

Necesidad de reflexionar y profundizar en las enseñanzas

El objetivo de estar aquí reunidos es poder eliminar los sufrimientos, problemas y dificultades que tengamos así como saber como cultivar la felicidad que deseamos. Para que resuenen las enseñanzas que escuchamos, hace falta reflexionar sobre ellas, estudiarlas y darle tiempo para ir integrándolas en tu vida. Igual que sucede con alguien a quién recién conoces, para poder confiar en ella , necesitas analizarla y conocerla más en profundidad. No debemos simplemente creer lo que escuchamos, hace falta reflexionar, analizar y comprobar con nuestra reflexión si realmente son coherentes o no.

Conocer la propia mente para retomar el control

Nuestra mente controla nuestras acciones y si los engaños son los que dominan la mente, nuestras acciones van a acarrear problemas. Conociendo y tomando el control de la mente evitaremos los problemas a los que esos engaños nos empujan y nos conducen al sufrimiento. Solemos estar más atentos a lo que hacen los demás que a nuestras propias acciones pero si buscamos la felicidad, necesitamos poner el foco en uno mismo, a lo que hacemos, pensamos y decimos, y ver si estamos beneficiando o dañando a los otros. Pero al actuar mal, a quién mas dañamos es a un mismo: cada critica que sale de tu boca es una carga más que estás añadiendo a tu mochila de sufrimiento. Y mientras uno sufre, no es feliz. Es paradójico que buscando la felicidad, creamos más sufrimiento con nuestra conducta.

Aceptar la derrota contribuye a la propia felicidad

Cuando te encuentras con personas que te ofenden, aunque no hayas hecho nada para recibir ese daño, tienes que practicar la paciencia y no permitir que ese daño que recibes altere tu mente. Tienes que aceptar la derrota y considerar esas criticas como viento que sopla, aunque sople fuerte, no hay que darle importancia. Si te aferras y te enfadas, entonces te dañarás a ti mismo. Aunque hoy por hoy esto nos resulte difícil es posible conseguirlo a través de la familiarización. El que me hagan daño depende únicamente de mi. La persona que tiene una actitud dañina en realidad se está cargando de una negatividad y luego experimentará las consecuencia de lo que está creando. El objetivo final del estudio de la filosofía budista es llegar a ser una mejor persona. Si no aceptamos la derrota lo que uno mismo se provoca es mucho más sufrimiento en esta vida y vidas futuras. El hecho de aceptar la derrota y ser amable, nos encamina a ser mejor personas. Puedes por ejemplo, ceder tu asiento, o asumir un trabajo para que otros no tengan que hacerlo. Son cosas sencillas. Cuando damos prioridad a los otros, la gente te aprecia y eso traerá felicidad en esta vida, y por supuesto también en vidas futuras.

El poder de la experiencia

Cuenta una historia, en la época de Buda, que había una madre cuyo hijo comía mucha panela. La madre se acercó al Buda para que le diera consejos al hijo para que no comiera tanto dulce, el Buda le dijo que volviera la semana siguiente y cuando volvió, el Buda le dijo al hijo que no consumiera tantos dulces. La madre se sorprendió que hubiera tardado una semana para decirle eso, a lo que el Buda le dijo que una semana atrás el también consumía panela por eso no podía dar ese consejo. Esta historia enfatiza el poder de la propia experiencia.

Un buen corazón

Lo más importante es generar un buen corazón. En el *Sutra del corazón* se menciona «no hay forma, ni sonido, ni olor ...» claro que hay forma y sonido, pero no existe de raíz. En la filosofía budista se enfatiza en la necesidad de conocer la realidad tal cual es. Cuando uno logra contemplar esa realidad, conocer lo que no existe, podremos salir del Samsara.

La realidad no existe tal y como la percibimos, porque la percepción de la realidad añade un extra y la distorsiona. Si tres personas observan a una misma persona, cada una tendrá una percepción distinta de ella. Percibimos la realidad como algo sólido y concreto pero no es así. Agregamos algo que no existe a la realidad. Cuando entendemos la verdad convencional, comprendemos aquello que no existe, la ausencia de entidad. Cuando lo vemos, damos fin a nuestros problemas, al existir dentro del Samsara. La ciencia cuántica describe la realidad muy parecida a lo que el budismo propugna. La ciencia, investiga todo lo que conforma la materia, átomos y partículas. La filosofía no se queda limitada a la materia, si no que centra su estudio en la conciencia y en factores constitucionales. El budismo divide dice todo lo que existe en verdad convencional y verdad última. Verdad convencional es lo que aparece ante nosotros, lo que percibimos del objeto y la verdad ultima es el modo último de existencia. Así como un pájaro necesita dos alas para volar, también necesitamos comprender estas dos verdades.

La segunda noble verdad

Lo que origina el sufrimiento son el karma y engaños. Todo lo que percibimos es verdad de sufrimiento, es decir, es efímero. Si queremos cortar con el origen, el karma y engaños, hay que recorrer el camino, la verdad del camino para cesar con el sufrimiento, la verdad de la cesación. Esta es la importancia de las 4 Nobles verdades. Gracias a conocer la realidad tal cual es, nos involucramos en el camino, lo que hay que abandonar, las dos verdades del sufrimiento y su origen, y lo que hay que cultivar, las verdades de la cesación y el camino, y esto nos lleva a lograr el resultado de llegar a ser un Buda.