

PREPARARSE PARA EL FINAL DE ESTA VIDA

Desarrollar un buen corazón, desarrolla paciencia y ofrece la victoria

Aunque nos encontremos con situaciones desagradables necesitamos tener una mente serena. Dependiendo del tipo de pensamientos que vayamos fabricando van a traer bienestar o daño a nuestra mente. Cultivar un buen corazón, paciencia y priorizar a los demás hará que las negatividades y los enemigos vayan disminuyendo y los amigos aumentando y conseguiremos un **bienestar autentico**. La vida es corta como el bostezo de un gato.

Cuando esta vida llegue a su fin que futuro nos espera. ¿A dónde vamos?

La cultura tibetana desarrolla una filosofía del linaje de Nalanda que nos da las herramientas para indicarnos el modo de vida que nos va a traer bienestar y el que nos va a traer sufrimiento y malestar. Para tener ese bienestar necesitamos desarrollar una un buen corazón, una mente llena de bondad. Hay diferentes niveles de bondad. Otro elemento indispensable para una vida en armonía es la ética, hay diferentes grados. Hay personas que no creen en vidas futuras, pero independientemente de si uno es creyente o no, cuando llega la muerte algo continua después de esta vida y al dejar este cuerpo. Todos los seres que están atrapados dentro del samsara o existencia cíclica vienen de otra vida y se van a otra vida. Vamos a un lugar después de esta vida, venimos de un lugar. Las líneas de comportamiento que debemos seguir tienen como objetivo pensar en lo que viene después de esta vida. El objetivo de nuestras acciones debe de estar enfocado principalmente a lo que viene después de esta vida, debemos enfocar ahí nuestra intención.

El camino a recorrer para ir a un buen lugar cuando esta vida llegue a su fin

Partiendo de una introducción de los principios filosóficos budistas, la filosofía tibetana o la filosofía del linaje de Nalanda afirma que cuando la vida llega a su fin esta continua. Venimos de otra vida y tendremos vidas futuras, algo continua cuando nos morimos, por eso le damos relevancia a lo que viene después y enfocamos nuestras acciones y nuestra conducta para obtener algo que vaya más allá de esta vida.

Lo afortunados que somos por el lugar y las condiciones que tenemos

Es importante pensar que cuando la vida llegue a su fin las condiciones que tenemos se acaban, dejamos nuestro cuerpo solitos por eso queremos que nos impulse a un buen lugar. Debemos reflexionar estas ideas para involucrarnos más seriamente en un trabajo personal. La primera actitud a desarrollar es darle más relevancia a lo que viene después de esta vida, por eso se dice que nuestra primera actitud a desarrollar es no aferrarse a las cuestiones de esta vida. Tanto en un contexto espiritual como social hay acciones que no deberían realizarse, no matar, no robar, no ser infiel, no mentir, en total son diez acciones negativas a evitar.

Las diez acciones negativas a evitar

Tres se realizan con el cuerpo, cuatro se relacionan con el uso de la palabra y tres se relacionan con el pensamiento. Hay que evitar estas acciones incorrectas pensando lo que viene después esta vida para que nos entre urgencia en evitarlas. Al principio no lo lograremos, pero esforzándonos evitaremos cometer esas acciones incorrectas. Gracias a esa perseverancia de esforzarnos por evitar las acciones incorrectas iremos mejorando y comportándonos de manera correcta y respetuosa encauzamos nuestra vida en una dirección. Si no hacemos nada nuestra vida siguiente y nuestras acciones serán como una hoja que se mueven sin control empujadas por el viento. ¡Encauza tu vida y crea el caminito que te lleve a un buen renacimiento, un buen lugar con unas buenas condiciones!

Planifica tu futuro para tener una buena jubilación

Debemos prepararnos para las vidas futuras, cuando llegue la muerte estarás a disposición de lo que hayas hecho en tu vida, estarás solo enfrentándote a la realidad de lo que hiciste. Cuando la vida se termina se separa la mente del cuerpo y la mente continúa. Lo que te va a ayudar cuando partas solo y va a encauzarte a ir a un lugar favorable es el que hayas evitado acciones negativas porque no desaparecen solitas, se quedan con nosotros y son las que nos van a llevar a un lugar desafortunado donde se padece mucho malestar y sufrimiento.

Aprovecha tu inteligencia para elegir a donde quieres ir

Elije para tu vida el tipo de conducta que te lleve a un buen lugar cuando esta vida llegue a su fin. Esfuérate para alcanzar este objetivo. Elije tus acciones físicas y los

pensamientos que aparecen en tu mente porque son los que van a determinar a dónde vas a ir. Tenemos la capacidad de pensar, analizar y elegir nuestras acciones. Cuanto más tengamos presente que la muerte va a llegar y pensemos en la vida futura va a ayudarnos a construir el bienestar que deseamos. Analizar la realidad de nuestro cuerpo y la realidad de nuestra mente nos lleva a pensar en la muerte.

