

## COMO UN ARCO IRIS EN VERANO

### **Una actitud correcta ante los problemas**

En la vida cotidiana aplica este consejo de un gran maestro tibetano *“No alteres la mente de los demás, controla tu propia mente”*. Procura no tener la actitud de pensar solo en los problemas y dificultades cuando aparezcan en tu vida porque va a provocarte angustia y ansiedad. Es como si estuvieras bebiendo veneno. Hay dos actitudes que puedes adoptar ante los problemas. Utilizar la energía para resolverlo con la actitud de querer salir de esa situación. La otra opción es dejarte hundir por el problema y utilizar tu energía para hacerte daño recordando una y otra vez lo mal que estás. Cuando tengas un problema enfoca tus pensamientos y tu mente en resolver ese problema. Si el problema no tiene solución ¿de qué sirve agobiarse y preocuparse? Piensa que es algo que te toca vivir como consecuencia de las acciones que hayas podido hacer en vidas pasadas, ahora están madurando en forma de problemas. Piensa que es una deuda menos que te has quitado de encima e intenta no agravar el problema, mejor busca una solución.

### **Estudia a fondo la ley de causa y efecto. Aplicarlo te traerá un beneficio**

Cada vez que traigas a tu mente el recuerdo de un daño que alguien te hizo piensa si ese pensamiento sirve de algo y si te hace feliz pensar en ello. Aunque haya personas que te hagan la vida difícil enemigos por sí mismos no existen. Si guardas en tu mente el daño que alguien te hizo y generas rencor estas creando negatividad, el que se está haciendo daño es uno mismo, la mente no está feliz, no está en paz, es una mente que está molesta. Una persona consigue dañarte intencionadamente en el momento en que surja en ti un enfado o rencor. Por el contrario, si tu mente no se altera ante esa situación el que pretendió dañarte no consigue su propósito porque aplicaste la paciencia, el beneficio de haber conseguido mantener una mente serena y en paz es increíblemente beneficioso. En el momento que nos enfadamos la mente se altera, cometemos negatividad y nos cargamos con más

daño al querer devolver el daño que nos hicieron. Debemos ir trabajando estos pensamientos.

### **Enfoca tus pensamientos**

A veces no nos damos cuenta de nuestros errores, estamos muy atentos de los errores que otros cometen, esto nos produce más enfado y más rencor, provoca mucho daño. Se más eficiente en tu manera de pensar y piensa en los pensamientos que te pueden ayudar a encontrar paz y en los pensamientos te crean malestar e infelicidad. Trabaja sobre estas ideas y aplica estos consejos en tu vida. Las enseñanzas son para cambiar nuestra mente, significa andar en esa línea de pensamientos, pensando lo que te va a beneficiar y lo que te va a perjudicar.

Otra manera de trabajar con los pensamientos es pensar que la situación difícil es impermanente depende de causas y condiciones y no dura para siempre, te ayuda a soltar el problema. Las causas que te llevaron a una situación concreta llegan a su fin, pensarlo así dejará tu mente en paz. Otra idea que te puede ayudar a no ofuscarse es recordar la vacuidad. Solemos ver los problemas como si fueran sólidos y concretos, en realidad no existen verdaderamente, están vacíos de existir por sí mismos, por sus propias características. Podemos incluso pensar que estar expuestos a situaciones difíciles o problemas es parte del samsara, es parte de estar dentro de la existencia cíclica. Necesitamos estudiar para tener esos pensamientos que nos ayuden a afrontar los problemas. Medita en esto, vigila y presta atención a tu mente ante los problemas grandes como pequeños. Aplica la paciencia ante cualquier problema.

### **El orden a cultivar estas ideas para que se vayan grabando en nuestra mente**

Primero conocerlas escuchando y estudiando, segundo reflexionalas y tercero cultivalas a través de la meditación. Buda Sakyamuni dijo *“analiza lo que os he enseñado para que veáis si tiene coherencia o no y si puede traer un beneficio lo que os digo”*. Nos ha dado una gran libertad de analizar y reflexionar para ver si hay coherencia y verdad en sus palabras. Por medio de la meditación analítica empezamos a cultivar e integrar en nosotros las enseñanzas. Desencantarnos de las cuestiones de esta vida o del samsara o de la actitud egocéntrica se consigue analizando y generando una convicción hasta cultivar esas ideas. Por ejemplo, si

no recuerdas donde te dejaste un libro vas a comprobarlo por ti mismo hasta que lo encuentras y te convences de que está.

