

## EL PODER DE TU MENTE

### **Un buen corazón, la mejor compañía para el viaje tras la muerte**

Lama Tsong Khapa dice que todo lo conseguimos gracias a una buena mente, sin ella no lograremos nada valioso. Esto es importante para budistas o no, creyentes o no. Es muy importante desarrollar el buen corazón. Tan pronto cultivamos el buen corazón, nos lleva por buen camino. Hay diferentes religiones, pero todas hablan de que tras la muerte hay algo y que lo que va a determinar un destino favorable es el buen corazón. Todos los seres, sin contar los seres superiores, vamos de un lado a otro y ese movimiento persigue la motivación de ser felices. Las enseñanzas nos ayudan a transformar nuestra mente y entender cuando está presente la virtud y actuamos de acuerdo a ella. Deseamos paz y felicidad, todo eso depende del buen corazón que cultivemos. La felicidad que deseamos viene de una buena conducta y esta viene de un buen corazón. Generar un buen corazón aporta paz y felicidad, buscando el beneficio de los demás. Debemos enfocarnos en lo que hacemos, decimos y pensamos, y especialmente en la mente pues las otras acciones dependen de nuestros pensamientos. Hay que vigilar los pensamientos que aparecen en la mente y distinguir si nos ayudan o nos perjudican. Cuando hablamos del buen corazón se trata de desarrollar amor y compasión, cultivar estas cualidades es lo que nos mueve a estimar a los demás y a crear acciones que son beneficiosas para los demás y para uno mismo.

### **La fuerza de nuestra mente**

Un pensamiento virtuoso si es sincero tiene mucho poder, nuestra mente no tiene límites por eso podemos extender esos pensamientos virtuosos a muchos. A pesar de lo difícil de la situación, generar la mente de querer ayudar es importante. Si escuchamos que alguien lo está pasando mal, el generar el pensamiento de ojalá poder ayudar es muy valioso. Igualmente sucede cuando piensas que ojalá pudieras satisfacer las necesidades de los seres y aunque no puedas realmente hacerlo, el mero deseo es muy virtuoso. Hemos de reflexionar sobre las causas y condiciones que han creado algunos para experimentar tantas desgracias mientras que otros tienen condiciones tan favorables. Al contemplar el sufrimiento y situaciones difíciles reflexiona sobre lo que puedes aprender de esas situaciones. Si la situación es adversa, hay que ser consciente de que eso es el fruto de acciones no virtuosas que si no quieres experimentar has de evitarlas. Y cuando vemos buenas situaciones es lo opuesto. Desde el momento en que uno se prepara para una acción virtuosa, como por ejemplo venir a las enseñanzas, ya está creando méritos.

### **Generar un buen corazón**

Si uno cultiva el buen corazón, aunque no lo veamos, traerá gran bienestar. Con nuestras acciones y pensamientos creamos las causas para las experiencias en la vida, por eso se dice que uno es el que se protege a sí mismo. Cultivando la paciencia, el buen corazón, no siguiendo al deseo, estamos protegiendo nuestra mente pero no se trata solo de buscar el bienestar, hay que cortar con los engaños. Cuando nos quedamos enganchados en pensamientos de rencor, pensando en el daño recibido o el daño realizado a los seres queridos, a esas personas las calificamos como enemigos y les vemos solo defectos.

## **Cómo debilitar los engaños**

El verdadero enemigo son los propios engaños, si no los controlamos irán creciendo más y más. Para subyugarlos se precisa en primer lugar del estudio para saber que se debe hacer y que actitud tomar. Las enseñanzas budistas nos hablan de las 4 Nobles verdades que nos indican como trabajar con ellos. El que podamos comprender con profundidad las enseñanzas depende de los méritos que uno tenga.

## **Las 4 Nobles verdades**

La verdad del sufrimiento y la del origen son lo que hemos de eliminar, mientras que la verdad de la cesación y la del camino es lo que hay que lograr. Hemos de comprender que uno es impermanente y efímero, esa comprensión es como poner la brida a un caballo salvaje con la que le adiestramos. Recordar que en cualquier momento podemos morir, es como la brida para no desperdiciar la vida. El ser consciente de la impermanencia y muerte es lo que endereza nuestra vida para no desperdiciarla y para enfocarnos en la virtud. Cuenta una historia sobre un gran meditador que cuando salía de la cueva siempre se enganchaba en las zarzas y aunque pensaba que las tenía que cortar, finalmente nunca encontraba el tiempo para hacerlo pues lo importante era que tenía que meditar y hacer su práctica ya que era muy consciente de que en cualquier momento podía morir y no podía perder el tiempo cortando zarzas.

## **La característica de la ausencia de entidad de la verdad del sufrimiento**

De las muchas religiones solo el Buda nos enseña sobre la ausencia de entidad. Cuando hablamos de enemigos externos, como tal no existen. El verdadero enemigo está dentro, son los propios engaños. La única manera de destruirlos es conociendo la ausencia de entidad. En la filosofía budista se utilizan diferentes términos similares: ausencia de entidad, vacuidad, verdad última.

Cuando reflexionamos sobre la naturaleza de la realidad y comprendemos que la vacuidad de la entidad, es como si salieran dos alas que permiten volar y salir del samsara. La única forma para eliminar los engaños es comprendiendo la ausencia de entidad, mientras no lo comprendamos, los engaños seguirán presentes. Para comprender la ausencia de entidad hace falta estudiar y acumular muchos méritos.

Como hoy es la última clase de este año, se acerca la navidad y os animo a hacer prácticas como hacer postraciones, vajrasatva, recitación de sutras... es decir aprovechar las vacaciones realizando prácticas. También es importante reflexionar sobre lo que hemos hecho y revisemos como nos hemos comportado, que acciones virtuosas y no virtuosas hemos realizado generando o bien arrepentimiento por las acciones negativas realizadas y regocijo de las acciones virtuosas determinándonos a realizar más acciones virtuosas en el año entrante y menos acciones negativas.

## **Beneficios del mantra OM MANI PADME HUM**

La recitación del mantra OM MANI PADME HUM es muy beneficiosa pues esas sílabas abarcan el sutra y el tantra, no es difícil de hacer y el beneficio es muy grande. Tiene características al principio, mitad y final. Al principio: este mantra es muy fácil de aprender. A mitad: es que como es tan fácil de aprender no produce orgullo. Al final: que no se olvida porque es muy sencillo. El último consejo del año es evitar acciones negativas y crear acciones virtuosas. Este último consejo **«Controla tu mente y no alteres la de otros»**, lo deberíamos grabar en nuestra mente.