

24 Marzo 2026

Como fuego que arde

Los engaños

Los engaños son lo que hacen que nos volvamos buenas o malas personas, porque cuando la mente está controlada por ellos de forma negativa, siendo la causa de las dificultades y problemas que experimentamos. Esto se contrarresta con la práctica de la paciencia y de la compasión, evitando la escalada del conflicto. Si no se aplica la paciencia, el enfado entra en acción y llegan las peleas, las discusiones, haciendo más grave las situaciones. Una buena persona es la que en vez de dejarse llevar por los engaños se esfuerza en cultivar la paciencia y el buen corazón, reflejándose en sus acciones. Por ejemplo, cuando estamos en un buffet, una buena persona no es la que sale primera a servirse la comida, espera a que los demás se sirvan. Alguien que no considera a los demás y tiene mal comportamiento, es la primera que se adelanta a coger el mejor lugar. Son los engaños los que nos llevan a actuar de forma incorrecta, por ello, es importante saber identificarlos para no dejarnos llevar por ellos y para disminuir su fuerza.

Como disminuir el poder de los engaños

El objetivo de reunirnos aquí es para conocer esos engaños e ir apartándonos gradualmente de ellos. Ir disminuyendo el apego, el enfado, el orgullo, y cultivando la humildad y la compasión. Seguir la filosofía budista significa controlar la propia mente, y moldearla. Con ello, los engaños perderán fuerza, y ya no controlarán nuestra mente. Para ello no basta con escuchar estas enseñanzas, hay que reflexionar sobre lo que escuchamos y trabajar con lo que escuchamos, aplicándolo en nuestra vida. Algunos de vosotros, hacéis oraciones todos los días, estudiáis, o venís a clase. No hace falta ser budista para escuchar estas enseñanzas ni para ponerla en práctica. Seguir la filosofía budista quiere decir moldear y controlar nuestra propia mente, es decir, evitar que los engaños controlen. Si no hacemos nada y permitimos que los engaños sigan controlando nuestra mente, estos cogerán fuerza, como un fuego que arde y lo quema todo. Haciéndose cada vez más grande y con más fuerza. Es importante escuchar las enseñanzas una y otra vez para comprenderlas, tras analizarlas nuestra comprensión se volverá más profunda y esto notará: la persona se vuelve más humilde, apacible y bondadosa.

La fuerza de los engaños

Lo que hace que una persona te dañe es la fuerza de sus engaños, que están tan arraigados que dominan su mente y le hacen actuar de manera incorrecta. No es tanto la persona en sí. Cada vez que nos esforzamos en estudiar las enseñanzas más fácil nos resultará ponerlas en práctica. Cuanto más las comprendamos, mejor podremos identificar lo que es virtuoso y lo que no. Conociendo la realidad tal cual es, logras la liberación.

Escuchar y meditar

Esto me recuerda una historia de una persona que estaba en clase, una persona mayor que preguntó respecto a que tenía que hacer pues escuchaba a unos maestros que decían hay que meditar, otros decían hay que estudiar y la persona no sabía que tenía que hacer, le parecía un dilema estudiar o meditar. El caso es que sin meditar no puedes comprender y si no estudias, tampoco podrás meditar en ello. Se necesitan la una a la otra. Pensamos que la meditación es estar sentados con las piernas cruzadas y meditar sobre la impermanencia, muerte o cualquier otro tema. Pero es mucho más que ello, es traer una idea a tu mente y trabajarla una y otra vez. De hecho estamos meditando todo el tiempo, pero sobre el apego, enfado, orgullo y demás. Lo que queremos hacer es utilizar esa capacidad de la mente para fortalecer las cosas buenas. Maitreya nos dijo que la meditación es familiarizarse con unas ideas, habituando la mente a esos pensamientos, actitudes etc. a fuerza de la repetición. Si nos limitamos en escuchar sin llevar las enseñanzas al nivel de la meditación, es como el que quiere atrapar un arcoíris, nunca lo va a atrapar. Por otro lado el que solo se dedica a meditar sin haber comprendido la enseñanza sería como el que quiere escalar una pared sin brazos ni manos.

El dharma

Cuando decimos «hay que practicar» a veces lo limitamos a las oraciones o recitamos algún mantra, pero nos tenemos que asegurar que la motivación de cada acción que realicemos sea virtuosa. Para que una acción pueda considerarse dharma, o práctica espiritual budista, ha de ir acompañada por una de estas tres motivaciones: lograr un buen renacimiento en vidas futuras, liberarse del samsara o alcanzar la iluminación para el beneficio de los seres. Estas acciones, realizadas con la motivación correcta, solo traerán beneficios, y por ello, no debemos perder ninguna oportunidad de crear virtud. Esto, por supuesto, no va a ser fácil ni rápido pero si se empieza a trabajar en disminuir los engaños llegará un momento en el que lo disminuirémos y no nos dejaremos arrastrar por los engaños. Debemos enfocarnos en las pequeñas cosas inicialmente.

¿Que es lo que hace que una acción sea correcta o incorrecta?

Si la acción a corto y largo trae bienestar, es una acción correcta. Si a corto plazo trae malestar pero a largo plazo bienestar, entonces también será una acción correcta. Si a corto y largo plazo traer sufrimiento, será incorrecta. Si a corto plazo trae placer pero a largo, trae malestar, entonces será negativa.