

El camino a la bondad

Khandrola

Traductora: Karen Molina

Motivación

Tenemos esta oportunidad de encontrarnos y es algo muy auspicioso. Es un tiempo que no desperdiciamos sino que estamos aprovechando para llevar a cabo las enseñanzas: el dharma.

A nadie nos gusta tener esta sensación de sufrimiento, a todos nos gusta tener la sensación de felicidad y por eso todos nuestros esfuerzos van encaminados a conseguirlo. Y esa es nuestra naturaleza, ahí vamos dirigiendo todas nuestras acciones.

Es poco el tiempo que vamos a estar reunidos por eso es importante que generemos una buena motivación. Todos nosotros estamos tratando de encontrar ese camino que nos ayude a encontrarnos con lo que realmente queremos, ser felices, y nos ayude a evitar lo que no queremos que suceda, sufrir. Y esto es interdependiente. Esto quiere decir que toda la felicidad que buscamos y el sufrimiento que queremos evitar depende de causas y condiciones. Ahora tenemos que generar una motivación lo más pura posible. Cuanto más grande sea, mucho más grande la acción que llevamos a cabo y el resultado será más grande. Si la motivación se hace pensando en uno mismo, la acción y el resultado serán pequeños también. Cuando nosotros pensamos en los demás, es una motivación más amplia que engrandece la acción. Cuando estamos realizando cualquier tipo de acción, incluso las diarias, si antes generamos una buena motivación esto va a hacer la acción más beneficiosa. Por eso antes de realizar una acción, especialmente si es en relación al dharma, es importante generar una buena motivación. Y una buena motivación es aquella en la que estás pensando en el beneficio de los seres.

Si tratamos de generar una mente más amplia, que abarque mucho más, y más bondadosa, es mucho mejor. Si lo haces porque esperas algo a cambio, la acción no se está realizando de manera apropiada.

A lo largo de las 24 h del día nos encontramos con personas, en algunas los engaños parecen más evidentes y en otras vemos muy buenas cualidades. Así como lo estamos percibiendo en otros, nosotros tenemos que cuidar de nuestras acciones, hacer que sean

acciones con cualidades, con sentido, bondadosas. Por eso, si algo tenemos que disfrutar y poner empeño es en realizar este tipo de acciones con cualidades.

Cuando actuamos pensando únicamente en nosotros, en nuestra vida y nos olvidamos de los demás, entonces nuestras acciones no serán grandes acciones. Por otro lado, cuando nos enfrentamos con dificultades cualquier pequeño problema se vuelve algo enorme por estar solo centrados en nosotros mismos. También por ese centrarse solo en uno mismo, aparece más egoísmo, enfado, apego y estamos también más agobiados. Esto sucede porque uno se ha centrado en uno mismo.

El ser humano tiene muchas cualidades. Tiene capacidad intelectual que puede llevarle a crear algo muy virtuoso y también algo muy negativo. La capacidad intelectual que tiene el ser humano la puede utilizar para bien o para mal. La puede utilizar para ser una persona honesta, bondadosa, para seguir las instrucciones. Pero también puede utilizar mal esa capacidad. El ser humano tiene las condiciones propicias para hacer algo muy grande. También vemos cómo dependiendo de cómo la esté utilizando, toma un aspecto u otro. Por ejemplo, hay seres humanos que utilizan su inteligencia de tal manera que tienen aspecto de personas enfermas, es porque no la utilicen al máximo. Gracias a esta capacidad, el ser humano puede conseguir lo que quiera, puede construir también bienestar para esta vida. Pero, a diferencia de los animales, puede ir más allá del bienestar de esta vida, puede trabajar por alcanzar la liberación o niveles de cualidades más altas como la propia Iluminación gracias a esa capacidad intelectual que tiene.

Sabemos que de los seis reinos de existencia el peor son los infiernos. Para llegar a los infiernos uno ha tenido que crear acciones negativas graves. Pues el ser humano también tiene la capacidad de crear las causas que lo lleve a los infiernos. Otros seres probablemente no tienen la capacidad de crear tanto daño. Así que el ser humano tiene la capacidad de crear mucho daño y también crear las causas que lo lleven a él mismo a los infiernos.

