

Somos responsables de lo que experimentamos

Beneficios de la recitación del mantra de Chenrezig

Vamos a comenzar con la recitación del mantra de Chenrezig OM MANI PADME HUM dedicando la recitación para que los diferentes conflictos que están aconteciendo en el mundo, y que están provocando mucho sufrimiento a los seres, puedan llegar a su fin. También dedicaremos por los afectados por los diferentes desastres naturales y por los fallecidos a causa de los mismos.

El mantra de OM MANI PADME HUM es muy beneficioso, porque al recitarlo especialmente con la motivación de ayudar a los seres, puede favorecer para cerrar la puerta al continuo renacer en los seis reinos de existencia y además nos fortalecemos en la compasión, de esa forma también es beneficioso para los seres.

También este mantra de seis sílabas nos ayuda a cultivar las seis perfecciones.

No penséis que basta solo con la recitación del mantra para conseguirlo, además hace falta acumular mucha virtud, tenemos que desarrollar un trabajo interior que nos lleve a poder cerrar las puertas al renacer en samsara, que tiene que ir acompañado de una fe y convicción inamovible, fe en el maestro y en las enseñanzas así como un gran esfuerzo, constancia y transformación interior, entonces el poder del mantra funciona. Aun así, aunque aún estemos trabajando en nosotros mismos, al recitar este mantra, con la motivación de beneficiar a los seres, se convierte en algo virtuoso que traerá grandes beneficios.

Los tibetanos consideran este mantra como el más sagrado ¿Por qué es tan relevante? pues en primer lugar porque es fácil de aprender, de hecho le llaman el mantra que no necesita ser aprendido o el mantra materno, es como la lengua materna que aprendes sin mucho esfuerzo. Además, es un mantra que no genera orgullo al recitarlo, como otros mantras más elaborados, pero el mantra de Chenrezig es muy sencillo, todos lo conocen. Otro aspecto es que no es un mantra que se olvide, ni que se recite mal, es decir no cabe lugar al error en cuanto a la recitación.

Ahora cuando lo recitemos pensar en lo que se ha mencionado y en particular por todas aquellas personas que han fallecido.

Aprender a ser buenas personas

Estamos aquí para tratar de ser buenas personas, y para ello tenemos que tener muy claro que conductas hemos de evitar y cuales cultivar. Intentamos comportarnos bien, realizar acciones que beneficien a los seres, incluso las oraciones como las que

acabamos de hacer con una buena motivación son parte de una conducta correcta. Pero a veces, debido a las acciones del pasado, aunque tengamos claro que hay ciertas conductas que queremos evitar no es fácil, nos cuesta trabajo, por eso es importante estudiar para tener herramientas que nos ayuden a mantener una conducta apropiada en momentos difíciles.

El estudio es importante pues gracias al mismo aprendemos a distinguir lo que está bien y lo que no, nos ayuda a identificar nuestros pensamientos si son o no correctos. El estudio también nos ayuda a conocer la mente y reconocer las emociones aflitivas que son las que nos perjudican y alteran, impulsándonos a acciones que no deberíamos cometer.

Buscamos la felicidad, lo que interpretamos como felicidad en realidad no lo es, por eso nunca estamos del todo satisfechos. Tampoco queremos sufrir pero el sufrimiento aparece en nuestra vida continuamente. Hay momentos en los que podemos pensar que nuestra vida está plagada de sufrimiento y apenas se da el bienestar y felicidad. En realidad, hay muchas cosas a nuestro favor pero no las acabamos de valorar y por eso continuamos buscando más, sintiéndonos siempre insatisfechos.

Asumir la responsabilidad de lo que experimentamos

Tanto los textos y maestros de los que aprendemos nos muestran el camino pero no pueden hacer el trabajo por nosotros, solo nos indican por dónde hay que ir, pero somos nosotros los que hemos de recorrer el camino. Cada uno de nosotros ha de proteger su mente, ningún otro puede hacerlo, es nuestra responsabilidad cuidar de nuestra mente y controlar nuestras acciones.

Cuando experimentamos sufrimiento sea en forma de problemas, enfermedades y demás, si lo afrontamos con pensamientos positivos aunque eso no nos cure de esa enfermedad o problemas, al menos seremos capaces de abordar esa situación mejor. Cuando por el contrario nuestra mente se descontrola y se angustia, puede agravar la molestia física o el problema, es la propia actitud la que nos daña y afecta la paz interior. Esto muestra claramente que es únicamente uno el que ha de proteger y cuidar su mente, las enseñanzas nos dan las herramientas, pero nadie puede hacerlo por nosotros.

Y si finalmente enfermas lo mejor es buscar el remedio para sanar. Hay que utilizar la mente de forma provechosa, buscas ayuda y tomas la medicina y te enfocas en resolver la situación. Además, aunque enfermes, tienes que comprender que es consecuencia de las acciones de las vidas pasadas, de modo que aceptes la situación sin caer en la angustia y preocupación. Por ejemplo, dos personas pueden padecer la misma enfermedad, pero dependiendo de la actitud de cada una van a vivir la situación mejor o peor. La actitud con la que abordemos la situación va a

marcar una gran diferencia en la experiencia que vivamos, si lo hacemos con una mente serena evitaremos añadir más sufrimiento.

