

Acciones físicas y verbales a evitar

Tayata Om Gate

Cuando en el Sutra del corazón recitamos el mantra TAYATA O GATE , GATE significa *ve, ve*, ¿A dónde crees que nos indica que vayamos? Indica que vayamos mejorando, progresando, siendo cada vez mejor persona, mejorar nuestra conducta, acciones, habla y forma de pensar y especialmente que vayamos expandiendo y mejorando la propia mente.

Cuando uno se inicia en el progreso de mejora hay que comenzar cuidando la propia mente y cuando vienen situaciones difíciles, no hundirse y buscar la forma de que nuestra mente no se obsesione con el problema. Hemos de procurar que incluso en la adversidad nuestra mente esté serena y sana. El trabajar sobre uno mismo para tener una mente más satisfecha sin estar persiguiendo el deseo y con mayor paciencia, desde esa serenidad es desde donde podremos trabajar con nuestra mente para ir progresando.

En busca de la felicidad

Todos buscamos la felicidad, por eso es importante entender cómo se origina el sufrimiento y la felicidad. A todos nos agrada una buena comida, pero aunque la hayamos disfrutado, es un bienestar muy temporal, de hecho incluso es un tipo de sufrimiento, pues es algo que se agota. Buscamos una felicidad más duradera y es uno mismo el que ha de crearlo con las acciones.

Nuestras acciones son las que crean la felicidad o sufrimiento que experimentamos, de ahí que necesitamos comprender que acciones son correctas y cuales no, y para ello hace falta estudiar, leer, reflexionar respecto a que trae el bienestar. Puede que os suene muy raro que una comida deliciosa también es causa de sufrimiento. Gracias a la comida tenemos energía y saciamos el hambre, y cierto es que al comer experimentamos una sensación agradable, pero si fuera felicidad, cuanto más comamos mayor felicidad experimentaríamos, y por experiencia sabemos que no es así. Por otro lado, no todos los alimentos nos sientan bien e incluso pueden dañarnos. Si comer fuera felicidad de verdad no tendríamos que restringir ciertos alimentos o la cantidad de lo que comemos. La felicidad que buscamos va más allá de lo placentero, por eso el mantra del *Sutra del corazón* cuando dice *gate, gate (ve, ve)* nos incita a buscar una felicidad más genuina.

Las acciones a evitar de cuerpo.

Nuestras acciones correctas nos lleva a una felicidad más auténtica , debemos por lo tanto asegurarnos que tanto lo que hacemos, decimos y pensamos vaya en la dirección correcta.

En cuanto a la conducta hay tres acciones del cuerpo y cuatro de la palabra a evitar, cuando evitamos estas acciones incorrectas evitamos crear causas para recibir daño posteriormente.

Las tres acciones físicas a evitar son matar, robar y mantener una conducta sexual incorrecta. Estas acciones incluso a nivel social son algo reprobable. Uno puede pensar que uno no roba o mata, pero al decir *evitar* realizar esas acciones se refiere a que cuando se presente la situación de por ej. matar, uno ha decidido no matar y por tanto lo evita. La propia determinación a no realizar estas acciones ha de ser tan fuerte, aún a costa de la propia vida. Prefieres perder tu vida antes que quitar la vida de otro. Cuando ponemos estos ejemplos puede que pensemos que es imposible

llegar a tener esa gran determinación, tengamos en cuenta que estamos aprendiendo y es un proceso progresivo. Nuestra mente tiene su proceso de aprendizaje, se trata de aspirar de llegar a ser capaz de poder practicar de esa forma. Especialmente cuando comprendemos los inconvenientes de las acciones negativas y de los beneficios de las acciones positivas vamos desarrollando nuestra mente. Llegará el momento en el que lo podremos hacer sin que supongo gran problema.

Es un proceso de analizar e interiorizar, conocer los beneficios de las acciones correctas y desventajas de las incorrectas, cuanto más analizamos mejor comprenderemos y eso nos llevará a tomar la determinación de abstenernos de las acciones que dañen.

Las acciones a evitar de palabra.

En cuanto a la palabra hay que evitar, mentir, separar a las personas criticando, ofender usando palabras hirientes o hablar por hablar. El problema de esta última es que malgastamos mucho tiempo que podríamos utilizar en algo mejor, también porque es muy fácil incurrir luego en la crítica y la negatividad. Actualmente podríamos incluir en este apartado también el uso de las redes sociales y el móvil, que usamos como objetos de distracción.

Como la fruta.

Estas acciones incorrectas son las más básicas, hemos de hacer todo lo que esté en nuestras manos para evitarlas. También hay acciones buenas muy sencillas como sonreír a alguien, tener una actitud respetuosa, utilizar la palabra de forma amable. Por supuesto esto ha de ser de corazón, genuino, pensando en el beneficio de los otros. Esto recuerda a algo que Nagarjuna menciona respecto a que tipo de persona ser y usa el ejemplo de una fruta. Es un ejemplo para darnos cuenta de que nuestra conducta ha de ir en sintonía con nuestros pensamientos. La mejor fruta es la que está madura por dentro y por fuera, igualmente en cuanto a las personas, la mejor es la que tiene una conducta amable por fuera que viene de su actitud amable interiormente.

Los 3 adiestramientos superiores.

Mantener una conducta ética correcta es muy importante, hablamos de los 3 Adiestramientos superiores y lo imaginamos como una rueda, su centro es la ética, los radios serían como la concentración y la circunferencia sería como la sabiduría. Toda parte de la ética, es la base para que puedan florecer todas las buenas cualidades. Es como la tierra que da la vida, de donde surgirán todas las cualidades que buscamos.

Estos 3 adiestramientos son como una rueda que nos llevan a enfrentar y destruir todas las emociones aflitivas y conseguir la meta de la liberación, el objetivo del Budismo Hinayana. Desarrollando estos 3 adiestramientos podrás destruir todos los engaños y liberarte definitivamente del sufrimiento. Pero si estos tres adiestramientos los dirijo no solo para eliminar los oscurecimientos de los engaños, sino para eliminar también todo lo que oscurece a la sabiduría, entonces conseguiré llegar más lejos, a la omnisciencia.

Si no tuviéramos estos 3 adiestramientos, no llegaríamos a nada y es gracias a estos tres podremos desarrollar la bodhichita y la vacuidad.