

La sopa de tsampa

Quando nos ponemos por encima de los demás

Algunos monjes se dedican más a los rituales, otros al estudio, debate y memorización. En una ocasión se encontraron dos monjes cada uno de ellos especializado en estas modalidades, cuando se dieron cuenta de que se les había agotado la comida. Acudieron a una aldea cercana dónde solo lograron un poco de tsampa. Ante la escasa cantidad, decidieron hacer una sopa con ella. Ambos eran conscientes que no era suficiente para ambos y el monje especializado en rituales, quién llevaba un fémur humano que a veces usaban en los rituales, pensó en cocinar con ese hueso con el pretexto de transformar lo contaminado en algo puro, sabiendo que el otro monje no la bebería. El otro monje se dio cuenta de sus pretensiones, y aduciendo a la realidad tal cual era, cogió la olla y la rompió. Ninguno de los dos pudo tomar la sopa aludiendo a sus propios logros.

Hay que ser vigilantes con la mente, hay que cuidarla, en particular hay que fortalecer el amor, la compasión, la estima a los demás pues estas cualidades proporcionan bienestar a uno mismo y a los demás. Cuando nos ponemos por encima de otros nos trae conflictos a nivel personal y social. Cuando uno piensa “yo primero”, esa actitud daña y no encuentras felicidad.

Acciones no virtuosas de la mente

Son tres: la codicia, la malicia y las visiones erróneas.

La mente hace que desees muchas cosas y podemos entender fácilmente como nos daña. Vamos a una tienda y vemos muchas cosas que nos gustan, pero no tenemos recursos y nuestra mente en vez de descartar esos objetos, se queda enganchada y puede llevar a involucrarnos en acciones incorrectas para conseguirlo, motivadas por la avaricia. La malicia va en contra de la esencia misma de las enseñanzas del dharma: no hacer daño. Otra acción negativa a evitar son las visiones erróneas: hay reinos inferiores con gran sufrimiento y otros superiores que experimentan felicidad, placeres y demás, cuando uno piensa que esa felicidad viene de los placeres, de las requisas, de lo efímero, no es una felicidad genuina pues sólo nos llevará a cometer más errores. Si observamos nuestra mente vemos que el apego y enfado alteran nuestra mente, son visiones erróneas que nos llevan a hacer más daño.

Factores mentales y emociones aflitivas

Tenemos 26 factores mentales negativos y solo 11 positivos. La mente está más afectada por las emociones aflitivas pero sabiendo que no son parte intrínseca de la mente uno se esfuerza en liberarse de las mismas pues traen sufrimiento y problemas. Si de verdad buscamos bienestar es muy importante aprender a reconocer esas emociones aflitivas y quitarles fuerza para no seguir esa tendencia. No queremos sufrir, pero lo que nos daña es nuestra propia mente, somos nosotros mismos.

Apego y enfado

Apego y enfado también causan mucho daño. Cuando hay enfado o apego muy fuerte perdemos el sueño, apetito y lo pasas mal. Cuando no consigues tu objeto de apego, ese dolor que se despierta

te afecta, el problema no es conseguir o no el objeto, el problema es tu apego hacia el mismo, eso es lo que produce el daño. A las emociones aflitivas no hay que darles espacio, nos hacen sufrir. Entre todos los renacimientos, el humano es el mejor pues tenemos todas las condiciones favorables para reflexionar y aplicar lo que aprendemos. Otros renacimientos son de gran sufrimiento y no hay lugar para la reflexión, por tanto como humanos tenemos esta gran oportunidad y si además no queremos seguir dando vueltas en los reinos de existencia, ahora es cuando uno tiene esa oportunidad de cortar con ese continuo renacer.

No podemos hablar de apego al sufrimiento. El apego va dirigido a algo que encontramos agradable. Cuando uno recuerda, ese momento uno lo revive y puede temer que eso se repita. No se trata de no pensar en el futuro, pero lo que no podemos es quedarnos anclados en el sufrimiento. Si no está en nuestras manos el cambiarlo, no sirve angustiarnos. Tampoco consiste en no es cerrarnos a pensar en el futuro sino de darnos cuenta de que preocuparnos por anticipado por algo, no sirve de nada, ¿De que sirve anticipar algo que quizás nunca suceda?

La importancia del estudio

Queremos desarrollar buenos pensamientos virtuosos y los que son dañinos hemos de esforzarnos para que no invadan nuestra mente. Esto requiere de un esfuerzo activo y para conseguirlo, hay que leer y leer para poder distinguir un pensamiento correcto de otro que dañe y tener esa claridad para saber que abandonar y que cultivar.