Eso depende de su comportamiento y de su visión. Cuando se dice que el ser humano tiene que practicar el dharma, lo quiere decir es que hay que generar una visión y un comportamiento correcto, entonces el resultado puede ser maravilloso. Puede realizar todas las cualidades, el estado mental más alto y maravilloso, cualidades como la liberación o la propia budeidad. Y eso depende de cómo el ser humano utilice la inteligencia que tiene.

Refugio

Vamos a recordar las Tres Joyas en las que tomamos refugio. La razón por la cual tomamos refugio en las Tres Joyas es porque vemos el sufrimiento que experimentan los seres y queremos ser capaces de liberarlos de él. Para ello, para liberar a los seres completamente del sufrimiento, hemos de alcanzar el estado iluminado. Así que, para el beneficio de todos los seres, ahora nosotros tomamos refugio tres veces.

Una mente bondadosa

El día de hoy voy a hablar acerca del amor y la compasión. No es que tenga mucho conocimiento al respecto, soy una persona ordinaria. Si estoy aquí es por la petición de muchas personas que han pedido que de charlas, por esa razón es que estoy dando enseñanzas pero yo soy una persona normal y corriente.

Antes que nada, uno tiene que saber a qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de mente bondadosa. Para que esa mente que busca desarrollar la bondad surja con más fuerza, hemos de ver las cualidades que tiene. Cuanto más convencidos estemos de sus beneficios, con más fuerza la buscaremos.

En primer lugar, así como vemos al Buda que ha eliminado todos los oscurecimientos para dar un mayor beneficio a los seres, si nosotros trabajamos en esa dirección, dependiendo de los seres, queriendo servir a los seres, vamos transformando nuestra propia mente, vamos encontrando cómo desarrollar el entusiasmo y la energía para poder alcanzar ese estado.

También investigamos cuáles son las causas y condiciones que nos llevan a encontrarnos con lo que no deseamos, para ello hemos de ir en busca a través del análisis de la raíz que origina todo nuestro sufrimiento. Y nos vamos a encontrar con la ignorancia de aferrarse a una identidad. De hecho, a través de nuestra propia experiencia, nos damos cuenta cómo esta ignorancia está invadiéndonos, cómo no está percibiendo de manera correcta lo que son los fenómenos.

El hecho de que no conozcamos de manera correcta los fenómenos, esa mente equivocada que nos lleva a percibir de manera errónea, es lo que llamamos ignorancia. Ignorancia es no conocer, no darse cuenta de lo que es la realidad. La raíz de la ignorancia es una percepción equivocada de la realidad. Estamos dando existencia inherente tanto a los fenómenos como al

propio yo. Y es a través de nuestra propia experiencia como podemos ver que nos estamos aferrando a una identidad.

Cuando nosotros vamos investigando nuestra propia mente, vamos viendo cómo depende de causas y condiciones, nos vamos familiarizando con estas ideas, entonces vamos a llegar a una comprensión más sutil, al origen de estas situaciones no deseadas, al origen de esta ignorancia. Entonces todo ese tiempo que usamos para profundizar y conocer, va a dar como resultado que llegue un momento en que nos demos cuenta, al menos a nivel intelectual, cómo existen realmente los fenómenos y la identidad y nos daremos cuenta, a través de este análisis, de que no existe un fenómeno que sea independiente de otro.

Si analizamos esa identidad que percibimos por sí misma, vemos cuál es su naturaleza, como esta no es el engaño en sí, no es una cosa sagrada, sino que vemos la interdependencia que está dando lugar a ese fenómeno que llamamos identidad.

Cuando vemos la naturaleza de todos los fenómenos, nos percatamos de su realidad. Pero no todos los seres son capaces de ver la realidad de los fenómenos y al no verlo están confundiendo la realidad. Algo impermanente lo perciben como permanente, algo que es de la naturaleza del sufrimiento, lo ven como placer... por eso nos aferramos a la identidad, a una realidad que no existe, a esto llamamos ignorancia.

Podríamos hablar de dos niveles de ignorancia: la convencional y la última.

