

LA PROGRESIVA TRANSFORMACIÓN DE LA MENTE

¿Cómo consigo serenar mi mente?

Para conseguir la felicidad que deseamos, necesitamos sacrificios y esfuerzo. La filosofía budista nos introduce progresivamente en la transformación de nuestra mente.

En primer lugar hace falta tener una mente serena, para ello lo primero es identificar aquello que la altera. Una de las cosas que la alteran son los problemas o situaciones adversas como pueden ser los problemas físicos, mentales y emocionales.

Si los problemas son físicos lo primero es ir al médico, aunque el budismo también puede ayudar. A veces los problemas no son muy graves pero les damos tantas vueltas que acaban afectándonos mucho. Dos personas pueden tener la misma enfermedad pero no la viven de la misma forma y eso dependerá de cómo la abordan, de su actitud ante la enfermedad.

Los problemas emocionales pueden causarnos mucho daño también. La ventaja es que pueden cambiarse rápidamente. En un instante podemos cambiar la actitud y ese problema emocional, desaparecer. Supongamos que una persona te hizo daño en el pasado y tienes una mala imagen de ella, pero resulta que un día tomando un café con un conocido te habla de esa persona y te dice que esa persona habla muy bien de tí, que te admira y te tiene en alta estima. Tan pronto escuchas eso, dejas de percibir tan negativamente a la persona. Es decir, bastan unas palabras para que tu perspectiva en relación a alguien cambie. Cuando sabemos dirigirla, podemos cambiar la mente de manera muy rápida.

Cambia la perspectiva

Cuando generamos pensamientos incorrectos que nos angustian y provocan ansiedad o rencor, luego experimentamos el sufrimiento generado por esas acciones. Cada vez que generas esos pensamientos incorrectos o dañinos, vas a crear acciones negativas. Y eso trae una consecuencia de sufrimiento. Uno mismo crea las causas para la situación que experimenta

Supongamos que tienes problemas económicos, si piensas que estás muy mal, porque no tienes dinero, pensar que eres el más desgraciado del mundo, solo te perjudica porque empeora tu estado emocional. Puedes cambiar la perspectiva pensando que esos problemas pueden surgir por la falta de generosidad en el pasado. Por tanto es mejor practicar la generosidad ahora aunque sea con muy poco, y empezar a tener una actitud de dar y alegrarse por los que tienen riqueza, fruto de la generosidad que practicaron en el pasado. Con este cambio de actitud tendremos la mente más tranquila y te da cierta fortaleza para no hundirse ante la dificultad, y te motiva a ser mejor persona.

Es mejor soltar

Pero ¿qué pasa si te despiden del trabajo? Pensar que ha sido un despido injusto, nos hace mucho daño y empeora el problema. Las causas que nos llevaron a esa experiencia cesan y cesa el trabajo, simplemente hay que aceptarlo. En lugar de angustiarse y buscar un responsable, mejor mirar hacia delante y buscar una solución. En vez de aferrarnos, es mejor soltar .

Observa la fealdad

Otro problema que nos puede alterar mucho es separarnos de la pareja. Es importante reconocer cómo nos afecta y mirar con una perspectiva mayor: si hemos creado causas para encontrar otra pareja, la encontraremos y si no las he creado no pasa nada, seguirás soltero. Gastar la energía pensando en lo que ha salido mal, nos causa sufrimiento.

Hay un consejo de Vasubandhu, gran erudito, quién enseñaba que cuando sientes apego hacia un objeto, la manera de trabajarlo para que no te cree apego es observar sus desventajas, la fealdad del mismo.

Pon distancia

Si hay un objeto o persona que te genera mucho enfado, la forma de trabajarlo es reflexionar en los inconvenientes del enfado y las ventajas de la paciencia. Ciertamente es que hay momentos en que es muy fuerte el apego o enfado, en esos casos, mejor poner distancia, y con ello, nuestra mente empieza a tranquilizarse, incluso a apaciguarse y a olvidar.

Igualmente, con aquellas personas con las que ponemos distancia pues nos hemos sentido dañados por ellos, hay que recordar que es que en el pasado yo les dañé y ahora experimento los frutos de esas acciones, y con ello, ya está saldada la deuda. Esto ayudará a que mi mente esté en paz y no generar más pensamientos negativos hacia la otra persona.

Extiende el cariño

Con la familia tampoco es sano generar gran aferramiento, por supuesto apreciarlos, pero cabría extender ese cariño a todos los seres, incluso hacia los animales, insectos, hormigas. Todos han sido nuestra familia en alguna de nuestras vidas. No hay ningún ser que no lo haya sido.

Observa tus palabras y tu mente

Es muy importante saber cómo afrontar las situaciones y observar los pensamientos, palabras y obras para saber si es o no correcto, si nos va a perjudicar o beneficiar.

Como un gran erudito Atisha dijo “En compañía de otros, observa tus palabras y cuando estés solo observa tu mente. Observa lo que piensas”

Las enseñanzas

Otra herramienta para esa tranquilidad interior es la convicción en la ley de causa y efecto, pero esa convicción surgirá en nuestra mente a través del estudio, no de manera espontánea.

Cuando hablamos de enseñanzas, de un camino espiritual, nos referimos a esas instrucciones para transformar un comportamiento incorrecto en uno correcto, en cambiar pensamientos que perjudiquen en pensamientos que beneficien. Instrucciones para aplicar en nuestra vida, para ayudarnos a transformarnos a nosotros mismos.

Para llevar a cabo ese cambio hay que saber lo que es correcto y lo que no. Cuanto más claro tengamos lo que es una conducta correcta y lo que no, tendremos mayor firmeza para encaminarnos hacia lo correcto. Esto es practicar las enseñanzas.

Las transformaciones de la mente

Cuando hablamos del budismo, la primera transformación de nuestra actitud es pensar más allá de esta vida, no aferrarnos a las cuestiones de esta vida, si no pensar en lo que llegará después. Pensar en ello nos da más determinación a dejar las acciones no virtuosas y centrarnos en las virtuosas.

Una vez nuestra prioridad está en las vidas futuras, el siguiente paso es hacer algo para tratar de dejar de dar vueltas en la existencia cíclica de nacer-morir y cortar con ella, a ello se le llama liberarse. Liberarse de la existencia cíclica.

Pero lograr la liberación no es el objetivo final ya que con ello no ha conseguido el desarrollo de todas sus cualidades ni la eliminación de todos sus oscurecimientos. Todavía hay un paso más a dar y es lograr el estado perfecto libre de todos los defectos y con todas las cualidades desarrolladas en su máxima expresión. Para ello necesitamos la visión y conducta. La visión se refiere a la comprensión de la originación dependiente y en cuanto a conducta es la que no daña a otros, sino que les beneficia.

En resumen si nuestro comportamiento está basado en no dañar al otro y nuestra visión es la de la originación dependiente, con estas dos lograremos el estado perfecto, libre de faltas que llamamos budeidad.