

Las 3 primeras transformaciones

En la Guirnalda de Joyas de Atisha, encontramos los versos siguientes:

22

No halagues a los demás ni seas un amigo inconstante; sé siempre una persona constante y confiable.

*Nunca desprecies ni denigres a nadie,
sino trata a todos con respeto.*

*Cuando des consejos o instrucciones,
hazlo con compasión y el deseo genuino de ayudar.*

23

Asegúrate de nunca criticar las enseñanzas.

*Céntrate en lo que más te inspire
y, con las diez formas de practicar el Dharma,
esfuérzate en sesiones de día y de noche.*

Enfatizan la necesidad de ser constante y de tratar a la gente con respeto, al igual que utilizar aquello que te es afín y te inspira para que el esfuerzo constante sea más fácil.

Los diez entrenamientos espirituales (las diez formas de practicar el Dharma) son: escribir textos, hacer ofrendas, la generosidad, la escucha del Dharma, memorizar, leer, enseñar, recitar, contemplar y meditar.

Los diez entrenamientos espirituales

Estamos hablando de aplicarse en el dharma , en las enseñanzas que es esencial para implicarse en un camino espiritual. Es igualmente importante recordar que el objetivo es progresar, ser buena persona y por ello lo primero sería escribir para poder tener claro ciertos conceptos, tomando notas. También es necesario hacer ofrecimientos, a los objetos sagrados. También practicamos la generosidad y con esto vamos acumulando méritos. Cabe destacar que no llevan un orden determinado. El siguiente entrenamiento es escuchar las enseñanzas y leer pues eso nos lleva a profundizar, también de memorizar. Es cuando memorizamos cuando empezamos a ver el efecto de las enseñanzas en nuestra mente. Si además al recitar nuestras oraciones lo hacemos con atención y pensando en lo que decimos, es decir acompañado de la sabiduría que reflexiona entonces podremos contemplar las enseñanzas y meditar en ellas. Igualmente, enseñar con una motivación muy pura de compartir con otros lo que uno va aprendiendo.

El Camino Espiritual

Si hablamos de un camino espiritual, tenemos un objeto en el que depositamos nuestra creencia y a ese objeto hacemos ofrecimientos y practicamos la generosidad con las personas. La generosidad siempre es muy buena.

Hay momentos en los que quizás se puede compartir lo que uno está trabajando, lo que ha leído y memorizado, pero siempre con la motivación de desarrollar cualidades y beneficiar a los demás.

Uno puede pensar que ofrecer toda nuestra virtud a los demás es muy complicado, y que no nos sale de corazón, sin embargo aunque no lo hagamos con total convicción, el mero hecho de decir ojalá pueda tomar el sufrimiento de los seres y ofrecerles mi felicidad ya produce un efecto positivo en uno mismo. El repetir eso una y otra vez, tiene un efecto en la mente incluso aunque no sea autentico y como dice Maitreya, de esta forma acumulas muchos méritos que son el soporte para lograr nuestro objetivo.

Si de verdad queremos adiestrar nuestra mente, es así como debemos practicar y esto no solo en el contexto budista, en cualquier religión. Todas las religiones se apoyan en algún texto que contiene sus principios.

Transformar nuestra perspectiva: el primer cambio

A partir de una mente serena, podemos trabajar mejor con nuestra propia mente y lo primero que hay que trabajar es en transformar nuestra perspectiva, ¿Con que comenzamos? Empezamos con no aferrarnos a las cuestiones de esta vida. Eso no significa abandonar tu trabajo, obligaciones y familia, claro que uno ha de continuar con esas responsabilidades pero ya no se guía buscando solo el bienestar de esta vida, pensamos en lo que viene tras esta vida. Empezar a planificar para que cuando llegue ese momento podamos tener buen renacimiento es como cuando uno empieza a ahorrar para poder tener una buena pensión cuando se jubile. Incluso si uno no ha ahorrado puede que tenga ayudas del estado, pero cuando dejamos este cuerpo, solo nos ayudarán los méritos acumulados. Cuando queremos irnos de vacaciones y tenemos claro donde ir, uno empieza a ahorrar y prepararse, incluso aunque sean solo 15 días. Tiene incluso más sentido prepararse para cuando dejemos este cuerpo. No nos gusta hablar de la muerte, pero es una realidad y no es adecuado ignorarlo, si tomamos conciencia de ese hecho y comenzamos los preparativos, podremos decir que hemos aprovechado el perfecto renacimiento humano.

El segundo cambio: generar la mente de la renuncia

El objetivo es que cuando esta vida llegue a su fin, no caigamos en un renacimiento desafortunado, sin embargo tener un buen renacimiento no es suficiente pues el sufrimiento sigue presente. Al darnos cuenta de que en lo que sigamos en Samsara estamos sujetos al sufrimiento y no encontraremos la felicidad total, el segundo cambio de actitud nos lleva a generar la mente de la renuncia. Ver los inconvenientes del Samsara todavía nos cuesta pues hay cosas que encontramos agradables y aún no nos hemos desencantado. A pesar de que haya experiencias agradables, su naturaleza es de sufrimiento.

El tercer cambio: buscar el beneficio de los seres

Estar fuera del círculo del samsara no basta, pues ahora uno ha de mirar a los demás : no podemos dejar atrás a todos los seres. Sería como el caso de una madre que se sacrifica por su hijo para que tenga muy buena educación y finalmente ese hijo logra una posición muy elevada y ese hijo se olvida de su madre y no la atiende, diríamos que es un desagradecido pues todo lo que ha logrado ha sido gracias a su madre. Se trata de ver a todos los seres con gran aprecio queriendo sacarles del sufrimiento y para ello necesitamos partir de una mente ecuaníme que no discrimina. Es decir

el siguiente cambio es el buscar el beneficio de los seres. Para ello hay que establecer la ecuanimidad que estima a todos los seres por igual. Para fortalecer el deseo de beneficiar a los demás y sobre la base de la ecuanimidad recordamos que todos los seres han sido nuestra madre también podemos pensar que estamos aquí gracias a los otros seres. Cuando nacemos no sabemos hacer nada, ni comer ni nada, somos completamente dependientes de los demás. Incluso como adultos dependemos de los demás. Es fácil pensar que uno se ha ganado lo que tiene, pero en realidad incluso los recursos que tienes los has obtenido gracias a los seres.

Reflexionar sobre este tema que nos ayude a sentir gratitud hacia todos y cada uno de los seres. Un plato de arroz han pasado por muchas manos hasta que ha llegado a mi mesa, muchos agricultores, insectos, comerciantes, etc. Valoremos pues el trabajo de los demás comprendiendo que lo que tenemos es gracias a los seres.