Que sucede cuando uno se muere

Aunque damos por hecho esta realidad, no es del todo así. Cuando analizamos la naturaleza de nuestro cuerpo y mente vemos que al morir ya no hay conciencia, el cuerpo se convierte en una materia inerte. ¿qué hacer para tener una buena vida futura con unas buenas condiciones? Tengo que invertir en mantener una ética correcta. Obtener un renacimiento humano que es el mejor medio que te permitirá seguir avanzando en el servicio a los demás. De los diferentes tipos de renacimientos el mejor para trabajar para el beneficio de los seres es un renacimiento humano.

La ética es la raíz de todo bienestar y felicidad

El gran erudito Nagarjuna dijo que la ética es como la tierra, la base donde florecen y crecen las plantas y lo que da vida, donde van a florecer todas las cualidades que buscamos. La ética es la raíz de toda felicidad. Al mantener una ética correcta estamos encauzando nuestro caminito para tener un renacimiento humano. Hace falta cultivar una ética impoluta y haber hecho oraciones y pedir por renacer como humano de nuevo. Estaremos creando las causas correctas y si además lo acompañamos de esa petición o dedicación estaremos encauzando nuestro camino para tener este medio que nos permite seguir trabajando por los seres.

Que es un buen renacimiento humano

Hay menos sufrimiento que en otros renacimientos y es el vehículo o el medio que te permite seguir ayudando a los seres e ir desarrollando nuestras cualidades. La ética hace que dejemos de ser como la hoja seca que se mueve en otoño impulsada por el viento porque nos encauzamos hacia una buena dirección. ¡No hay acción más increíble que ser capaces de dar prioridad a los demás por encima de uno mismo! ¡Es una gran oportunidad!

La importancia de mantener una ética correcta

Mantener una ética correcta hace que podamos tener un renacimiento humano. Gracias a que en nuestra vida pasada nos esforzamos mucho y mantuvimos una ética correcta tenemos esta vida humana. Pero no estamos las veinticuatro horas del día felices porque estamos dentro de la existencia cíclica. Trabajar para obtener un buen renacimiento humano no es el fin de nuestro objetivo. Podemos salir de este círculo de continuo nacer y morir y no estar sujetos jamás a ningún tipo de sufrimiento, podemos salir de esa existencia cíclica. Es lo que conocemos como la liberación o el nirvana. Este pensamiento es exclusivo del budismo.

Es posible alcanzar la liberación del samsara o la existencia cíclica

Para poder alcanzar la liberación hay una causa y un resultado que hemos de abandonar y una causa y un resultado a cultivar, se llama las cuatro Nobles Verdades. El resultado que no queremos es el sufrimiento y la verdad del sufrimiento. Dentro del sufrimiento incluimos a lo placentero o atractivo porque sigue siendo sufrimiento. Por muy bonito y agradable que sea, es efímero, se deteriora, es de naturaleza de sufrimiento. Todo lo que es producto del karma y los engaños es de naturaleza de sufrimiento, incluso las situaciones agradables porque se acaban.

Lo que causa la verdad del sufrimiento es la verdad del origen: el karma y los engaños, de estas dos la peor es los engaños o emociones aflictivas con sus diferentes tipos. Como factor mental son veintiséis engaños. Tres de ellos son raíz, y la base de donde surgen y dan lugar al resto de los engaños o emociones aflictivas son: el apego, el enfado, la ignorancia. La raíz de estos tres es la ignorancia.

La confusión u oscurecimiento de la ignorancia

¿Es permanente o impermanente? ¿es correcto o es una falsedad? Es una percepción completamente falsa e insostenible. Si queremos destruirla hay que conocer la realidad de la mente y lograr ver la falsedad de esa ignorancia, una mentira, algo que no existe así. Ese descubrimiento o ese camino por descubrir la realidad de nuestra mente es lo que llamamos la verdad del camino. Ver que esa falsedad no es parte de la naturaleza de nuestra mente y ver que es insostenible nos lleva a decir "*puede destruirse hasta desaparecer*" Cuando uno percibe la realidad tal cual es, percibe directamente la vacuidad, es cuando rompemos las cadenas que nos atan al samsara, la verdad de la cesación. La verdad del camino es todo ese proceso de conocimiento

de la realidad de nuestra mente que nos lleva a descubrir como la ignorancia es completamente falsa, una percepción errónea de la realidad y así poder ir desarrollando esa comprensión directa de la realidad y ver la realidad tal cual es nos lleva a la verdad de la cesación.

Es necesario estudiar y analizar lo que escuchado-leído, y ver si tiene coherencia. El propio buda dijo *“no creáis en mis palabras solo porque lo ha dicho el buda, necesitáis analizar y reflexionar lo que he dicho. Si veis que tiene coherencia y os trae beneficio id en esa dirección”*. Lo importante es ver lo que ganamos y ver lo que perdemos con esta línea de pensamiento, ver si tiene lógica, si es coherente.

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