

Hay mucho que aprender

Un gran erudito de la India, Atisha, decía: *«Esta vida es muy corta y hay mucho que aprender»*. Ponía como ejemplo a los cisnes, que son capaces de separar la leche del agua, es decir, tomar la esencia, lo que realmente vale. Con esto quería resaltar que si queremos ser felices debemos esforzarnos en conseguir esa felicidad. Al igual que una bella flor de loto, nace del fango, aunque nosotros estemos en unas circunstancias difíciles, si hacemos las cosas bien, puede surgir algo muy hermoso. Estamos en el fango del samsara, algo sucio y contaminado pero podemos salir. Depende de nosotros mismos, pero para ello necesitamos una mente serena. Para salir definitivamente del sufrimiento hay que salir del Samsara, y lograr esa liberación, no basta, pues todavía no es un estado perfecto, con todas las cualidades como la de un Buda. Después uno debe aspirar a lograr la budeidad.

Los cuatro objetivos a lograr

Lo primero es encontrarse bien con una mente serena pues sin esa serenidad no puedes plantearte nada más allá de esta vida. El siguiente paso es plantearte un buen renacimiento, luego la liberación del samsara y finalmente el estado de Buda.

Como lograr una mente apacible

Para lograrlo hay trabajar mucho. Cuando decimos «encontrarnos bien» no significa que no tengamos problemas, sino que sepamos enfrentarlos, que no nos afecten tanto. Lo primero es observar tu mente y tratar de ver como los problemas afectan a tu mente y cuando lo logras ves, lo siguiente es plantearse si vale la pena mantener esos pensamientos o no. Tienes que cuestionarte constantemente tus pensamientos. Para que nuestra vida vaya bien encaminada, necesitamos hacer las cosas bien y que nuestros pensamientos vayan en una dirección que nos beneficien. Una vez tenemos una mente más serena ya podemos plantearnos temas más importantes sobre el mas allá de esta vida, la liberación y la iluminación. Cuando no estamos centrados en lo que hacemos, estamos alterados o tristes, no estamos atentos a lo que hacemos y no hacemos las cosas bien. Encuentra paz en tu mente y a partir de ahí podrás trabajar en el resto.

Uno crea las causas, uno experimenta los resultados

Imaginar que en una oficina con 5 trabajadores, el jefe despide al mejor trabajador, ¿Que pensaría esa persona? Una persona algo desarrollada espiritualmente lo que puede hacer es pensar que las causas y condiciones que le llevaron a trabajar en ese lugar han finalizado y por tanto estará agradecido por ello. Otras pensarán que es injusto, que es culpa del jefe, que es malvado. Este tipo de pensamientos no harán más que crecer y con ello, iremos creando negatividad y esa negatividad traerá consecuencias, y esto sólo perjudicará a la persona. Por ello, hay que evitar caer en esos pensamientos recordando que las causas y condiciones para continuar en ese lugar han acabado, y de esta forma, aceptando la situación y enfocando el pensamiento en buscar soluciones. Centrarse en la ley de causa y efecto te ayuda a enfocarte en lo positivo.

Los beneficios de una mente serena

Trabajar y observar nuestros pensamientos, nos permitirá mantener una mente serena ya sea en situaciones favorables o adversas, entendiendo que todo depende de si se han creado las causas y condiciones, aceptando las situaciones que acontecen. Vivimos las consecuencias de nuestras acciones. Es como si fuera una tierra a la que regamos mucho, pero si no plantamos una semilla, nada brotará. Si las causas no están presentes, por mucho que se den las condiciones no se darán los resultados. Vivimos las acciones de nuestras propias acciones.