

## CON MÉRITOS PUEDES LOGARLO

### **Como trabajar las emociones aflictivas con los más cercanos**

Se empieza por uno mismo, primero debes conocer las emociones aflictivas para luego identificar cuando aparecen en tu mente ya que son las que están dominando tus acciones. Viendo sus inconvenientes aléjate de ellas con el fin de combatirlas. Si no puedes aplicar un antídoto aléjate del objeto para que puedas trabajar mejor el engaño y subyugar la emoción aflictiva. Es un consejo práctico que daba el gran erudito Vasubandu a los principiantes. Trabaja esto con las personas más cercanas a ti. También es una manera de prepararte para cuando tengas que dejar tu cuerpo. Recuerda que es posible eliminar en su totalidad todos los engaños, se puede salir definitivamente del samsara y conseguir el estado perfecto y completo, la iluminación, ¡aunque esté lejos puedes conseguirlo!

Si por apego deseas un objeto y lo percibes maravilloso, el antídoto para subyugarlo es ver la fealdad del objeto. Si te cuesta ver ese lado desagradable aparta tu mirada del objeto para que esa emoción aflictiva no esté tan presente ni tan fuerte. Otro consejo es cuando por envidia alguien se enfada contigo, si no puedes practicar el antídoto de la paciencia o el amor y te sientes más débil haz lo que sugiere Vasubandu y aléjate del objeto. Vigila tus acciones de cuerpo, palabra y mente, no dejes que las manipulen las emociones aflictivas. Identifica las acciones negativas incluso las que creas que no son tan graves, lo que cuenta es el esfuerzo de no hacerlas, evita cometerlas, reconócelas y arrepíentete de hacerlas. Por el contrario, cuando con alegría realices una acción virtuosa con las personas cercanas a ti esta acción se vuelve más poderosa y estarás aplicando en tu vida lo que aprendes.

### **Una breve introducción “*Las 37 prácticas de los bodisatvas*”**

Este texto nos indica el comportamiento que llevan a cabo los bodisatvas, los más cercanos a convertirse en un buda por la manera evidente de practicar las enseñanzas. Si queremos convertirnos en un buda hay que cumplir con dos aspectos: el método y la sabiduría. En relación al desarrollo del método nos referimos a la mente de la bodichita que estima a los demás más que a uno mismo, por ellos se alcanza el estado iluminado. Requiere haber generado compasión y el deseo de liberar a los

seres del sufrimiento. La gran compasión piensa en liberar a todos los seres del sufrimiento precedida de haber generado la renuncia al sufrimiento. Para que la mente de renuncia pueda generarse es necesario previamente haber soltado el aferramiento a las cuestiones de esta vida. Si esto te resulta difícil piensa en las vidas futuras y dales la prioridad para que te sea más fácil ofrecer la victoria y aceptar la derrota, y no estar aferrado a las cosas de esta vida. En cuanto al desarrollo de la sabiduría nos referimos a entender la vacuidad, comprender que nuestra percepción de la realidad es como una ilusión, un mero sueño. Cuando hablamos de la sabiduría hablábamos en como meditar en la vacuidad durante el estado de meditación equilibrado que es similar al espacio. El estado posterior, fuera de la meditación, es decir, el estado subsiguiente, hay que eliminar las concepciones y trabajar con el objeto de apego y el objeto de enfado. El ejemplo del arco iris en verano nos sirvió para ilustrar el objeto de apego como algo que no podemos atrapar. Ahora vamos a hablar del objeto de enfado. Reflexionar en vacuidad nos va a ayudar en las situaciones que tengamos problemas cuando vemos todo muy sólido y sentimos mucho dolor o preocupación. Ver que esa situación está vacía de existir por sí misma y que es un conjunto de causas y condiciones va a ayudarte a que la mente esté más relajada y no se obsesione tanto con los problemas. La analogía del arco iris, el sueño o la ilusión nos ayuda a no aferrarnos tanto y a soltar. Lo importante es analizar y reflexionar estas analogías e ir las aplicando en nuestra vida viendo que uno mismo está vacío de existir por sí mismo carece de existencia intrínseca, no existimos como algo sólido-concreto.

### **Importancia de recitar el Sutra del Corazón**

Recitar, analizar y reflexionar el *Sutra del corazón* en especial en la parte que dice “La forma es vacuidad. La vacuidad es forma. La vacuidad no es más que forma, la forma no es más que vacuidad” y cuando recitamos el mantra “*Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha*” deja profundas huellas en la mente. Repetirlo con frecuencia junto con oraciones y peticiones unido al esfuerzo de querer comprenderlo puede ayudarte a acercarte a comprender la vacuidad. Son palabras directas del buda por eso todavía tienen más fuerza. Recítalo todos los días, sosteniéndolo en las manos hace que se acumulen muchísimos méritos. Ponlo en el altar o en cualquier lugar limpio y hazle veneraciones u otros ofrecimientos para que se acumulen muchos méritos. Es especial y sobresale a otros textos porque explica y aclara la vacuidad, pertenece a la colección de la Joya suprema de textos de la Perfección de la Sabiduría. Ten fe en su contenido, te va a ayudar mucho. Tanto a los budistas como

a los no budistas, cualesquiera que sean tus creencias o principios filosóficos va a ayudarte. Es una herramienta extra que te puede ayudar a encontrarte mejor, aunque tengas otras creencias. Lo importante es estar en paz, gracias al poder de la fe y la fuerza de tu convicción al recitarlo junto con la determinación de tu esfuerzo va a determinar sus beneficios.