De esta manera, a medida que nos percatamos de la naturaleza de los fenómenos, podemos también ver que, así como nosotros estamos inmersos en esta mente errónea, de la misma manera están todos los seres, y así como nosotros tenemos karma y engaños y así como nosotros buscamos eliminar estos aspectos negativos, todos los seres lo buscan. Pero cuando nosotros decimos "eliminar engaños y oscurecimientos" lo hacemos pensando en todos los seres que existen, porque todos los seres buscan también eliminar su sufrimiento. El estado iluminado que buscamos depende de todos los seres, son los seres los que nos motivan a lograrlo, ya que su sufrimiento es insoportable para nosotros y queremos liberarles de él. Cuando en una mente surge este deseo de liberar a todos los seres, hablamos de la gran compasión que también ha surgido de manera interdependiente. Esa gran compasión dice: Yo voy a practicar para liberar a todos los seres. Ahí comienza el camino, ahí se comienzan a eliminar los oscurecimientos, primero los más burdos y luego los más sutiles.

Así que pensando en los incontables números de seres uno busca generar esa mente extraordinaria, esa mente buena que abarca a todos los seres y busca trabajar para el beneficio de todos los seres y necesita conocer la naturaleza de la realidad para ser capaz de hacerlo. Pero, para que esto funcione, necesita de determinadas condiciones, actuar de esta manera bondadosa es dependiente de condiciones. De hecho, todos los demás fenómenos son interdependientes. Por ejemplo, cualquier objeto lo podemos separar en sus partes. Las partes de los objetos se juntan para dar lugar a un fenómeno. Y no solo eso, sino también todo el trabajo de muchos seres que han utilizado su inteligencia para construir un objeto son parte de esas causas y condiciones que dan lugar a ese objeto.

Así que, si nosotros queremos generar la mente bodichita, la gran compasión, etc., hemos de ir creando causas y condiciones que den como resultado esa mente que anhelamos. Si creamos las causas y condiciones, será más fácil construir esa mente.

Como las personas que construyen un avión, que primero tienen la idea, luego diseñan los planos, etc., tenemos que ir creando por partes las causas y condiciones que van a ir dando lugar a una mente bondadosa.

Nosotros nos estamos aferrando a uno mismo, a esta identidad. Esta mente es una mente completamente equivocada. A partir de ella aparecen los fenómenos de una manera y cree que existen de la manera en que aparecen. Esta mente es la que causa aferrarse a uno mismo, y de ahí parten toda las demás emociones aflictivas como el enfado, la envidia, apego, confusión. A partir del aferramiento a la existencia de ese yo, distinguimos lo que es mío, no lo que no es mí, empezamos a generar apego...

Desde esa mente es muy difícil generar una mente equilibrada, una mente ecuánime. porque en relación a ese yo generamos aversión a unos y apego a otros. Esa mente es totalmente ignorante porque te estás aferrando a algo que realmente no existe. Por eso se le llama ignorancia. Cuando seamos capaces de destruir esta ignorancia ya no daremos lugar a estas emociones aflictivas. Pero hasta ahora lo que creemos es que existe es un yo inherente que percibimos como lo más importante, lo más sagrado y que tiene que cumplir todos sus deseos. A partir de esta percepción de un yo inherente creemos que todos los demás fenómenos también tienen una existencia inherente, creemos que existen también por su propio lado, y generamos apego a unos o aversión a otros. Y nuestra mente está enfrascada en ese engaño total de no conocer realmente la realidad.

En el momento en que eliminamos esa mente errónea, eliminamos la raíz, porque de ella nacen los demás engaños: apego, aversión, envidia...

No estamos percibiendo los fenómenos tal cual son, no estamos viendo la realidad de los fenómenos. Hasta ahora aparecen como si fueran permanentes, como si nunca cambiaran, por eso nos aferramos a los objetos. Así que es una mente equivocada la que nos lleva a generar apego, enfado, preocupaciones. La realidad es que tanto nosotros como los objetos están en constante cambio pero los vemos como si fueran permanentes, como si no se movieran. Es precisamente por esa percepción equivocada de la realidad, vamos agregando connotaciones a ese objeto. Y sentimos a veces aversión por él y otras apego. Pero no es el objeto, es nuestra percepción del objeto. Y a partir de ahí creamos distancia en relación con los demás, distancia entre lo mío y lo tuyo.

