

La importancia de la mente

La importancia del cuidado

Es importante cuidar el cuerpo, pero también necesitamos cuidar la propia mente. Es importante cuidar el cuerpo, tener salud, tener cierta protección externa también necesitamos cuidar la propia mente pues no hemos de olvidar que vivimos una época difícil y es importante cuidar la salud mental. Fácilmente nos agitamos y preocupamos por lo que pueda pasar y esas preocupaciones nos afectan mental y físicamente. Hay una relación estrecha entre cuerpo y mente, aún así lo que es más importante es la mente.

Si la mente está relajada, el cuerpo se encontrará mejor. Intentamos trabajar la propia mente con la finalidad de ser mejores personas, pues cuanto mejores seamos mayor bienestar. Ese tipo de bienestar y felicidad no es algo que el dinero ni nadie pueda darnos, es algo que uno mismo ha de crear. La autentica felicidad no viene del dinero, cierto muchos piensan que cuanto más dinero tengas y mayores recursos mayor felicidad, sin embargo no es el caso pues cuanto más dinero tienes, también tienes más problemas.

Cuando pensamos en los que tienen mucho dinero y muchos coches aparcados puede que pensemos que el principal problema es elegir que coche van a conducir en un momento dado, pero son muchas las preocupaciones que conllevar tener grandes fortunas, tantas preocupaciones que llega a quitar el sueño.

Internet es una herramienta común que utilizamos mucho, pero también puede dañarnos y agitar la mente si no la manejas con cuidado: es una ventana al mundo que muestra muchos de los horrores que acontecen y el contemplarlo nos afecta. También hay personas que están enganchadas a los juegos online, gastando mucho de su valioso tiempo en ello.

La importancia de ser buena persona

Hablamos de esto pues la filosofía budista, establece que lo primero a trabajar es cómo ser buenas personas aunque su meta principal sea otra. Se nos invita a reflexionar sobre lo que nos ayuda a ser mejores personas y lo que nos perjudica. Hemos de descubrirlo por nosotros mismos. ¿Cuántos de vosotros pensáis en lo que pueda pasar en el futuro? Pero el hecho de preocuparos por lo que pueda pasar ¿Ayuda a evitarlo? No solo no nos ayuda, si no que además nos vuelve más infelices. Hemos de quitarnos esa angustia de anticipar, lo que quiera que llegue en la vida es porque hemos creado las causas, uno mismo ha de protegerse.

La filosofía budista nos ayuda a estar serenos, tranquilos ante el futuro: vamos a experimentar los frutos de nuestras acciones y hemos de saber que acciones traen resultados desfavorables y cuales resultados de felicidad. Con este conocimiento sabremos que acciones hemos de cultivar y cuales evitar.

Al principio de la charla se recitaron unas oraciones para que podamos alcanzar el estado de budeidad para el beneficio de todos los seres. Ciertamente que la meta es elevada, pero este Centro es de la tradición Mahayana y cultivamos esa motivación. Para ello, lo primero que necesitamos es tener una mente serena y saber que tenemos el potencial, y la capacidad de lograr ese estado, y a partir de esa serenidad podremos avanzar hacia ese objetivo que nos hemos propuesto.

La importancia del proceso

El proceso es el siguiente, primero reconocer que acciones van a ayudar y cuales perjudicar, para eso necesitamos estudiar, por eso se nos incita a la lectura, al estudio. La felicidad y serenidad es algo que solo podemos crearlo nosotros mismos, cada uno va construyéndola creando las condiciones favorables que ayudan a crear esa paz interior y también observar que las acciones que realizamos sean correctas. En ese proceso de crear acciones correctas y evitar las incorrectas vamos a darnos cuenta de que las emociones aflitivas son las responsables que nos impulsan a realizar acciones incorrectas. Cuando somos conscientes de como estas emociones aflitivas nos dominan nos esforzaremos por controlar nuestra mente y no dejarnos arrastrar por ellas.

La importancia del maestro

Para los más jóvenes, es importante mantener vuestros estudios y prepararos para la vida. Algunos de los profesores están volcando con sus alumnos, otros no se involucran tanto, pero si se genera espanto hacia los maestros el que saca beneficio es uno mismo. Además quien sabe, quizás en el futuro uno puede llegar a ser profesor y así pues al respetar yo a los profesores creo las causas para ser respetado cuando llegue el momento.

