

Está en tus manos

El tiempo avanza, se acerca la muerte

Cuando estábamos en el 2021 y pensábamos en el 2025 nos parecía algo muy lejano, pero estamos ya en el 2025. Esto ha de hacernos recordar el paso del tiempo, que conforme avanza, nos acerca al final de nuestras vidas. Esto es algo que no nos gusta escuchar, pero es una realidad, y hay que prepararse para ese momento. Cuando nos vamos de vacaciones, las preparamos de antemano: la ropa a llevar, el alojamiento, el transporte. Igualmente, para el momento de la muerte hay que prepararse. Para ello, necesitamos del estudio.

Establecer una buena motivación

Esta es la primera clase de este año y por eso es bueno establecer claramente el propósito de estar aquí: escuchar las enseñanzas para poder ser mejor persona, desarrollar cualidades positivas y trabajar para nuestra propia felicidad. Estamos aquí para trabajar con nuestra propia mente y encontrar el bienestar interior, que solo vendrá con el uso adecuado de nuestras acciones, palabras y pensamientos.

La motivación es muy importante, por eso recitamos tres veces la oración de toma de refugio y la generación de la Bodhicitta al comenzar la clase. Si seguimos esa motivación, estaremos acumulando muchos méritos, si por el contrario, nuestra mente esté dirigida hacia lo incorrecto, esa acción solo creará sufrimiento.

Acciones correctas e incorrectas

Si tu interés es estudiar y practicar las enseñanzas, entonces debes tener muy claro cuales son las acciones correctas y cuales las incorrectas . Y no basta con escuchar las enseñanzas: una vez tienes la información has de reflexionar, analizar por que una acción es correcta o no. Si una acción a corto plazo es difícil pero a la larga trae beneficio entonces es una acción correcta. Si a corto plazo puede beneficiar pero no a la larga, entonces es una acción incorrecta.

Hay familias con mucha armonía, que se ayudan y apoyan mutuamente, sin embargo, otras se pasan el día discutiendo. Si pensamos que un dios creador el que pone a unos en una familia y a otros en otra, esto sería injusto. Nadie externo a ti está decidiendo si las cosas pasan de una manera o de otra, sólo dependen de tu propia conducta. Eres tú el que te creas a ti mismo bienestar o sufrimiento. Si has creado las causas y se presentan las condiciones adecuadas, entonces la semilla brotará, si no has plantado la semilla, a pesar de que las condiciones (agua, tierra) sean las adecuadas, no brotará nada. Por eso, si hemos creado las causas, lo queramos o no, en algún momento brotarán y madurarán. Tener esta idea clara en nuestra mente, nos puede dar mucha paz interior.

Como dicen los antiguos maestros tibetanos, la felicidad como el sufrimiento, están únicamente en nuestras propias manos. En nuestras propias acciones, palabras, pensamientos. El Buda dijo: *“Evita a toda costa la negatividad, cultiva tantas acciones virtuosas como te sea posible, subyuga tu propia mente, esta es la enseñanza del Buda.”*

El adiestramiento gradual

Los seres humanos somos los únicos que podemos trabajar conscientemente en controlar la mente, otros tipos de renacimiento no tienen esa posibilidad y no podemos perder esa oportunidad. Para ello, hay que seguir un proceso gradual. Lo primero es ser respetuoso, amable, ofrecer la victoria y aceptar la derrota, es decir dar la prioridad a los demás. También es importante cultivar la paciencia y no estar pendiente de los defectos de los demás. Lo que te gustaría recibir, el trato que te agrada de otros es lo que tienes que ofrecer.

Lo que impide que tengamos una mente relajada y en paz son los propios problemas. Recordemos lo que Shantideva nos decía: *“Si hay solución de que sirve preocuparte y si no hay solución tampoco sirve. Aunque hayamos oído muchas veces esta frase no basta, hay que aplicarla cuando aparezcan las situaciones difíciles, una y otra vez para que se grabe en nuestra mente.”*

Prepararse para las vidas futuras

Necesitamos partir de un estado mental apacible para poder emprender ese control de la mente. El primer paso ,como indica Maitreya dice es tener muy claro las acciones que conducen al sufrimiento y las que conducen a la felicidad.

Todas las religiones nos hablan de que tras esta vida continuará la experiencia. Igualmente en el budismo se nos dice que depende de nuestras acciones tendremos renacimientos afortunados o de gran dolor. Maitreya enfatiza la necesidad de tener una conducta correcta. En general pensamos solo en el beneficio de esta vida, pero conviene también pensar en lo que viene tras esta vida, pues está claro que vamos a morir y hay que ser consciente de que carga nos llevamos a la vida futura. Pensar en las vidas futuras no significa de ignorar las responsabilidades de esta vida, sino priorizar las vidas futuras vidas futuras. Para esto reflexionamos y meditamos en el perfecto renacimiento humano, en la muerte e impermanencia, en causa y efecto.

Aspirar a la Liberación

Ahora ya tenemos un buen renacimiento, aún así tenemos problemas y siempre hay algo que incomoda, por eso aspiramos a querer salir del Samsara. Para ello hemos de reflexionar sobre los sufrimientos del Samsara y las 4 Nobles verdades. La primera Noble verdad habla de la impermanencia, la ausencia de la entidad y esa es la clave, la ausencia de identidad. Si no llegamos a la reflexión de la ausencia de entidad, aunque meditemos en la renuncia, no lograremos la liberación. Por ello para generar esa determinación de salir del Samsara necesitamos reflexionar y meditar en el sufrimiento.

Meditar en el sufrimiento

Son cinco los beneficios de meditar en el sufrimiento: disminuimos el orgullo, evitamos acciones negativas para no tener que sufrir, cultivamos acciones virtuosas para crear las causas de felicidad, generamos renuncia y generamos compasión. Sin la renuncia, no hay liberación del Samsara.