

LA FELICIDAD PROVIENE DE UNA MENTE SUBYUGADA

La oportunidad de aprender a subyugar la mente

«Una mente controlada es felicidad, una mente descontrolada es sufrimiento». Como seres humanos tenemos una oportunidad especialmente valiosa para trabajar con la mente: contamos con inteligencia y capacidad de análisis. Otros renacimientos no ofrecen las mismas condiciones; algunos seres carecen de esa capacidad y otros, aun teniéndola, están tan absorbidos por el placer que no la utilizan para investigar su propia mente.

Para empezar a controlarla necesitamos escuchar y estudiar, porque el conocimiento permite analizar e investigar. La clave es dirigir la mirada hacia dentro: observar lo que hacemos, decimos y pensamos y preguntarnos qué consecuencias tendrá. Sin embargo, escuchar muchas enseñanzas y conocer las ideas no basta. Si no aplicamos ese conocimiento en nuestra vida, no producirá la transformación que buscamos.

Paciencia y satisfacción: dos claves para controlar la mente

Una primera herramienta es la paciencia. A veces implica ofrecer la victoria y aceptar la derrota, no en el sentido de entregarlo todo al otro, sino de dejar de empeñarnos en imponernos o ganar cuando eso solo aumenta el conflicto. Lo contrario de la paciencia es el enfado: desde el momento en que la mente se altera ya estamos sufriendo y, además, generamos causas para experimentar más sufrimiento.

Reconocer que hemos perdido la paciencia ya es un avance porque permite empezar a trabajar con esa reacción. Recordar los inconvenientes del enfado y contemplar que todos los seres han sido nuestras madres en otras vidas son apoyos para no dejarnos arrastrar por él.

Otra herramienta es la satisfacción: aprender a estar contentos y apreciar lo que tenemos. Cuanto más perseguimos el deseo, más alimentamos la insatisfacción y más problemas creamos.

Mirar hacia dentro: enfado, actitud egocéntrica e ignorancia

Cuando nos enfadamos solemos fijarnos en los defectos del otro: «me está haciendo daño a mí, a mi familia, a mis amigos, a mi país». Debemos intentar cambiar inmediatamente la dirección de la mirada. Al observarnos podemos reconocer cómo la actitud egocéntrica se manifiesta precisamente en esa insistencia en “yo” y “lo mío”. Identificarla permite frenar la reacción antes de que el enfado siga creciendo.

En un nivel más profundo, se explica que la actitud egocéntrica y la ignorancia que se aferra a un yo son responsables de las acciones negativas que posteriormente producen sufrimiento. Este es un punto avanzado, pero orienta el trabajo interior: en

vez de concentrarnos únicamente en aquello que parece venir de fuera, observamos las causas mentales que nos llevan a actuar de forma dañina.

La compasión aligera la mochila

La compasión funciona en la dirección opuesta a la actitud egocéntrica: cuando pensamos en los demás y procuramos su bienestar acumulamos virtud y méritos. El enfado, por el contrario, se compara con llenar una mochila de objetos muy pesados. A la dificultad que ya estamos viviendo añadimos nueva negatividad, que después tendrá sus propias consecuencias.

Hay muchas circunstancias que no podemos controlar. Podemos enfadarnos porque llueve, hace viento o sucede algo que no deseamos, pero el enfado no cambia esas condiciones; únicamente nos hace daño. Subyugar la mente significa aprender a no dejarnos arrastrar por esas reacciones y buscar que las circunstancias externas no destruyan nuestra paz interior.

Satisfacción frente al apego

Una mente que persigue continuamente el deseo nunca llega a saciarse. Siempre quiere algo más: más dinero, mejores condiciones, otra experiencia. De este modo, ni siquiera disfruta plenamente de lo que ya posee. Esta insatisfacción está vinculada al apego. En cambio, apreciar que tenemos un techo, alimento y determinadas condiciones favorables es ya una manera concreta de empezar a controlar la mente.

La transformación no sucede de golpe. La mente no cambia tan rápido como una tela blanca que se introduce en un tinte y sale inmediatamente de otro color. El trabajo es gradual: cultivar paciencia y satisfacción, observar los inconvenientes de las emociones aflitivas y examinar continuamente nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente.