### **¡Comprender la vacuidad es posible!**

Piensa, analiza y aplica en tu vida lo que escuchas, que no se queden en meras ideas bonitas. ¿te ves como un sueño, una ilusión o un arco iris? No te aferres a ti mismo y conoce la realidad tal cual es. Adéntrate en comprender la vacuidad, analiza, piensa y con el respaldo de los méritos que hayas acumulado llegarás a comprenderlo. No va a venir de repente, necesitamos hacer oraciones. La fuerza de la cantidad de méritos que tengamos acumulados nos va a llevar a comprender la vacuidad más rápido de lo que pensamos. Sin embargo, la mente de la bodhichita es más difícil de conseguir. Para lograrlo primero hay que soltar las cuestiones de esta vida, segundo desencantarte del samsara, por lo tanto, no es algo fácil. Por eso conseguir la mente de la bodhichita es mucho más difícil que comprender y ver la vacuidad.

### **¡No tires la toalla, vale la pena esforzarse por conseguirla!**

Es nuestra mejor opción, no es imposible, podemos conseguirlo, aunque no sea fácil ni inmediato, el estado perfecto de un buda, la iluminación, se puede conseguir, no es fácil pero no es imposible. Vale la pena esforzarse en cultivar la bodhichita, reflexionar en su significado, meditar en ella.

Lama Tsong Khapa decía que es posible, con el respaldo de méritos y el esfuerzo que pongamos en desarrollarlo a lo mejor en uno o dos años se puede generar. No pensemos que es imposible. No lo veas como algo lejano. Nunca se sabe el empujón que nuestros méritos nos van a dar. Lo importante es cultivar estas ideas, sin duda podremos lograr ese estado iluminado, aunque nos quede lejos. La clave está en los méritos ¡No te quedes inmóvil, haz algo por conseguirlo!

### **Trata de entender intelectualmente la vacuidad**

Gueshe Chekawa decía que también se puede conseguir a base de ir repitiendo las palabras con constancia hasta que llega un momento en que dejan de ser meras palabras y se vuelve un sentir. Hablaba del contexto de intercambiarse uno por los demás en el que se trabaja el dar y tomar, aunque al principio haya una resistencia a

tomar el sufrimiento o el malestar del otro y dar el bienestar y felicidad, a base de ir repitiendo constantemente día y noche llega un momento en que llegamos a sentirlo y dejan de ser meras palabras.

### ***Las 37 prácticas de los bodhisatvas***

Hemos visto como contemplamos la vacuidad fuera de la meditación, abandonando el aferramiento a los objetos de apego. En relación a los objetos de desagrado también hay que abandonar el enfado.

### **Verso 24**

*“Todas las formas de sufrimiento son como un sueño de muerte en un niño; ¡tomar tales ilusiones como reales, que desgaste! Por ello, cuando te encuentres en situaciones difíciles, verlas como una ilusión; esta es la práctica de los bodhisatvas”.*

Si alguien te pega, realmente piensas ¿soy una mera ilusión? No estamos diciendo que no exista, por supuesto que existe el daño, la idea es no percibirlo como existiendo por su propio lado, por sí mismo. El comentario menciona distintos tipos de sufrimientos. Sufrimiento de nacer, enfermar, envejecer y morir, hay que verlos como una ilusión. Existen esos sufrimientos y por eso los sentimos, pero no existen por sí mismos verdaderamente. Es como si nuestra mente no soltara el aferramiento de pensar que existen por sí mismos. El comentario menciona que nos lleguemos a cansar de creer que la realidad existe verdaderamente por sí misma. Nos aferramos a la creencia de que las cosas existen verdaderamente y esto es agotador. Aburrámonos de aferrarnos a la realidad como si existiera verdaderamente ¡nunca han existido así! El *Sutra “El rey de las Concentraciones”* expone un ejemplo que ilustra el que la realidad no coincida con la manera que la percibimos. Una mujer joven está soñando, ve a su hijo varón y se alegra mucho, el hijo se muere y siente un gran dolor. Nos referimos al cansancio del dolor que provocan las situaciones cuando nos aferramos a ellas cuando nunca han existido. Por un lado, está el modo en que existen las cosas y por otro el modo en que se perciben, no siendo la manera en que existen. Este es el cansancio al que nos referimos porque estamos forzando algo, como el sueño de la mujer que no coincide con la realidad. ¡No dejes que tu mente se aferre a una percepción o una creencia errónea, cánsate!

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