

DESCUBRE TU GRAN POTENCIAL.

La esencia de las enseñanzas

La clave está en que cada uno de nosotros tiene que analizar lo que hace, dice y piensa. Hemos de investigar si lo que hacemos, decimos y pensamos es neutro, correcto o incorrecto.

Acciones neutras, correctas e incorrectas

Un ejemplo de acción neutra es como cuando pensamos respecto a lo que vamos a comer o beber. No son ni negativas, ni positivas.

Esta distinción de las acciones es importante pues porque la felicidad solo vendrá de acciones buenas, por ello nos interesa que sean correctos y evitar a toda costa lo incorrectos pues son causas de mucho sufrimiento y problemas.

Corrigiendo nuestros defectos, aplicando el Dharma

La única forma de poder empezar a realizar acciones buenas es gracias al estudio que nos permite reconocer lo correcto de lo incorrecto.

En el budismo hablamos del *dharma*, de practicar el dharma, las enseñanzas.

Las enseñanzas son líneas directrices que nos ayudan a actuar de mejor manera, a cambiar, a ser mejores personas. Cuando decimos cambiar, nos referimos a corregir las acciones incorrectas y a crear virtud en nuestra vida. A cambiar defectos por cualidades y virtudes poniendo énfasis en nosotros mismos.

Poniendo el foco en el interior

No podemos esperar que el cambio se dé fuera para que yo sea buena persona, debemos mirar dentro de nosotros y analizar nuestras acciones.

En esta vida, vivimos situaciones complejas y desafortunadas que en su mayoría son producto de acciones incorrectas realizadas en vidas pasadas. Si no hubiéramos creado la causa, aunque las condiciones externas fueran perfectas, no las experimentaríamos.

Como la comida

Otro aspecto importante a tener en cuenta es la ley de causa y efecto: todo lo que hacemos, decimos y pensamos traerá consecuencias de acuerdo a la naturaleza de la acción. Si la acción es incorrecta, traerá sufrimiento y si es buena, traerá bienestar. No hay consecuencia si no ha habido una causa que la produzca.

Por ejemplo, con la comida, compras los ingredientes de la mejor calidad, lo cocinas y puedes apreciar los sabores pues los ingredientes son de muy buena calidad. Si los ingredientes son de mala calidad, haciendo lo mismo, no tendrá un mismo sabor, puede que incluso te sienta mal la comida. La comida no es la causa, son los ingredientes.

Hay momentos en la vida en la que todo fluye y va bien, esas situaciones son producto de que en vidas pasadas te esforzaste en realizar buenas acciones, en crear virtud, que ahora madura en estas condiciones buenas. Lo mismo sucede con las acciones negativas.

¿Que gano yo si me comporto bien en esta vida? Cuando empiezas a apreciar las cosas buenas, el bienestar que ganas con ello, te esfuerzas en crear acciones que te lleven a ese beneficio.

No por preocuparnos más el problema va a desaparecer

Lo importante es analizar y reflexionar respecto a las consecuencias de nuestras acciones y de ello surgirá el deseo de actuar y de esforzarse. Es la única forma de dirigir nuestra vida hacia una conducta correcta: siendo conscientes de los beneficios que conlleva.

Esa investigación nos ayudará mucho incluso en lo cotidiano, cuando tenemos problemas con los que nos obsesionamos. Es como ingerir veneno , cuanto más ingieres peor te sientes. Agravamos nosotros mismos el problema, en vez de preguntarnos “¿Qué puedo hacer para solucionarlo?”

El verdadero enemigo está dentro

Hay que prestar especial atención a los pensamientos pues estos impulsan las acciones y las palabras. Si los pensamientos son correctos, también lo serán las acciones y las palabras.

Si no controlamos la mente, ésta estará controlada por lo engaños.

En el budismo se dice que el verdadero enemigo está dentro, son nuestras emociones aflitivas. Tenemos que asegurarnos de tener pensamientos adecuados que no nos perjudiquen ni perjudiquen a otros

Tomando el control de nuestra propia mente

Nuestra mente está muy familiarizada con las emociones aflitivas, está manipulada por ellas, surgiendo con gran facilidad por la familiaridad que tenemos con ellas.

Generaremos control a través del trabajo interior, de la meditación, del análisis y de la familiarización con nuestros pensamientos.

Cuanto mayor sea el control de nuestra mente, las emociones aflitivas perderán más fuerza. Cuando los pensamientos virtuosos tienen más fuerza, los negativos, la pierden.

Si las acciones virtuosas, aunque sean pequeñas, son realizadas con la correcta motivación, se vuelven muy poderosas. Si realizamos una acción virtuosa pero con la motivación incorrecta, esta pierde valor.

Si reconocemos las acciones negativas, y nos arrepentimos sinceramente, pierden fuerza. Aún así, realizar buenas acciones y abstenemos de las negativas, no es suficiente.

Las dos verdades

¿Qué otra cosa debemos hacer?

Para poder destruir por completo los engaños, necesitamos conocer la realidad tal cual es, la verdad última y para eso necesitamos conocer las Dos Verdades.

Todo lo que percibimos es la verdad convencional pero no existe tal y como la percibimos.

La verdad convencional es como lo percibo. El modo real en que existe es la verdad última .

Tal como la ciencia investiga la materia, desmenuzando los elementos hasta los átomos ese análisis, hasta lo más profundo, es similar al análisis que hacemos respecto a la realidad.

En el momento en que comprendemos las dos verdades podremos eliminar las emociones aflitivas. Mientras no tengamos la comprensión ultima de la realidad, de las dos verdades, los engaños se mantendrán en nuestra mente.

En el momento en que desarrollamos el conocimiento de la realidad, los cimientos de los engaños se desmoronan, pues se transforma en una mente que comprende como existen los fenómenos. Los engaños no pueden sostenerse cuando se comprende la verdad última.