Cuando los problemas son más bien a nivel mental, tenemos que saber que la mente tiene una cualidad que no posee el cuerpo, y es que, es más moldeable. Podemos transformar nuestra mente mucho más fácil y rápido que el cuerpo, llenando nuestra mente de otro tipo de pensamientos podemos liberarnos de los que nos angustian. Los problemas que experimentamos ya sean, por falta de recursos, en las relaciones, en el trabajo, que son situaciones difíciles, sin duda, pero lo importante es saber cómo abordarlos sin que nos causen más sufrimiento. Tenemos que aprender a encontrar los pensamientos, las herramientas que nos ayuden a mantener una mente serena a pesar de las dificultades. Pero tampoco podemos creer que por pensar cosas bonitas el problema va a desaparecer, es más la actitud la que nos ayuda a afrontarlos.

De esta forma, si nos despiden del trabajo no buscaremos culpables fuera, sino que aceptaremos esa situación como resultado de las acciones incorrectas de las vidas pasadas, quizás yo hice lo mismo, así que ahora maduran esas causas que yo mismo cree. Pensando así la mente se mantendrá en paz. Por el contrario, si buscamos culpables esto nos va a perjudicar e incluso podemos cometer de nuevo errores.

Recordemos que, si las semillas no se plantan, no hay nada que pueda madurar, pero tan pronto esté presente la semilla, si se ponen las condiciones, esta madurará.

Si tenemos pocos recursos en esta vida es porque no fuimos generosos. Si no nos estiman los seres probablemente es porque en el pasado quizás criticamos mucho y ahora nos encontramos más solos.

Es esencial no culpabilizar a otros, uno creó las causas, uno experimenta los resultados. Hemos de aprender a responsabilizarnos de nuestras acciones y que lo que estamos viviendo es consecuencia de las mismas. Por eso es tan importante nuestra actitud cuando experimentamos problemas.

Escuchar, Reflexionar y Meditar

Para poder proteger la propia mente, no basta escuchar estos consejos, hemos de reforzar lo que escuchamos con el estudio y la reflexión, tenemos que analizar lo escuchado o estudiado para ver si tiene sentido. Es importante una reflexión activa, analizar si es coherente, o quizás puede que pensemos que es una exageración, pero el mero hecho de **dudar** ya beneficia y da pie a la reflexión.

Ese es el punto clave, analizar, el propio Buda nos animaba al análisis en vez de creer sin más. Pues si al analizar vemos la coherencia o el beneficio de lo que escuchamos, se vuelve una idea propia.

Problemas siempre habrá, pero para mantener una mente en paz necesitamos la convicción en la ley de causa y efecto. Cuanto mayor sea nuestra convicción

tendremos mejores herramientas para mantener una mente serena ante la adversidad.

Otra cosa importante es la **honestidad**, ser rectos y claros, si logramos esa rectitud y claridad cuando llegue el momento de la muerte partiremos en paz al no haber ocultado nada. Un ejemplo de lo que no es una conducta recta ni honesta y es cuando en una cafetería está el dueño presente, el trabajador limpia la mesa incluso aunque esté limpia, pero cuando no está, no limpia y lo tiene sucio o desordenado.

Todo lo que experimentamos es fruto de las acciones creadas

Con nuestras acciones vamos forjando tendencias en nuestra mente, el sufrimiento mental procede de las emociones aflictivas y estas son muchas, por ejemplo, la envidia, esta emoción nos hace sentirnos insatisfechos porque pensamos que a los demás les va mejor que a nosotros y no apreciamos lo que tenemos. Estos pensamientos que fabrica la mente están influenciados por las emociones aflictivas. Es útil comprender la ley de causa y efecto y así entender que si otros tienen más cualidades es porque han creado las causas y yo no.

Saber la causa específica de un estado mental como por ejemplo la depresión es difícil. La ley de causa y efecto es algo muy sutil, solo podemos conocer a grandes rasgos los efectos de algunas acciones.

En los casos de depresión, hay una relación muy estrecha entre cuerpo y mente y hay que buscar todos los pensamientos y técnicas posibles para recuperarse de la depresión. Darse cuenta de que mantenerse en ese estado tan hundido solo perjudica y buscar pensamientos que ayuden a salir de ese estado. La persona es la que tiene que generar ese deseo de salir de ese estado mental.

Cuando los pensamientos nos abruman

Cuando en nuestra mente aparece un bombardeo de pensamientos, lo primero que necesitamos es reconocerlo, te detienes y tomas conciencia de que interrumpen tu paz interior, también tenemos que saber que es un hábito que viene de tiempos sin principio. Para controlar ese bombardeo, puedes servirte de la respiración, te enfocas en la respiración y esa atención a la respiración mueve tu mente a otro lugar y así recuperas esa serenidad. No se trata de eliminar los pensamientos, pues son una función de la mente, hay pensamientos beneficiosos y otros que no lo son como el enfado o el deseo que alteran la mente, así que primero hay que reconocerlos, ver que no son sólidos, que son efímeros, se trata de no identificarse con ellos, no forman parte de ti y además el observar la respiración es una técnica nos ayuda a retirar la mente de esa turbulencia de los pensamientos.

También debemos aplicar los antídotos a los pensamientos de enfado y deseo que nos arrastran hacia sus objetos, viendo los inconvenientes de dejarte llevar por ellos.