

## **DOS COSAS QUE ABANDONAR Y DOS QUE CULTIVAR**

### **¡Tengo que estudiar!**

Hemos de plantearnos la necesidad y la determinación de estudiar, analizar y reflexionar sobre las enseñanzas, especialmente ahora que comenzamos este curso. Además, tenemos que establecer un objetivo claro para este trimestre. Hoy es el momento de plantearnos ese objetivo.

### **La correcta motivación**

La motivación que nos impulsa es alcanzar la budeidad: desarrollar las herramientas para ser mejor persona, desarrollar un buen corazón y poder beneficiar a los seres para su beneficio. No hace falta ser budista para tener esta motivación, sirve para cualquiera de nosotros. Lo hacemos tanto para uno como para los demás. Por ello, siempre comenzamos las clases con la toma de refugio y la bodhichita. Recitamos estas oraciones para establecer claramente la motivación de beneficiar a los seres.

Si, por el contrario, estamos aquí por curiosidad, esperando a ver qué cosas nuevas nos dicen, esto no traerá tanto beneficio. No nos ayudará ni enriquecerá.

### **El cambio**

Cuando hacemos referencia a las enseñanzas, al dharma, hablamos de producir un cambio en nosotros mismos. El cambio que queremos llevar a cabo es disminuir las actitudes negativas y desarrollar buenas cualidades. Cambiar de una mente negativa a una positiva. Para lograr esta transformación gradual no hace falta ser budista o creer en Dios. Independientemente de nuestras creencias, todos necesitamos ese cambio, pues todos queremos felicidad y no sufrir, todos queremos una mente en armonía. Este es un anhelo que compartimos todos los seres.

Para conseguir ese cambio hay que aplicar, en lo cotidiano, las enseñanzas que aprendemos, empezando con las personas más cercanas.

### **La Ley de causa y efecto para ser felices**

Si queremos ser felices, debemos observar la ley de causa y efecto, esto es esencial para crear la felicidad que anhelamos, y evitar generar más sufrimiento.

Nos esperan problemas y conflictos en nuestra vida, pero lo importante es preguntarnos sobre su origen. Nuestro primer reflejo es atribuir la responsabilidad a los otros, pero el que los problemas y el sufrimiento lleguen a nosotros es debido a nuestras acciones del pasado, es su consecuencia. Lo que hacemos, decimos y pensamos, produce un resultado, ya sea de felicidad o sufrimiento. Tener esto claro es la clave para el cambio.

## **Cuidar las puertas de los sentidos**

Si vamos por un camino, necesitamos estar atentos para no perdernos y no estar dispersos pues cuando no estamos concentrados, estamos muy expuestos a todo lo que nuestros sentidos perciben y es muy fácil distraerse y actuar negativamente.

Hay que cuidar las puertas de los sentidos. Cuando las dejamos muy abiertas, pendientes de todo, nos exponemos a ver algo atractivo y fácilmente surgirá el apego o si vemos algo desagradable fácilmente surgirá el enfado. Este apego nos lleva a la obsesión de querer conseguirlo y lo mismo sucede con el enfado. Tan pronto tu mente se agita, pierde la serenidad y empieza a crecer el enfado.

## **Ofrecer la victoria**

Otro punto a tener en cuenta es que, en la medida en que podamos, ofrezcamos al otro la victoria y nos quedemos nosotros con la derrota. Esto nos acercará a todos los seres.

Si vemos a alguien en una situación de pobreza, si puedes ayudarlo, hay que hacerlo. Si directamente no podemos ofrecer mucha ayuda, el mero hecho de desear ayudarlo es ya un pensamiento compasivo y maravilloso que da pie a desarrollar esa cualidad en nuestra mente. No podemos permanecer indiferentes ante el sufrimiento del otro, pasar de largo ignorando su situación es algo que no lo podemos permitir. Son muchas las ocasiones en el día en el que puedes practicar ofrecer la victoria a los demás.