En el momento en que logramos liberarnos de esta mente, nos quitamos la ignorancia y empezamos realmente a crear virtud.

Así como nosotros estamos encadenados a esta ignorancia que nos lleva a experimentar todo lo que no deseamos y estamos en esta mente confundida pensando en la existencia de un yo, yo, yo y partir de ella creamos esa división con los demás y una percepción totalmente equivocada y así como queremos liberarnos y no podemos porque estamos aferrados a esta identidad en total confusión, así se encuentran todos los demás seres.

Por eso debemos conocer esta ignorancia que se aferra a la identidad, para querer alejarnos de ella. Si no vemos los defectos, no queremos alejarnos, queremos alimentarla. Mientras siga ese aferramiento al yo y mediante nuestra inteligencia no queramos descubrir cómo no existe algo a lo que aferrarse, seguiremos generando apego, enfado, más ignorancia.

No estamos conociendo realmente nuestra realidad. Incluso llegamos a identificarnos y a decir "esa es mi naturaleza, así soy yo. Y ya está. No hay posibilidad de cambiar". Esto es porque nos estamos identificando con nosotros mismos y seguimos alimentando los engaños. Por lo tanto, estamos enfrascados en uno mismo y no tenemos la oportunidad de mirar a los demás.

Ver que esta mente no tiene sentido, analizarla de una manera lógica, quita fuerza a esa mente errónea que se enfoca en uno mismo y nos da la oportunidad de girarla para ver también a los demás. Cuanta más seguridad tenemos, gracias al análisis, en que esta percepción del yo es totalmente equivocada, cada vez se fortalecerá más y esto resulta en una

mente más bondadosa porque ya no estoy solo en mí, me abro a los demás, me enfoco en los demás. Y si además pensamos que este análisis lo estamos haciendo por los demás, la mente aún se hace más grande, más amplia, más extensa.

Y si seguimos la lógica, tiene sentido trabajar por los demás, porque así como nosotros no queremos sufrir, ningún ser quiere sufrir, y así como todos están afligidos por sus engaños, mi mente también está afligida. Así como nosotros queremos salir de esa prisión de los engaños que nos llevan a renacer una y otra vez en la misma prisión, todos los seres también quieren salir.

Y vemos que tiene sentido porque estamos interconectados, porque somos interdependientes. Gracias a los seres podemos desarrollar la mente suprema.

La manera de desarrollar esta mente extremadamente bondadosa es reconocer la gran bondad de los seres, reconocer que han sido nuestras madres, querer devolverles su bondad. Cuanto más pensemos en la importancia de esta mente, más querremos desarrollarla y pondremos esfuerzo en ello.

Y también la cultivamos a través del análisis. Los seres humanos tienen inteligencia. Hay que usarla. Cuando realmente utilizamos la inteligencia en esta dirección, creamos las causas y condiciones para desarrollar esa bondad en nuestra mente. Por eso tiene mucha lógica seguir trabajando para los demás. Y cuando esa bondad se desarrolla somos felices. También en esta vida y creamos felicidad para vidas futuras.

El Buda nunca impuso este trabajo, no dijo "tienen que hacerlo porque yo lo digo". Lo que hizo fue enfatizar nuestra capacidad de análisis y razonamiento. Pues cuanto más pensamos en ello, más nos convencemos de que es lógico cultivar una mente bondadosa para el bienestar y felicidad de todos.

Es como plantar semillas. Si pones las condiciones, agua, abono y calor, de ahí crecerá una planta. Si no lo haces, no nace nada. Por esa misma razón, para que nosotros tengamos una mente abierta como el espacio mismo, necesitamos crear las condiciones favorables y entonces sí nos estamos liberando del sufrimiento del nacer, envejecer y morir. Ahora que solo pensamos en nosotros mismos es cuando nos enfermamos y nos preocupa envejecer, morir, enfermar. Precisamente esto es por estar demasiado enfrascados en nosotros mismos. Si viéramos la realidad tal cual es, si abriéramos nuestra mente de esa manera tan extensa como el espacio, esas preocupaciones de morir, envejecer, etc. no nos agobiarían tanto.

