

DIEZ ACCIONES A EVITAR

Para acumular méritos reflexiona en la vacuidad

Cuando recitamos el Sutra del Corazón la frase “no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente...” se refiere a la vacuidad. No estamos negando la existencia, aunque resulte extraño con esta frase nos referimos a que no existe del modo en que la percibimos porque la realidad última de como existen los fenómenos no la llegamos a ver. Nuestra percepción de la realidad es convencional.

Cuestionarnos la realidad trae grandes beneficios. ¡No te preocupes si vas justo de méritos, cuestionarte o dudar de la realidad hace que el samsara se tambalee, te ayudará a acumular méritos incluso en tu día a día! Reflexionar en la vacuidad también te llevará a ir abandonando las acciones negativas.

Percibir la realidad tal cual es

Percibimos la realidad de una manera equivocada e incorrecta porque no percibimos como realmente existen los fenómenos, pero podemos desarrollar nuestra mente para percibir de una forma correcta. Nos aferramos a los objetos pensando que nos van a traer bienestar y felicidad a pesar del gran esfuerzo y sufrimiento para conseguirlos. La realidad no es estática, va cambiando y es impermanente, los objetos a los que les tenemos tanto apego son efímeros, están vacíos de existir por sí mismos, esta comprensión nos ayuda a reducir el sufrimiento porque no tenemos tantas expectativas en el objeto.

Para salir de la prisión de la existencia cíclica samsara, necesitamos desarrollar la visión correcta de la realidad. Por ejemplo, vemos una funda de las gafas, pero al quitarle las diferentes partes que la conforman nos quedamos sin nada sólido y concreto y nos damos cuenta de que hay un conjunto de partes que realizan una función, a eso le llamamos caja de gafas. Pero este trabajo no es suficiente, es esencial saber lo que hay que abandonar y lo que hay que cultivar.

Serena tu mente para reflexionar acerca de la realidad

Es muy útil reflexionar sobre la realidad para ayudarnos a encontrar serenidad en nuestra mente. Cuando la mente esta agitada por preocupaciones y miedos lo primero es tranquilizar la mente para poder reflexionar en la realidad. Si analizamos la propia existencia también podemos ver la vacuidad preguntándonos ¿dónde está “mi

cuerpo”? ¿en el pelo? ¿en las orejas? cuando lo buscamos solo encontramos partes, no hay nada concreto que podamos señalar como “cuerpo”.

Describir la vacuidad es complejo, pero conseguirla es más sencillo. Hablar de la mente de la bodhichita o la bondad es fácil de explicar, pero difícil de conseguir.

Las tres puertas

Nuestras acciones son la puerta para el bienestar o el malestar pues pueden provocar dolor o alegría. Las acciones físicas son las que se realizan con el cuerpo, con la palabra y con nuestra mente generando pensamientos buenos o malos. Nuestras acciones son las que nos llevan hacia estados gozosos o a estados dolorosos. El Buda nos sirve de inspiración para lo que queremos alcanzar, pero cada uno tienen que alcanzar esa meta, somos los responsables de nuestras acciones y los que construimos nuestro bienestar o malestar. Si una persona construye su propia felicidad, aunque no tenga nada es feliz.

¿Cómo conseguir la felicidad interior?

Los textos son como un espejo para observar cómo actuamos, como nos relacionamos con los demás, como hablamos, que tipo de pensamientos tenemos. Cuando leemos un texto es para observarnos a nosotros mismos, son como un espejo que nos permiten ver nuestras cualidades o corregir lo que no está bien.

Un elemento clave para construir la auténtica felicidad es la honestidad, ser personas rectas, que nuestras acciones vayan en la dirección correcta. Nuestro comportamiento físico, verbal y mental, es decir, lo que hacemos, decimos y pensamos ha de ser honesto. Por otro lado, necesitamos muchas cosas y por eso nuestra mente padece de insatisfacción que solo trae sufrimiento. El no estar contentos con lo que tenemos y perseguir al deseo trae mucha insatisfacción. En la medida en la que logremos estar contentos y satisfechos con lo que tenemos nos va a traer mucha alegría. Si cultivamos la satisfacción y aprendemos a convivir de una manera más armoniosa ofreciendo la victoria a los demás y aceptando la derrota nos van a apreciar más y al estar contentos con nosotros mismos con una conducta más recta vamos avanzando a esa clase de persona que queremos ser. Alguien que cultiva la paciencia, ofrece la victoria a los demás y está contento con lo que tiene es feliz.

Las diez acciones negativas

Hablamos de acciones del cuerpo, palabra y mente, debemos saber reconocer que acciones negativas debemos evitar.

- **Las acciones negativas del cuerpo** que hay que evitar son matar, robar y tener una conducta sexual incorrecta. Hay otras conductas más sutiles que nos llevan a cometer negatividad como estar pendiente de todo lo que pasa a tu alrededor, pues nos lleva a generar apego a lo atractivo o agitación si ves que alguien te cae mal. Nos referimos a que no debemos tener los sentidos tan abiertos para que no que surja una emoción negativa que altere la mente. Igualmente, no es bueno querer escucharlo todo. Ocurre lo mismo con los olores, con la palabra podemos cometer mucha negatividad, vigila tu habla. El gran erudito Atisha decía “cuando estés solo, observa tu mente, cuando estés acompañado observa tu palabra” La imagen de los monos tapándose las orejas, los ojos y la boca es para indicar que no debemos estar pendiente de todo sino vigilantes teniendo control sobre lo que vemos, escuchamos y decimos.
- **Las acciones negativas de la palabra** que debemos evitar son, insultar, hablar por hablar- la charlatanería, utilizar la palabra para dividir a las personas y mentir, es la más grave de todas. En la sociedad a veces se alaba al que miente bien, las mentiras innecesarias son negativas. Es muy grave pretender tener un conocimiento profundo cuando no es real.
- **Las acciones negativas de la mente** a evitar son, la codicia, la malicia y las visiones erróneas. Visiones erróneas sería negar algo que existe como por ejemplo negar la ley de causa y efecto o afirmar algo que existe cuando en realidad no existe.

Hay más acciones negativas, pero si nos esforzamos en evitar estas diez y cuando se presente la ocasión nos abstenemos de cometerlas, estaremos cultivando la ética.

El principal motor para llevar una vida correcta

No hacer daño. Nuestra actitud ha de tender a ayudar y servir. Lo podemos hacer en la medida en que conozcamos esta lista de acciones y empecemos a vivir con una vida ética cerrando la puerta a estas acciones negativas, esto nos llevará a ser mejores y a encauzar nuestra vida mejor.

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