

EL CUERPO TIENE LÍMITES, LA MENTE NO

Aunque la filosofía budista no es parte de la cultura y es ajena a la tradición tibetana, se ha despertado un gran interés por ella entre los tibetanos y algunos habitantes de la India. Estamos atrapados dentro del samsara, tenemos problemas-dificultades, pero el budismo nos da herramientas para enfrentarlos desde otra perspectiva. Existe una diferencia abismal entre los que saben manejar sus mentes ante las dificultades y los que no. Los que tenemos un interés especial en adiestrar nuestra mente para encontrarnos mejor y ser mejores personas escuchamos esta filosofía sabiendo que no va a enriquecernos, sino que va aportarnos amabilidad y respeto en el trato con los demás, poniendo atención a nuestra mente para que nuestro actuar vaya en armonía con nuestros pensamientos.

La mente no tiene límites, debemos trabajarla para tener bienestar mental

Todos buscamos ser felices, los animales, pájaros, lombrices, etc. buscan el bienestar, otra cosa es que lo encontremos. Para conseguir el bienestar que deseamos debemos trabajar con nuestra mente y lograr que se encuentre bien. También debemos trabajar con nuestro cuerpo, con nuestra palabra, pero al trabajar con la mente lo que le hace especial es que al no tener límites las metas a las que puede llegar son inimaginables, no sucede lo mismo con el cuerpo que es más susceptible de lesionarse. Al adiestrar la mente cada vez se hace más fuerte, más elevada y es capaz de conocer más hasta llegar al estado de omnisciencia, el estado en el que se conoce absolutamente todo. Adiestrando la mente no correrás ningún riesgo de dañarla y cuanto más la trabajes más progresarás.

¿Cómo se puede llegar a tener bienestar mental?

Mediante el análisis, analizando las consecuencias de nuestras acciones pensamientos y palabras. Ese análisis de observar nuestras acciones y sus consecuencias nos va a ayudar a buscar el bienestar. Debemos observar la realidad y lo que nos rodea. ¿Por qué algunos viven en armonía y otros no? ¿De qué depende? Hay que empezar por analizar y entender el porqué de las cosas. Somos buenos en analizar las acciones de los demás y juzgarles, en cambio no analizamos nuestras propias acciones y sus consecuencias. Cuando vemos los defectos en los demás tal vez es un espejo de nuestros propios defectos. Es mejor mirar hacia uno mismo.

La mente insatisfecha

Todos los conflictos están movidos por la insatisfacción. Cuando la mente está insatisfecha hay un estado de malestar, no se disfruta lo que se tiene, es una mente que siempre busca más, al ver que no se logra lo que se desea es causa de daño y sufrimiento. La mente insatisfecha que sigue al deseo no está contenta con lo que tiene. Por otro lado, una mente satisfecha es una mente feliz y eso se refleja en un cuerpo más sano. Las experiencias de sufrimiento pueden ser físicas o mentales. Cuando tenemos un malestar físico vamos al médico, pero, aunque desaparezca lo importante es el trabajo con la mente, como trabajo esa situación de sufrimiento físico. Hay que saber encontrar que tipo de pensamientos van a ayudarnos para sobrellevar las situaciones difíciles para que no se incremente el malestar mental. Si sabemos encontrar la línea de pensamientos que nos ayudan a encontrarnos bien no nos afectarán tanto los problemas incluso nos pueden servir para trabajar el intercambio de uno con los demás, recordar la ley de causa y efecto o convertirla en algo virtuoso. Si sabemos enfocar bien los pensamientos incluso podemos acumular virtud ante esa situación. Hay que saber trabajar con el sufrimiento y con los problemas que se nos vayan presentando.

Da un corte limpio a las situaciones y aplica la ley de causa y efecto

Ante el malestar mental una herramienta para encontrarnos mejor es recordar y aplicar la ley de causa y efecto. Si te despidieron injustamente piensa que tu tiempo para trabajar en ese lugar ha llegado a su fin. Las causas que te llevaron a tener ese trabajo y tener esas experiencias se consumieron. ¡Da un corte limpio a esa situación para no generar enfado! Estos consejos son como gotitas de rocío en la punta de una hierba porque la ley de causa y efecto hay que estudiarla con profundidad y leer sobre ella. Recuerda que no hace falta que te conviertas al budismo para aplicar estos consejos cuando te enfrentes a situaciones difíciles y quieras mantener un estado de bienestar y la paz interior.

Crea una línea de pensamientos que te ayuden generar esa convicción

Es necesario leer, estudiar y analizar sobre el karma hasta que se produzca una firme convicción de que uno experimenta las consecuencias de las acciones que crea. Ahí

es donde se adquiere estabilidad emocional y bienestar, depende del trabajo interior y el esfuerzo que cada uno ponga. Uno mismo es el que está cuidando-protegiendo la mente, los pensamientos y las acciones que hace.

Que simbolizan las Tres Joyas

Nos encomendamos al buda, dharma y sangha porque les tenemos confianza, pero lo importante es entender que simbolizan. El Buda es aquel que dio la enseñanza, el que enseñó y mostró el camino de cómo se llega a tener un estado con las mismas cualidades que él consiguió. Nos explica lo que él hizo para conseguirlo. La joya del dharma o de las enseñanzas es cuando consigues esas cualidades en tu mente, cuando los haces tuyos y tu mente está impregnada de esas cualidades mediante tu esfuerzo. Esas cualidades que consigues en tu mente es lo que realmente están protegiendo, cuidando y trayendo el bienestar a tu vida. La sangha son aquellas personas que están sirviendo como fuente de inspiración y ejemplo, por ello tratamos de imitar su ejemplo, nos ayudan a saber cómo actuar. Lo importante es ver que el bienestar interior no viene de fuera, sino que uno lo va construyendo con su propio trabajo interior creando los pensamientos adecuados y analizando si tienen o no sentido y si son beneficioso o no lo son. Nuestra mente no es perfecta, tenemos una percepción equivocada de la realidad, es importante saber, reconocer y ver esa equivocación para cuestionar nuestra realidad. La realidad existe de una manera distinta a como la estamos percibiendo, pero no decimos que no existan las cosas, sino que no existen como la percibimos. Recuerda practicar la paciencia, acepta la derrota y ofrece la victoria, ser una buena persona, que tu conducta sea buena, es lo que va a traer el bienestar que buscas y además te ganas el cariño de los demás. Por el contrario si tienes una actitud irrespetuosa, no tienes paciencia con los demás y quieres ganar siempre estas acciones traerán sufrimiento.

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