

# La importancia de entrenar la mente

## Preguntas clave

- Desde tu experiencia, ¿qué entiendes por felicidad genuina (para distinguirla de la hedónica)?
- ¿Cuáles crees que son sus causas?
- ¿Cuánto tiempo y energía dedicas al cultivo de esas causas en contraste al tiempo que le dedicas a lo demás?
- ¿Qué tan eficaz consideras que ha sido esta estrategia?
- ¿Qué obstáculos (internos y externos) te has encontrado en tu intento por cultivar felicidad genuina?

## Puntos a considerar

“Al desear los símbolos de una buena vida llena de riqueza, placeres transitorios, alabanza y reputación, nos podemos privar de la realidad del bien vivir. La razón por la cual no dedicamos más tiempo a balancear nuestras mentes es que estamos apostando nuestras vidas a que podemos encontrar la felicidad que buscamos al perseguir los placeres fugaces. Los psicólogos le han llamado a esto la rutina hedonista. Y el primer paso para escapar de este ajetreo desgastante es el buscar una visión de la felicidad genuina que recurra a nuestros propios recursos internos que en gran parte no hemos explotado.”

- Alan Wallace

“Es este segundo nivel de satisfacción, que proviene de dentro de nosotros, al que yo me refiero cuando hablo de felicidad humana genuina.”

- S.S. Dalai Lama, 2012

“La felicidad viene a través de entrenar la mente, sin entrenar la mente no hay camino hacia la felicidad.”

- S.S. Dalai Lama, 2005

“Sin entrenar, no puedes domar. Sin domar, no puedes ganar (No train, no tame. No tame, no gain )”

- Chokyi Nyima Rinpoche

“El sendero de la meditación trabaja con la raíz, la cual es la mente. Perseguir todo lo demás te mantendrá ocupado, pero ninguna transformación o cambio real interno emergerá en tu práctica espiritual.”

- *Khandro Rinpoche*

“Un practicante debe conocer los métodos para asentar su mente en tranquilidad en cada sesión. Como preliminar, antes de meditar, tiene que contemplar los atributos del morar en calma, y regenerar su fe (resolución), esfuerzo y preparación para actualizar la calma perfecta. Si fallamos en producir estos cuatro factores de confianza mental, pronto perderemos el deleite en meditar en la absorción y por lo tanto seremos conducidos a la indulgencia y al ocio”.

- *Takpo Tashi Namgyal*

“No basta con prometerse transformar la mente o desear hacerlo, eso sólo no tendrá éxito. Para mejorar tu mente debes pensar repetidamente en las razones para hacerlo, llegar a conocerlas desde las profundidades de tu mente misma. Esto motivará una firme aspiración y el esfuerzo para hacerlo. “

- *S.S. Dalai Lama, 2010*

## Prácticas para la casa

**Práctica en el cojín:** *Ventajas, desventajas y potencial: la importancia del entrenamiento mental para el cultivo de la felicidad genuina, Recolección de la respiración.* Entre 20 y 30 minutos diarios.

**Práctica a lo largo del día:** al final de cada día, intenta repasar lo que hiciste a lo largo del mismo y ver cuántas de tus acciones dedicaste para el cultivo del placer hedónico y cuántas para la felicidad genuina. Observa en distintos momentos de tu vida, si puedes encontrar más momentos o cambios de hábitos que te permitan entrenar tu mente y cultivar más la felicidad genuina. Puedes poner una alarma cada dos horas que te recuerde hacer esta investigación.

## Lecturas clave

H.H. Dalai Lama (2012), *Beyond religion, Ethics for a whole world*, Meriner Books, Nueva York, pp 31-41.

H.H. Dalai Lama (2005), *How to expand love: Widening the circle of loving relationships*, Atria Books, Nueva York, EUA, pp 25.

H.H. Dalai Lama (2010), *El Camino a la Iluminación*, Atria Español, Nueva York, EUA, pp 34.

Rinpoche, Khandro (2005), *This precious life: Tibetan buddhist teachings on the path to enlightenment*. Shambala, Boston, pp 16.

Takpo Tashi Namgyal (1996) *Mahamudra: The Quintessence on Mind and Meditation*,

Shambala, Boston, pp 166.

Wallace, B., Alan (2010), *El poder de la meditación*. Oniro, Barcelona.