veces que hemos tomado renacimientos el gran erudito Asanga dijo *“No hay un trocito de tierra donde podemos decir ¡aquí no he pisado nunca o aquí nunca he estado!”. Tampoco podemos decir, “¡como ese ser yo nunca he renacido!” hemos tomado todas las formas posibles, no hay un solo cuerpo que no haya tomado.* Reflexionar en los renacimientos que hemos tenido es para llegar a cansarnos y aburrirnos de tantos cuerpos que he llegado a tener y tantas vidas o lugares que he recorrido varias veces, es para aburrirse. Hablamos de estar dando tantas vueltas desde un “sin

principio”, por lo tanto, todos han sido nuestras madres. El gran Nagarjuna dijo “Si juntáramos los cuernos de *las veces que hemos renacido como animal con cuernos y los juntáramos llegaríamos a acumular tantos cuernos que habría una montaña más grande y alta que el Monte Meru*”, *la montaña más alta del universo. Esto es para ver cuántos renacimientos hemos tomado y en cada uno de ellos hemos tenido una madre.* Otro de los seis sufrimientos del samsara es tomar cuerpos una y otra vez, por tanto, hemos tenido muchas madres.

### **Siguiente reflexión, recordar la bondad de la madre**

Para reconocer la bondad de la madre hemos de pensar en la figura de la madre de esta vida. El hecho de llevarnos en su vientre nueve meses es muestra de muchísima bondad. Nacemos completamente dependientes de una madre. Piensa en el sufrimiento de la gestación, del parto, pasando por sufrimientos y dificultades, todo por dar vida a ese ser. ¡muchísimas gracias!

Esto hace que nos invada una necesidad de agradecimiento por la bondad de todos los seres. Trabaja esa sensación para que salga de manera natural y espontánea en ti. Es importante meditar en la bondad de los seres, la gratitud que generaremos se volverá tan grande que nos lleva a dar el siguiente paso: ¿Qué puedo hacer yo por ellos como muestra de gratitud? Continuará...

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