

QUE PENSAR SI TE ROBAN EL ROLEX

“Uno puede ser su mejor amigo o su peor enemigo”

La felicidad o el sufrimiento dependen de uno, significa que tanto lo favorable como lo desfavorable que experimentamos es consecuencia de acciones cometidas en el pasado. Si queremos ser felices tenemos que comportarnos de manera correcta, son las causas de ese bienestar. Las acciones de cuerpo, palabra y mente son las que van a determinar el sufrimiento o la felicidad que padecemos. De estos tres la mente es la que tiene mayor control. *“Somos nuestro mejor amigo”* cuando actuamos de forma correcta porque frenamos las malas acciones. *“Somos nuestro peor enemigo”* cuando hacemos mal uso del cuerpo, la palabra y la mente, nos creamos mucho malestar.

Una buena motivación impregna las acciones físicas y la palabra

Tenemos que asegurarnos de que nuestra mente no esté influenciada por las emociones aflitivas para no experimentar sufrimiento y debemos poner mucho esfuerzo en crear acciones virtuosas porque son las que van a traer el bienestar que buscamos.

Observa tu mente con constancia

Las emociones aflitivas surgen solo de nuestra mente, no podemos culpar a otros. En nuestra mente no solo tenemos pensamientos negativos también hay pensamientos positivos y neutros. Debemos hacer un trabajo interior continuo en pensar como esas emociones aflitivas hacen daño y ver cómo nos influyen en las acciones que hacemos. También debemos observar el sufrimiento que padecemos cuando nos dejamos llevar por las emociones aflitivas y creamos negatividad. Los pensamientos virtuosos traen bienestar. Hay que pensarlo muchas veces para que surja esa convicción dentro de nosotros y actuemos de manera correcta. No es fácil, estamos trabajando con hábitos muy arraigados, requiere de mucha constancia y una observación continua de nuestra mente. ¡Eliminar las emociones aflitivas, solo depende de ti, está en tus manos! Hay que observarlo a uno mismo y en relación a los demás darles el trato que a ti te gusta recibir.

¡Oh no, me robaron el Rolex!

Imagina que tienes un reloj Rolex y te lo roban, la mente empieza a agitarse por el apego y debido las emociones aflitivas surge el enfado. Lo mejor sería pensar que la persona que se lo llevó lo disfrute. Esta actitud es posible si la hemos trabajado

previamente. Detecta las emociones aflitivas con un trabajo interior. Cuando has trabajado la mente lo que sucede a tu alrededor deja de afectarte, esto produce mucha serenidad y estabilidad. Este estado mental es fruto del estudio y la reflexión.

Conoce que es un pensamiento virtuoso y que es un pensamiento negativo

No es fácil ponerlo en práctica. Aunque nuestra mente es clara y conocedora lo importante es observarse a uno mismo, un trabajo interior que se basa en el estudio, la lectura y la reflexión personal. Trabajar la paciencia, la satisfacción y ofrecer la victoria a los demás, esta línea de pensamiento hará que tengas el bienestar que desees, tendrás muchos amigos y te ganarás el cariño de los demás. También debes pensar más allá de esta vida pues las acciones van a repercutir más allá.

Empieza a saborear la liberación con las cuatro Nobles Verdades

Queremos romper con la rueda de la existencia cíclica o samsara, salir de ese continuo renacer. Hablamos de la Verdad del Sufrimiento y la Verdad del Origen que produce ese sufrimiento, eso lo queremos destruir porque no lo queremos. Hablamos de la Verdad de la Cesación, de esa rueda de continuo renacer, y la Verdad del Camino que nos lleva a cesarlo. Hay una relación causa-efecto, algo que origina el sufrimiento y ese resultado que es el sufrimiento. Significa no crear más causas que produzcan ese sufrimiento. Necesitamos la verdad de la cesación y la verdad del camino para creer que es posible cesar por completo el sufrimiento y todo lo que origina ese sufrimiento. Lo que tenemos que lograr es alcanzar la cesación siguiendo el camino. Es decir, dos verdades son para eliminar y dos para cultivar. Cuando estamos convencidos y creemos que siguiendo este camino podemos llegar la cesación del sufrimiento y trabajamos en ello podremos empezar a saborear la liberación. Hemos de tener muy claro que es posible eliminar definitivamente ese sufrimiento y lo que produce ese sufrimiento.

La verdad del origen

Es lo que está produciendo el sufrimiento, el karma y los engaños, debido a ellos tenemos unos agregados contaminados, significa que están expuestos al sufrimiento. Podemos eliminar el karma y engaños y eliminar lo que es producto que es el sufrimiento, de esta forma ya no habrá más agregados contaminados. Queremos destruir el sufrimiento y queremos destruir lo que origina ese sufrimiento. Queremos obtener la cesación del sufrimiento, el punto clave es tener la convicción de que se puede seguir ese camino, un proceso, unos pasos, por eso hablamos de la verdad de la cesación y la verdad del camino. Lo importante es creer que se puede alcanzar.

¡Si crees actuarás para conseguirlo, convéncete!

Trabaja estos pensamientos en tu propio continuo mental. El objetivo de los que no tienen el respaldo de muchos méritos es alcanzar la liberación del samsara, salir del océano del sufrimiento eliminando los engaños completamente. Pero hay otro nivel superior con una actitud mental que abarca mucho más, no busca solo la propia liberación, conoce las acciones virtuosas y no virtuosas, se involucra en acciones virtuosas pero su objetivo es pensar en el beneficio de todos los seres. Piensan en que todos los seres han sido nuestras madres y nos trataron con gran bondad por eso ahora debemos preocuparnos por los demás. Queremos salir de la existencia cíclica, necesitamos contemplar los sufrimientos del samsara para generar ese deseo sino no surgirá. La persona con una visión más amplia cuando cultiva la virtud lo hace pensando en los seres, evita las acciones negativas pensando en el beneficio de los seres, no lo hace pensando en su propio beneficio.

Métodos para cultivar esta actitud

Hay dos métodos. Uno es la ecuanimidad, no pensar en uno mismo ni crear distancia entre lo que llamamos amigos y enemigos. La idea es ir cortando esas distancias y barreras y estimar a todos los seres por igual. ¿Cómo generarla? ¿Qué pensamiento nos puede ayudar para que no distingamos entre amigos y enemigos? Reflexionando en el sufrimiento de la incertidumbre entre amigo y enemigo porque los roles van cambiando. Trabaja esta idea en tu mente para que te vaya ayudando a alcanzar la mente de la bodichita y en esta misma vida te ayudará para no tener ideas fijas de amigo-enemigo, piensa que es muy efímero, en cualquier momento cambia.

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