

Abandona las ocho preocupaciones mundanas y empieza a practicar el dharma de verdad

[Video n° 12: «La verdadera práctica de dharma»]

Cuando tienes deseo por la felicidad de esta vida, por las comodidades de esta vida y por los cuatro objetos deseables (desear que nos alaben, desear tener una buena reputación, desear que muchas personas digan cosas buenas sobre nosotros, desear recibir objetos materiales) y no encuentras los cuatro objetos mencionados sino los opuestos, te enfadas, te sientes deprimido, infeliz, y demás estados negativos. Por lo tanto, tener deseo por estos cuatro objetos es una vida de sufrimiento. Este sufrimiento se produce porque el deseo implica quedarse enganchados en estos objetos, pensando que son buenos y maravillosos. Al estar aferrados a ellos es muy doloroso separarse de ellos. El deseo es de la naturaleza del sufrimiento, porque te hace sufrir de este modo. Cuando los cuatro objetos que desees no están presentes, sufres de infelicidad y depresión. Cuando los tienes te sube el ánimo, mientras que cuando no están presentes te vienes abajo. La vida es inestable, debido a este aferramiento a los cuatro objetos deseables con el cual la vida es un sube y baja.

En cambio, si no tienes deseo por los cuatro objetos, la vida es estable. Una gran paz y felicidad hacen presencia en la vida y en el corazón, y de este modo sientes un gran descanso, unas vacaciones increíbles, éste es el mejor descanso. Cuando en cambio el aferramiento por los cuatro objetos deseables está presente, si no los tienes la mente sufre un bajón y aparecen todo tipo de problemas, junto con la depresión. Por otro lado, si uno no los desea... ocurre que hasta que uno no deja ir el yo, el deseo que se engancha a esta vida, la vida básicamente consiste en un sufrimiento constante, el sufrimiento siempre está presente.

Tal y como he mencionado, es ésta la naturaleza del apego, y no es precisamente sosegada, sino que es dolorosa y produce un sufrimiento constante. Si la motivación es no virtuosa, todas las actividades realizadas, ya se trate de escuchar, de reflexionar, de meditar o de lo que sea, todo, es no virtuoso, incluso el trabajo que se desempeña y todas las horas que uno pasa durmiendo. Los resultados de ello son el renacimiento en los reinos inferiores y tener obstáculos para la felicidad de esta vida y también de las vidas futuras. Con toda esta información ahora puedes entender qué significa practicar el dharma. El *verdadero* significado de practicar el dharma es éste, significa que eres totalmente libre, tu corazón, tu mente. Dejar ir el deseo, el aferramiento, trae una paz y felicidad increíbles. Eres totalmente libre y tu vida se llena de una paz y felicidad increíbles. Todo viene a ti. Tal y como decía Lama Yeshe, todo viene a ti: «Por tu parte, no hay ningún pensamiento que buscar, no hay ni una pizca de apego, pero todo viene». Gracias al poder del dharma, todo llega. *[Fin del video]*