

14 Abril 2026

El rey y sus ministros

Las emociones aflictivas

Podemos llegar a pensar que lo que hace que una persona sea buena o mala tiene que ver con como se comporta, aunque en realidad tiene que ver con sus emociones aflictivas. La filosofía budista trata de forma muy detallada la mente. Podemos imaginar la mente como un rey, pero un rey tiene ministros y dependiendo de como estos aconsejen va a influir en el comportamiento del rey. Si dan malos consejos ira por mal camino pero si los consejos son buenos, ayudará al rey a gobernar el país de forma pacífica y armoniosa.

Queremos ser felices y tener una mente apacible, pero si tenemos la influencia de los malos ministros, las emociones aflictivas, actuaremos alejándonos de la felicidad deseada. Los ministros que nos ayudan a lograr el bienestar interior son menos en número y menos influyentes que los negativos. Estar en samsara significa estar bajo el control de los engaños, los malos ministros de nuestra mente. Hemos de empezar a identificar los engaños y ver como nos afectan y dañan, y con ello, trabajar para debilitarlos y que no tengan tanta influencia en nuestra mente. En la medida en la que influyen menos, seremos mas felices. Esto es algo que podemos hacer ya y dará sentido a nuestra vida humana. Cuando realmente logramos ir apartándonos de los engaños estamos dando sentido a este perfecto renacimiento humano.

Los defectos de los engaños

Los defectos de los engaños es algo que podemos ver casi directamente. Imagina que va a haber una fiesta muy especial y la persona se arregla muy bien con la mejor de sus ropas, maquillaje demás pero acontece algo que hace que la persona se enfade. En ese momento su cara cambiará totalmente de forma que aunque antes estaba muy bonita, su cara se verá muy fea. Esto nos enseña que debemos aprender a controlar la mente. Aunque al principio no lo haremos del todo bien, el hecho de detenernos y reflexionar hará que aunque surja el enfado no lo haga con tanta fuerza o incluso lograremos apartar nuestra mente del enfado.

Como desarrollar fortaleza

Esto nos lleva a preguntarnos que es lo que puedo hacer para tener la fortaleza de no dejarnos arrastrar por los engaños, necesitamos muchas cosas: oraciones, postraciones, recitaciones de mantra, ofrecimientos, generosidad, acciones virtuosas.... Desde el momento en que actuamos para el beneficio de los demás sin querer dañarles, esas acciones virtuosas, cuantas mas, harán que acumulemos más méritos y esto nos dará la fuerza para poner un alto al enfado. Poco a poco, tendremos mayor fuerza interior y contaremos con una mente más bondadosa que es a lo que queremos llegar. Tenemos inherentemente esa bondad pero necesitamos controlar la mente para que se manifiesta, sacar a la luz esa bondad y que pueda desarrollarse. Por estas razones se insiste tanto en la necesidad de practicar y acumular méritos.

Claro que con una charla de una hora no basta, hace falta analizar las cosas para poder verlo por uno mismo, no por lo que otros digan. No hemos de quedarnos pasivos con lo que escuchemos, hay que reflexionar y realizar un trabajo interior para verlo por nosotros mismos. Hay muchas cosas que podemos hacer para llevar a cabo ese trabajo interior, una de ellas es hacer postraciones, eso trae consigo muchos beneficios. En el budismo para hacer postraciones juntamos las manos y las llevamos a la coronilla pues a lo que aspiramos es a llegar a ser un Buda que tiene esa protuberancia en la coronilla y pensamos que ojalá tengamos las cualidades de su cuerpo, palabra y mente. También podemos pensar en las negatividades de cuerpo, palabra y mente que queremos purificar.

Inconvenientes del apego y la envidia.

Aparentemente el apego no parece tan dañino como el enfado, que se reconoce con mayor facilidad. El apego comienza suavemente pero si lo dejamos que continúe domina nuestra vida y se vuelve muy fuerte y al hacerlo, actuamos de manera incorrecta. Apego y enfado son de los engaños más arraigados junto con la envidia. La codicia es la mente del deseo que quiere más y más y eso te lleva a realizar acciones incorrectas que causan mucho sufrimiento, por eso necesitamos estar satisfechos con lo que se tiene, puesto que por lo contrario se sufre mucho persiguiendo el objeto de deseo. De forma general se ha explicado como funcionan los engaños, tenemos que estudiar sobre ellos para profundizar y ver como funcionan. Vivimos tiempos difíciles y es muy importante cuidar la mente y que no se altere ni caiga en la preocupación pues caer en la preocupación y angustia no soluciona nada. Ahora que estamos con estos conflictos bélicos hay que tener cuidado como hablamos pues fácilmente podemos enfadarnos.

La interdependencia

También conviene recordar la interdependencia. Incluso el tener acceso a un vaso de agua precisa de la contribución de muchas personas. Cuanto más conscientes seamos de que dependemos de los demás más les valoraremos. Estamos interrelacionados, hay muchas cosas que nos son útiles y ayudan, todas esas cosas se dan gracias a los demás. Incluso el dinero que has ganado con tu trabajo es gracias a que hay seres que necesitan ese trabajo y por eso recibes un salario. Esa actitud de agradecimiento ayuda a apreciar a los seres.

Recopilando

Debemos cuidar la mente y evitar que nos arrastren los engaños, para que nuestra mente encuentre la paz, hay que conocerlos y reconocerlos. Pero eso no es suficiente, vamos a morir y hay que contemplar a donde iremos tras esta vida, de hecho esa ha de ser nuestra prioridad, para ello necesitamos mantener una ética correcta que como dice Maitreya nos diría “esta en tus manos”.