Así es como, basándonos en el razonamiento lógico, podemos desarrollar ese buen comportamiento y esa visión correcta de la realidad.

En este mundo esa necesidad de desarrollar un buen corazón, de ser personas honestas, podría confundirse con errores. Porque podemos creer que depende del otro que nosotros podamos convertirnos en buenas personas, cuando en realidad es nuestra responsabilidad hacernos personas honestas y buenas. Es nuestra responsabilidad hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia nuestro propio país.

Nosotros no queremos sufrimiento y sin embargo queremos ser felices. La manera de ser felices es ser honestos, tener buen comportamiento. Sin embargo, en la sociedad no se están promoviendo la honestidad, la bondad. Por el contrario, piensan únicamente en el dinero. A lo mejor piensan que ahí está la felicidad: cómo tener dinero, cómo mejorar la tecnología, los valores externos, pero la felicidad no reside ahí. Gracias a los avances tecnológicos hay un promedio de vida más alto pero ¿y la calidad de vida? Los mayores están mal porque no se adaptan a los cambios, no los aceptan, también experimentan sufrimiento. Si no se invierte en los factores internos entonces por más gasto de dinero y tecnología que tengamos, no estamos creando seres felices. Y es curioso que la sociedad no se esté involucrando para hacer de los seres humanos algo mejor. Porque en el momento en que se desarrolla honestidad, el buen corazón, se va creando un mejor mundo, donde realmente las personas son más felices. Y un mundo donde existe mayor felicidad es un mundo con menos enfermedad, un mundo más sano. Y se llega a la vejez con una actitud mejor, mucho más sana.

Vemos casos de personas que tienen mucho dinero y todos los recursos, pero no tienen buen corazón, no tienen compasión, no son totalmente felices por más dinero que tengan. Vemos que se pelean con los hijos, con la pareja, siempre están a disgusto. Entonces ahí no está la felicidad, en los bienes materiales no está la felicidad. Incluso se vuelven esclavos de sí mismos porque todo por lo que están trabajando es para satisfacer su cuerpo. Lo externo no nos crea bienestar realmente. Y cuando llegan a los 60, como durante toda su vida han sido infelices, también se les nota físicamente. Están feos. Y eso es reflejo de una mente insatisfecha, una mente constantemente preocupada. El bienestar se refleja en el aspecto físico.

Por eso hay que crear ese ambiente en el cual desarrollemos la bondad, el buen corazón, la honestidad. Eso es lo que nos va a ayudar y va a ayudar también a los demás, porque se

contagia ese bienestar y va a ayudar también a la sociedad. Es un absurdo que no se promueva la bondad y la honestidad, y que lo único que se esté haciendo es poner la cosa más difícil para que los engaños sigan creciendo.

Cuando una persona desarrolla ese buen corazón, ya lleva una vida mejor. Por eso es tan importante que si queremos eliminar nuestro sufrimiento, la manera es generar un buen corazón. Un ejemplo está en la familia. Si uno es una persona buena es amable con todos y se vive en armonía, los problemas se hablan y se resuelven, hay confianza en los demás, hay satisfacción por lo que ya no estás esperando algo de los demás, sino que estás abierto a estimar a todos una mente más tolerante, más sana.

Por el contrario si no se está cultivando el buen corazón, por un detalle de nada, se genera envidia, peleas, lágrimas, se distancian, pierden el trabajo, incluso llegan al suicidio. Porque no se ha cultivado ese buen corazón.

Por eso es tan necesario que cultivemos ese buen corazón en nuestra mente. Esa felicidad que es resultado del buen corazón la llevas a tu familia, también a tu lugar de trabajo. Una persona que está trabajando con buen corazón es una persona feliz. Incluso dedica lo que está haciendo: ojalá mi trabajo sea para el beneficio de los seres y el dinero que estoy ganando ojala lo pueda utilizar para hacer ofrecimientos a las Tres Joyas o para practicar la generosidad...

