

## CONSEJOS DEL MAESTRO

### **Entender la realidad tal cual es**

Si de verdad queremos ya cortar definitivamente con cualquier experiencia de sufrimiento, tenemos que reconocer la realidad tal cual es. El apego y enfado son emociones aflictivas, y podemos tener herramientas para disminuir esas emociones, esos engaños, es conociendo la realidad tal cual es.

Supongamos que el apego y el enfado son las ramas de un árbol, podemos ir podándolas, pero si no arrancamos el árbol de raíz, seguirán creciendo. Hay que ir a la raíz, y eso es entender la realidad tal cual es.

### **Entender las emociones aflictivas**

Cuando ves algún objeto bonito, atractivo, la mente exagera sus cualidades, lo ve como lo más maravilloso, lo mejor del mundo. Tu mente está añadiendo cualidades a ese objeto que no tiene. Eso es lo que hace el apego y eso te lleva a querer aferrarte a ese objeto, a no querer soltarlo, conllevando sufrimiento porque ese objeto es efímero.

### **Ante los problemas.**

Cuando tengamos un problema, tenemos que evitar nuestra mente se obsesione, solo pensando en el problema. Tratemos de llenar nuestra mente de otro tipo de pensamiento y buscar solucionar el problema que nos afecta. Y así estaremos utilizando nuestra mente en una dirección adecuada, más eficiente para resolver la situación.

### **Estar más pendiente de nuestra conducta**

En vez de estar pensando en los errores que hacen los demás y criticar lo que hacen los demás, es mejor llevar la mirada hacia uno mismo. ¿Cuáles son mis errores? ¿Qué cosas estoy haciendo bien? ¿Qué cosas estoy haciendo mal? La observación tiene que ser hacia nosotros mismos, no hacia los demás. Con ello, nos conduciremos en la vida con una conducta correcta, y aunque no sea nuestro fin nos ganaremos además el cariño y el respeto de los demás.

### **Reflexionar sobre las enseñanzas**

Es muy importante que cuando encuentres una idea, un consejo, una lectura empieces a pensar en ello, a preguntarte : ¿Por qué tiene razón? ¿Por qué esto? ¿Por qué aquello? Analizándolo por ti mismo. Así comienza a grabarse en tu mente al grado llegar a decir esa misma idea, pero utilizando tus propias palabras, tus propios ejemplos. Y esas herramientas las puedes utilizar en los momentos difíciles ya que influyen mucho en nuestra manera de pensar ,de percibir o analizar la realidad. Supongamos que hay dos personas que están enfermas y tienen un mismo diagnóstico. Una de ellas sabe cómo trabajar su mente, y entonces empieza a trabajar con ella tratando de utilizar esa situación difícil para salir adelante, para mantener su mente en paz a pesar del malestar físico. Por el contrario, aquella persona que no tiene estas herramientas vive peor la enfermedad , generando pensamientos negativos que agravan su malestar físico.

### **Recordar la ley de causa y efecto**

Si tienes que vivir una situación determinada, es porque has creado sus causas. Experimentamos las consecuencias de nuestras acciones. Cada vez que nuestra mente cae en la insatisfacción, se está creando mucho sufrimiento y en el mismo momento en que está insatisfecha, no disfruta de lo que tiene y está sufriendo.

### **Desarrollar la paciencia**

La paciencia es esencial. Cuanto más cultives la paciencia, más feliz te vas a encontrar tu y más feliz harás a los demás. Hay personas que a pesar de tenerlo aparentemente todo, no tienen ganas de vivir. En vez de estar apreciando lo que tienen, están pensando en lo que no tienen, y le gustaría tener, y eso no les permite apreciar lo que sí tiene. La actitud que tomamos nos puede ayudar a superar la dificultad, a ver la situación de una manera que no veamos la parte de sufrimiento sino como la parte de oportunidad.

### **Ofrecer la victoria al otro**

Cuando uno ofrece la victoria al otro, permitiendo que el otro escoja lo mejor, lo más sencillo, lo más cómodo, uno gana muchísimo. Para empezar, le damos un sentido a la vida, sirviendo al otro. Esto no significa que vayas a hacer todo por todos, ni cargar con todo, sino hasta donde puedas, con lo que puedas, dándole prioridad al otro.

### **Enfocar la mente en crear virtud**

Tienes que aspirar a ser cada vez mejor persona, por ser mejor. En el momento en el que empieces a llenar tu mente de pensamientos buenos, gratificantes, la mente se empezará a apaciguar. Por supuesto que al principio tener control sobre la mente y enfocarla en algo positivo cuesta. Por eso otra técnica que se utiliza para ayudar a que se tranquilice la mente cuando está muy agitada es observar la respiración, la puedes incluso contar. Inhalas uno, exhalas, dos. Así hasta contar veintiuno. Y si te pierdes, empiezas desde el principio. Observarás que poco a poco, tu mente va pacificándose, va tranquilizándose.