La importancia de cuidar la mente

Ser buena persona significa que nuestra conducta, expresiones y nuestra forma de comunicar sean agradables, con una sonrisa, pero principalmente es nuestra mente la que tiene que enfocarse hacia el bienestar de otros. Cuidar de la propia mente a quien principalmente beneficia es a uno mismo. Si tenemos una mente bondadosa, nuestras acciones también lo serán y eso atraerá a los demás. Si cuidamos nuestra conducta, nuestra palabra y mente nos ganamos el cariño de los demás, no se trata de tener muchos conocidos, sino que la gente nos aprecie y si somos buenas personas lo lograremos mientras que si nuestra conducta es desagradable, los demás se van a ir alejando.

Ese análisis es algo a realizar por parte de cada uno, el observar la conducta que tenemos y como pensamos, y saber que pensamientos nos rondan así como observar las acciones para saber si son correctas o no. Para esto nos hace falta el estudio. Es importante destacar que lo que tenemos que observar es a nosotros mismos, no a los demás, pues eso nos carga de pensamientos negativos que traerán sufrimiento.

Hacia los demás, respeto, a menudo vemos los defectos de alguien o su incapacidad y podemos ser muy irrespetuosos, podemos ponerles apodosos enfocados en su incapacidad y eso daña, hay que estar pendiente de como está mi mente y de como actúo.

Cada uno va construyendo su propia felicidad o su propio sufrimiento, lo que hacemos trae consecuencias, por eso hay que cuidar de la mente, acciones y palabras para evitar el sufrimiento que no deseamos. Por eso es importante observar la mente para alegrarse en caso de que sea buen pensamiento y si son pensamientos malos, sabiendo que traen sufrimiento incluso por el mero hecho de que aparezcan, nos esforzaremos por evitarlos. Igualmente observar las acciones y nuestras palabras pues no queremos experimentar el sufrimiento. Hay que cuidar mucho la propia mente y asegurarse de que nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente sean correctas.

La importancia de la meditación

Quizás pensemos que no estamos tan mal, que somos buenas personas, pero si miramos con mayor profundidad nos podremos sorprender al encontrar pensamientos negativos. Cuando nos analizamos meticulosamente vemos que hay muchos pensamientos negativos y eso puede hacernos pensar que estábamos mejor antes de conocer el budismo, pero lo que realmente sucede es que al comenzar a observar la mente descubres lo que siempre estaba ahí. Hasta que en meditación no te pones a observar la mente, no ves ni reconoces lo que sucede en la mente. Algo que nos daña mucho es la insatisfacción y perseguir al deseo, estos vienen del apego. Una persona que se siente satisfecha con lo que tiene se encuentra bien independientemente de lo que tenga, es una persona muy, muy feliz.

La importancia de cultivar la paciencia y la compasión

Otras cualidades a cultivar en la vida es la paciencia, el amor y la compasión. En nuestra tradición Mahayana enfatizamos cultivar la compasión hacia todos los seres empezando por los que están más cerca. Cuando vemos a una persona necesitada y nos conmueve pero no podemos ayudarle, el hecho de aspirar que ojalá pudiera ayudar a esa persona, es un pensamiento muy virtuoso. Para cultivar la paciencia, necesitamos ver los inconvenientes del enfado. Se cultiva gradualmente y se hará con el tiempo más firme. La liberación e iluminación todavía esta lejos, pero cultivar la paciencia es algo que incluso en esta vida ya beneficia.

La importancia de una mente correcta

Si tienes un problema piensa en como resolverlo, si hay solución ponte en ello, pero si no hay solución pues ya está, es lo que te toca vivir al haber creado las causas. El Buda dijo que uno puede ser su mejor amigo o su peor enemigo y eso depende de la propia mente. Si uno no quiere estar sujeto al sufrimiento, es posible liberarse y para ello hay que eliminar todas las emociones aflitivas, cuando conseguimos eliminarlas de raíz por completo se logra la liberación del Samsara que es un estado de paz libre de sufrimiento. Para trabajar en esa dirección hay que ver todos los defectos de seguir en Samsara y ver todos los beneficios de la liberación. Si quieres ser feliz, pero si tus acciones y pensamientos son negativos, estarás creando causas de sufrimiento. Esto sucede porque no sabes reconocer entre lo que aporta sufrimiento o felicidad. El budismo enfatiza conocer la mente y nos da esa oportunidad de conocerla a fondo para conducirnos bien y construir la propia felicidad.