## **LAS 37 PRÁCTICAS DEL BODHISATVA**

### **Verso 23**

*“Al encontrar objetos placenteros a los sentidos, a pesar de que se vean hermosos como un arco iris en verano, no mirarlos como reales. Abandonar el apego; esta es la práctica de los bodhisatvas”.*

Tanto los objetos placenteros de los sentidos como los fenómenos atractivos y bonitos los percibimos como si existieran por sí mismos, pero en realidad no existen verdaderamente. Los bodhisatvas abandonan la percepción equivocada de esos fenómenos atractivos, abandonan el aferramiento a esos objetos placenteros pensando que por sí mismos no existen. Otra forma de abandonar el aferramiento a esos objetos es viendo que son efímeros, no existen por sí mismos. Cuando nos encontramos con un objeto atractivo o placentero a los sentidos nos aferramos a ellos porque vamos buscando bienestar y felicidad. Los vemos como algo sólido y concreto y por apego a ellos no queremos soltarlos. Por ejemplo, querer experimentar el placer de comer una otra vez, la analogía que se usa es la de un arco iris en verano, en cualquier momento desaparece, es efímero. Igualmente, los objetos placenteros en cualquier momento desaparecen, son efímeros. Los principales objetos de apego son el cuerpo, el dinero, las posesiones o la riqueza y la fama o reputación, creemos que existen verdaderamente por su propio lado y no las soltamos, nos aferramos a ellas desesperadamente. El séptimo Dalai Lama dijo *“la belleza física es como una flor de otoño”* florece y se marchita enseguida. La riqueza y las posesiones son como una ola, vienen y se van. La fama, la reputación, el reconocimiento de los demás es como el eco, un sonido que rebota. No le des tanta relevancia porque si haces una buena acción con esta motivación le quita valor a ese acto y deja de ser dharma, no estarás cultivando el buen corazón por caer en las preocupaciones mundanas.

## **Hablando de la vacuidad**

Los fenómenos externos como los internos no existen como los percibo. Es como si mi percepción de la realidad estuviera defectuosa, hay algo que no veo y lo que veo no es como realmente es. Por eso se dice que tenemos una percepción equivocada de la realidad, estamos percibiéndola de una manera que no existe. Por ejemplo, el ilusionista crea una ilusión haciendo aparecer un caballo o un elefante, sabe que es un truco de magia, lo ve, pero no se lo cree. En cambio, el espectador cree en su percepción, aunque es una percepción de la realidad que le está engañando. El ilusionista sería como alguien que ha visto la vacuidad y cuando ve los fenómenos no cree en ellos, sabe que no existen como los percibe. Quien no ha visto la vacuidad cree lo que ve, pero es una percepción errónea.

## **La ignorancia que se aferra a una entidad**

Tanto los fenómenos externos como los internos (nuestra propia conciencia) no existen como aparecen ante nosotros. Nuestra percepción de la realidad no coincide con la realidad porque exageramos la realidad alterándola. Nuestra mente se encuentra inmersa en la confusión de la ignorancia que se aferra a una entidad. Esa ignorancia hace que lo que percibimos no sea la realidad tal cual es porque la estamos exagerando colocando características extras. Tenemos una percepción equivocada de nosotros mismos, no vemos las cosas que hacemos mal, igualmente no estamos percibiendo la realidad. No quiere decir que no existamos, ¡claro que existo! pero no del modo en que me estoy percibiendo. Me percibo de una manera distinta a la que realmente existo. ¿Dónde está la persona que percibes y que crees que existe por sí misma? Empiezas a buscarla en cada parte del cuerpo, piensas que está en la mente, pero también es un conjunto de partes, tampoco está ahí. Existo “*meramente imputado*” como un conjunto de partes. No podemos definir lo que es persona.

## **La percepción equivocada de la realidad**

Decimos que es equivocada porque no coincide con el modo en que existe. Por ejemplo, una mujer piensa que su marido es el mejor del mundo cuando el resto del mundo lo ve diferente. Lo ve diferente porque es una realidad que no existe por sí misma, la mujer tiene una percepción equivocada de la realidad. Esta reflexión y

entender que es un “*mero nombre*” hace que nuestras emociones aflictivas y engaños empiecen a debilitarse. Investigar los fenómenos externos como una casa, una mesa o un ordenador también son un conjunto de partes. Esa percepción equivocada de la realidad es debido al aferramiento a la entidad de las cosas pensando que existen verdaderamente. ¡Cuestionate la realidad!

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