Observar las acciones de cuerpo, palabra y mente

El análisis personal consiste en preguntarnos si lo que hacemos, decimos y pensamos es virtuoso, no virtuoso o neutro. No siempre resulta fácil distinguirlo y por eso necesitamos leer y estudiar: el conocimiento nos da la capacidad de discernir qué comportamiento conduce al bienestar y cuál conduce al sufrimiento.

Las acciones virtuosas traen bienestar y felicidad; las acciones negativas, a la larga, sufrimiento. Aunque todavía sigamos equivocándonos, lo importante es reconocer la acción incorrecta, comprender que no debíamos haberla realizado y esforzarnos en no repetirla. Esta perspectiva mira también más allá de esta vida: no hay un ser externo que premie o castigue, sino que son las consecuencias de nuestras propias acciones las que orientan la experiencia futura.

Causas, condiciones y responsabilidad

Las condiciones externas pueden favorecer que experimentemos bienestar o sufrimiento, pero hay que distinguir esas condiciones de las causas que nosotros mismos hemos creado. Si una experiencia aparece en nuestra vida, agradable o desagradable, se explica como resultado de acciones anteriores. Asumir esa responsabilidad tiene un efecto práctico muy importante: dejamos de dedicar tanta energía a buscar culpables fuera.

Cuando una persona nos hace la vida difícil, culparla continuamente y repasar todos sus defectos vuelve a cargar la mochila. Como método para proteger la mente, puede resultar útil pensar que el sufrimiento actual es la maduración de acciones creadas anteriormente y que ahora esa carga se está agotando. No es necesario obsesionarse intentando descubrir exactamente qué hicimos: lo importante es utilizar esta reflexión para aceptar la situación sin crear una nueva cadena de enfado y negatividad.

Escuchar, reflexionar y aplicar

Escuchar las enseñanzas deja una huella positiva, pero no debemos quedarnos únicamente con escuchar. Hay que leer, estudiar y reflexionar hasta descubrir por nosotros mismos qué construye la felicidad y qué origina el sufrimiento. También debemos analizar por qué ofrecer la victoria y aceptar la derrota puede proteger nuestra mente, o por qué una conducta bondadosa contribuye al bienestar.

La finalidad es llegar a una convicción propia y llevarla a la vida cotidiana. Podemos haber oído muchas veces una misma enseñanza, pero si no modifica nuestra forma de actuar no estamos obteniendo de ella su verdadero beneficio. El conocimiento se vuelve útil cuando se convierte en práctica.

Reconocer el samsara y querer liberarse

También quienes poseen riqueza y condiciones materiales excelentes experimentan sufrimiento: quizá no por falta de recursos, sino por preocupación, miedo a perder lo que tienen o deseo de conseguir aún más. Mientras estemos en samsara, incluso las experiencias más agradables son efímeras y no proporcionan una felicidad estable. Reflexionar repetidamente en ello hace surgir el deseo de buscar una salida.

Permanecer en samsara significa continuar naciendo, envejeciendo, enfermando y muriendo una y otra vez. La enseñanza budista afirma que existe una salida, pero requiere trabajo interior. La liberación se alcanza destruyendo los engaños; las Cuatro Nobles Verdades presentan precisamente el marco para conocer el sufrimiento, abandonar su origen y recorrer el camino hacia la cesación. Tenemos el potencial para lograrlo, pero debemos crear personalmente las causas.

¿Qué significa salir del samsara y cómo ayudar a los demás?

Salir del samsara no significa simplemente trasladarse a un lugar físico. Samsara está en nuestro continuo mental: es esa falta de control que nos arrastra repetidamente a experiencias de nacimiento, enfermedad, envejecimiento y muerte. Al liberarnos dejamos de estar bajo ese dominio. Si, además, eliminamos todos los oscurecimientos y desarrollamos plenamente todas las cualidades, alcanzamos el estado de un buda.

Liberarse no significa abandonar a los demás. Precisamente quien ha desarrollado mayor control y cualidades puede comprender mejor qué necesitan los seres y cómo ayudarles. Un buda no puede lavar nuestras emociones negativas, quitarnos los defectos ni entregarnos sus realizaciones; ayuda mediante las enseñanzas, el ejemplo y mostrando el camino de acuerdo con la capacidad de cada ser. El trabajo final sigue siendo personal: cada uno debe aplicar las enseñanzas y transformar su propia mente.

Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Guese Lamsang en las clases de “Consejos de corazón” en el Centro Nagarjuna de Valencia