

Transformar nuestra mente, el momento de practicar ha llegado

Cuando hablamos de temas como la bodhichita, compasión, etc. lo valoramos mucho y deseamos meditar en ello y claro que es muy, muy beneficioso hacerlo, sin embargo solo esas meditaciones no va a producir el que se generen esas cualidades. Si buscamos desarrollar esas cualidades en nuestra mente he de **empezar por desapegarme de las cuestiones de esta vida y posteriormente me desencante del samsara.** Estas son las bases para poder luego desarrollar esas cualidades de la bodhichita y demás. Hay que tener muy claro el orden a seguir sabiendo que este estudio es muy beneficioso pero sin olvidar que **el objetivo de este estudio** es para ponerlo en practica. En otras palabras, **subyugar nuestra mente,** eso no se nos puede olvidar, todo lo que estudiamos es para llegar a controlar la propia mente.

Cuando decimos “practicar” hace falta escuchar enseñanzas, pero claro que podemos caer en el error de solo escuchar y escuchar enseñanzas, pero si mi actitud no cambia, si sigo enfadándome y tengo malos pensamientos o una conducta incorrecta, entonces no estamos dando uso a lo que escuchamos.

Es importante que lo que aprendemos lo pongamos en práctica, que se note ese cambio de ser personas más pacíficas y serenas, más buenas con nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente. De esto se trata, cambiar y no simplemente escuchar enseñanzas, no olvidemos **la razón por la cual meditamos que es para disminuir y erradicar las emociones aflictivas,** cuando éstas van disminuyendo entonces estamos teniendo éxito en la meditación. Si nuestras emociones aflictivas están igual o más alteradas, no estaré utilizando bien la meditación.

Los grandes maestros nos dicen que el escuchar las enseñanzas es para ser mejores personas y cuando meditamos es para que las emociones aflictivas se debiliten, si por ej. nos enfadábamos mucho pues que disminuya ese enfado, o que disminuya el apego.

Las enseñanzas son tan virtuosas que por el mero hecho de escucharlas dejan huellas positivas en la mente, pero eso no basta, esas enseñanzas han de afectar a las emociones aflictivas pues si no, la escucha y meditación no cumplirá su objetivo.

Hemos de tener muy claro el propósito de recibir enseñanzas y de nuestro estudio sabiendo que hay que aplicarlas en nuestra vida, ponerlas en práctica. No es que no sepamos lo que hay que hacer, eso lo sabemos pero no lo hacemos. No vale la excusa de que no sabemos, no se trata de recitar y simplemente leer o escuchar enseñanzas, eso está bien, pero de lo que se trata es de trabajar con la propia mente. Como decían los antiguos Gueses Kadampas, no se trata de desgastar las cuentas del mala sino que lo que hay que desgastar son los engaños. El propósito es debilitar los engaños y eso es algo que solo lo podemos hacer cada uno de nosotros, trabajar sobre nuestra propia mente y emociones aflictivas.

Podemos recitar solo un mala de OM MANI... pero aunque sea solo un mala si lo haces con conciencia algo se mueve en nosotros. Hay mucho que ya sabemos, **ahora es el momento de hacerlo, ya toca,** no podemos posponerlo, necesitamos aplicarnos en lo que ya sabemos.

Haber encontrado este camino, esta filosofía, ahora toca aplicarla, ponerla en práctica, la filosofía es maravillosa pero hay que aprovechar esta increíble oportunidad de haberla encontrado, **el momento para practicar es ahora.**

Cuando vemos lo que sucede en el mundo, los elementos están alterados, desastres naturales, guerras, hambrunas, conflictos, etc... el haber encontrado esta filosofía es maravilloso. **Más de la mitad de nuestra vida ha pasado**, la muerte va a llegar y cuando llegue el final de nuestra vida que no nos vayamos pensando “no hice esto, aquello, etc...” Ojalá que si nos aplicamos desde ahora, cuando llegue el final de la vida nos vayamos satisfechos recordando todas las cosas buenas que hemos hecho y así podremos abandonar esta vida con una mente satisfecha.

Quiero que guardéis estas palabras en vuestro corazón, he compartido mis pensamientos con vosotros y espero que lo guardéis.

Colofón: estos consejos fueron impartidos por Guese Lamsang el 20 de Septiembre 2025 en la introducción a la 1ª sesión del Comentario del Ornamento al conocimiento claro. Centro Nagarjuna Valencia