

## SOLTAR LA MOCHILA

### **La correcta motivación**

Siempre iniciamos las sesiones con El Sutra del Corazón, para ayudarnos a hacer correctamente lo que estamos emprendiendo, para escuchar las enseñanzas con la motivación correcta: cómo llegar a ser mejores seres humanos y ser más felices. Si tenemos clara esa motivación, nos será más fácil la actividad.

### **¿Y para esto me has hecho venir?**

La historia cuenta que había una vez una mujer que tenía un hijo al que le gustaba mucho el azúcar, y pese a la insistencia de su madre, no lograba que dejase de tomarla. La madre acudió entonces a un maestro muy reconocido en busca de consejo. Al exponerle el problema, el maestro le dijo a la madre que debían volver al cabo de una semana. Pasada una semana, madre e hijo acudieron de nuevo, y el maestro le dijo al niño “ Deja de tomar azúcar”. La madre sorprendida por tan simple actuación, le preguntó entonces al maestro porqué habían tenido que volver. El maestro respondió entonces, que una semana antes, el tomaba azúcar, así que tuvo que dejar de tomarla el mismo esa semana, para tener la autoridad y honestidad suficiente para dar el consejo.

La persona que imparte la enseñanza es la primera en poner en práctica lo que está diciendo.

### **Vivir cultivando la paciencia**

Hay que identificar lo que nos vuelve infelices/felices y lo que crea sufrimiento /bienestar para poder trabajar sobre ello. La paciencia por ejemplo, nos aporta bienestar: aunque una pareja lo tenga aparentemente todo para ser feliz, pero no ha desarrollado la paciencia, estarán siempre discutiendo y no podrán disfrutar de todo aquello que tienen. En cambio, si una pareja que no tiene bienes materiales pero si ha cultivado la paciencia, será una pareja feliz y en armonía.

Si dos personas discuten, una estando muy enfadada y la otra manteniendo la paciencia, la discusión cesa porque no se ha retro-alimentado el enfado. No obstante, si las dos están enfadadas, es como una bomba que estalla.

### **Hay que saber qué pensar**

Tanto la felicidad como la serenidad dependes de nuestros pensamientos. Si apreciamos lo que tenemos, estamos contentos con nuestra situación siendo conscientes de ello, estaremos bien y felices aunque aparentemente no tengamos muchas cosas.

Si en cambio pensamos en aquello que nos falta, aquello que los otros tienen y nosotros no, tú mismo te crearás malestar y te sentirás infeliz.

En occidente las parejas no duran mucho y hay gran insatisfacción, pensando en que siempre se puede encontrar a alguien mejor, y esto acarrea gran sufrimiento. Este sufrimiento está basado en el descontento y la insatisfacción. Pero debemos recordar que lo que experimentas es fruto de tus acciones del pasado. Nada de lo que vives surge sin una causa, todo es surgir dependiente.

## **La mochila de sufrimiento**

Todos experimentamos sufrimiento y ante ello cabe preguntarnos: ¿Que hacemos con esa “mochila” de sufrimiento? Cuando madura una experiencia dolorosa, nos quedamos meditando en ese sufrimiento. Muchas veces nos cuesta meditar, encontrar la concentración, pero cuando tenemos un problema, nos enfocamos y nos obsesionamos con el, dándole vueltas una y otra vez. Meditamos sobre el problema y con ello generamos rencor, que es un pariente cercano del enfado pues vuelve a irritar la mente, creando más sufrimiento y haciendo la mochila más y más pesada.

Por ello cultivar la paciencia trae un gran beneficio, al igual que el evitar meditar en los problemas, pero esto no es suficiente. La filosofía budista, nos enseña no sólo a aligerar la mochila, sino a quitarnos completamente la mochila de sufrimiento para no tener que experimentarlo de manera definitiva.

Para conseguirlo, hay que actuar, hablar y pensar, de forma correcta y para ello se debe observar y analizar lo que se hace, dice y piensa, sabiendo lo que hay que cultivar y lo que hay que abandonar. Identificando aquello que nos conducen al sufrimiento o a la felicidad.

El texto del *Bodhisattvacaryavatara* nos dice: “Queremos ser felices y sin embargo creamos solo causas de sufrimiento con nuestras acciones y pensamientos”.

Aunque el deseo sea muy fuerte, si no se acompaña de acciones, no tendrá impacto. Es importante entender hacia donde se quiere ir y actuar acorde con ello.

La filosofía budista nos ayuda a analizar la realidad para conocerla. Decimos que las acciones correctas traen bienestar mientras que las incorrectas, sufrimiento. Somos responsables de lo que creamos. Es importante que cada uno reflexione sobre ello. Mentir, engañar, robar o no ser honestos, es causa de sufrimiento. Regocijarnos de algo negativo, también.

A nivel global, podemos ver que hay países en los que hay más abundancia y menos corrupción y otros en los que está lleno de corrupción y pobreza, hay países que van bien y otros van mal, eso también tiene que ver con las causas creadas.

## **Las nubes de las aflicciones**

Nuestra mente es como un cielo azul, esa es su naturaleza y potencial, luminosa y clara. Son las nubes de las aflicciones la que la vuelven opaca y oscura. No forman parte de la naturaleza de nuestra mente.

Para eliminar esas nubes, hay que conocer la realidad tal cual es, hay que destruir la verdad del sufrimiento y la verdad del origen.

Todo lo que nos rodea es de la naturaleza de sufrimiento, ya que todo, personas y posesiones son efímeras. Nada permanece. Lo que forma parte de tu vida, en algún momento desaparece. No reconocer y resistir esa impertinencia nos causa sufrimiento, esto es el Samsara.

Entender que ese sufrimiento es consecuencia del karma y de los engaños, es entender la verdad del origen. Son los engaños, las emociones aflitivas las que nos impulsan a crear karma a través de nuestras acciones y con ello, sufrimiento.

## **Los factores mentales**

Se habla de las once funciones o factores mentales virtuosos y los 26 no virtuosos. Aunque haya muchos más factores mentales negativos, los virtuosos pueden ser más fuertes pues están basados en la verdad. Los negativos, al estar basados en una falsa percepción, en la ignorancia, una vez vas erradicando unos, los otros se van desmoronando.

El apego exagera las cosas buenas del objeto al punto de otorgarle cualidades que el objeto no dispone por sí mismo, por ello se transforma en objeto de nuestro deseo.

El enfado hace lo contrario, exagera las cualidades negativas y por ello, produce rechazo. Pero ambas surgen de la ignorancia, que no ve las cosas como son realmente.

Cuando empezamos a analizar el objeto desde la perspectiva del análisis y de la lógica, nos daremos cuenta de que no existen como tal, son fruto de la ignorancia. Así, al conocer las emociones aflitivas, y la realidad tal cual son, ya no hay fundamento para las mismas y estas desaparecen.