## **Mentira y arrepentimiento**

Otro punto importante es no mentir. Algunos tienen muy arraigado el hábito de mentir, incluso se alegran de tener esa facilidad y la consideran, incluso, una cualidad.

El mentir, aunque a corto plazo te reporte algún beneficio, a largo plazo te traerá gran sufrimiento.

Cuando hablamos del estado iluminado, hablamos de un estado en el que no hay defectos y todas las cualidades se han desarrollado hasta la perfección. Esto es algo que uno puede conseguir, todos tenemos esa capacidad.

Reconocer los errores, arrepentirse sinceramente de ellos y determinarse a no volver a repetirlos, de esta forma nos protegemos de las consecuencias del sufrimiento que vendría de esas acciones.

Además de lo anterior, necesitamos de los tres Adiestramientos superiores: una ética correcta que nos guía con una conducta correcta, concentración para no distraernos y sabiduría que nos permite reconocer lo que es virtuoso y lo que no.

En nuestra vida anterior trabajamos bien, pues ahora tenemos un buen renacimiento. Todo el trabajo en vidas pasadas, todo el esfuerzo ya ha traído un buen resultado y te ha proporcionado un buen renacimiento, en este lugar, con estas condiciones.

Aun así, hemos de preguntarnos: ¿somos completamente felices?... Si no es así ¿por qué no somos del todo felices?

No somos plenamente felices porque no tenemos control sobre nuestra propia mente, si lo tuviéramos, no nos dejaríamos arrastrar por las emociones aflictivas. Ellas son las que nos controlan y manipulan. Eso es a lo que llamamos samsara,

### **¿Es posible liberarse de esas emociones aflictivas?**

La clave está en subyugar la mente, controlarla, desplazar las emociones aflictivas, que no van a irse fácilmente. Ahí es donde hay que poner empeño.

¿Cómo logramos el control de la mente y desplazar a esas emociones aflictivas? es decir ¿cómo salir del samsara y no estar bajo el control de las emociones aflictivas? Necesitamos adquirir dos cualidades y eliminar otros dos defectos.

### **Destruir y lograr**

Para conseguirlo necesitamos el análisis y la reflexión que nos lleve a comprender claramente lo que tengo que destruir y lo que tengo que lograr, y para ello hay que meditar. Y no va a ser rápido, es un proceso continuo, pues esas emociones aflictivas están muy arraigadas en nosotros.

Muchos maestros nos han hablado de cómo liberarse de las emociones aflictivas, pero el Buda es el único que plantea que no existen por su propia entidad, lo único que las elimina de raíz es la comprensión de que están vacías de existir por su propia entidad.

La ignorancia es la raíz de todas las emociones aflictivas. Si reconocemos esa ignorancia, la concepción de la ignorancia que es completamente falsa, las emociones aflictivas se destruyen porque ya no tienen sustento. La ignorancia se destruye cuando uno comprende la ausencia de entidad.

### **Las 4 Nobles verdades**

Por un lado, lo que queremos eliminar son la Verdad del sufrimiento y la de su origen. Lo que origina el sufrimiento son las emociones aflictivas y el karma. Cualquier acción que realizamos, movida por los engaños, crea una causa para estar atrapado en el samsara.

Para salir del samsara, lo primero es conocer el sufrimiento, reflexionar sobre él y comprender sus características: impermanencia, sufrimiento, vacío, carencia de identidad. Reconocer que estamos sufriendo es esencial para buscar una salida y cuestionarnos cómo se origina.

El sufrimiento no solo es lo que reconocemos como dolor o el que se manifiesta de forma más obvia. Las buenas condiciones que tenemos también son sufrimiento, pues son efímeras. En cualquier momento pueden desaparecer, y eso provoca sufrimiento.

Por otro lado, lo que quiero conseguir es la Verdad del camino, para lograr la Verdad de la cesación. Si eliminas las causas eliminas el sufrimiento que viene de ellas, y una vez lo ves claro te adentras en la verdad del camino para destruir esas causas que originan el sufrimiento. Ello te lleva a la verdad de la cesación de aquello que lo produce..