Si una persona desarrolla buen corazón ya no se genera la envidia o la malicia o la codicia. Y en cuanto aparecen los problemas los ve como una oportunidad para practicar: para ver como todos los problemas son impermanentes, que la naturaleza de la existencia cíclica es el sufrimiento y que, como yo, otros seres también pasan por momentos difíciles. También ayuda a no ver tan negra a aquella persona que ha sido la causa de tu problema, a ver que en realidad no es tan negra, que la naturaleza de su mente es libre de oscurecimientos, pero, como en todos, hay mezcla de aspectos buenos y malos. El buen corazón nos ayuda a evitar el distanciamiento con ese ser, incluso puede llevarnos a admitir que quizás sea nuestra percepción la que ve a ese ser con tan malas cualidades y que podemos estar equivocados.

Otra ventaja es que cuando uno envejece no tiene tanto miedo a la muerte ni a la vejez. ¿Por qué? Si una persona no generó ese buen corazón durante su vida, cuando llega a la vejez le llega el remordimiento, la preocupación de no haber hecho las cosas bien y eso produce miedo y también preocupación por las posesiones, tanto los que tienen como los que no tienen. Todo es signo de no haber generado buen corazón, porque una mente que ha

desarrollado el buen corazón se vuelve grande, se abre, tiene una visión muy amplia que ya no se agobia por esas cositas. Esa mente bondadosa abre un espacio que conoce tal cual es la realidad. Y eso nos ayuda a desarrollar la renuncia y la bodichita y crea las condiciones para que estas cualidades vayan aumentando.

Otra de las razones por las que tenemos que desarrollar un buen corazón es porque si nosotros no empezamos a cambiar la actitud egocéntrica, estamos en lo mismo: nos siguen atrapando los sentidos, los sonidos, formas, olores... nuestra mente se siente atraída por los objetos, los conseguimos y nos producen placer, y está bien el placer, pero ese es un placer por apego. El problema es que creemos que nuestra felicidad está ahí, en los objetos que nos producen placer y creemos que son permanentes, que siempre nos darán la felicidad. Cuando en realidad nuestra inteligencia nos dice que esto no es cierto, que cuando nos cansemos de esos objetos, los vamos a cambiar por otros. Así que no tiene sentido perseguir estos objetos, porque entonces siempre estaremos buscando algo mejor y nunca lo vamos a encontrar, lo que hacemos es seguir alimentando la insatisfacción. ¿Para qué aferrarnos a los objetos si estos dependen de causas y condiciones, es decir, están sujetos a constante cambio? Por lo tanto, ¿para qué aferrarnos a un objeto si va a cambiar y nuestra mente va a cambiar? Sin embargo, gastamos mucha energía aferrándonos a objetos impermanentes en lugar de generar algo que realmente nos beneficia: el buen corazón, la mente de la bodichita, algo que nos ayude a destruir los engaños, que realmente nos lleve a ser mejores, que nos ayude y ayude a los demás. Si realmente nos esforzáramos en ello, conseguiríamos tantas cosas. Pero nos distraemos en asuntos que no son tan esenciales. Por ejemplo, hay mucha gente que utiliza mucho tiempo en desarrollar sus músculos. Claro que hay que prestar atención a la salud, pero a veces es demasiada la atención que se pone en el cuerpo. Otro ejemplo son las horas que pasan muchas chicas maquillándose, tanto esfuerzo y tanto tiempo dedicado a algo que al final se deshace, algo que es solo una cáscara que se descompone. Por supuesto que hay que cuidar de la salud y la higiene, pero si todo el esfuerzo que ponemos en cuidar el cuerpo, lo utilizáramos en ser buenas personas, ya tendríamos un buen trecho andado, habríamos creado tanta virtud y tanta bondad en nosotros.

Hay que tratar de crear causas y condiciones para ir alimentando el buen corazón.

En la actualidad vemos muchos jóvenes que se la pasan bebiendo y fumando de todo y dicen que ellos hacen lo que quieren con su vida. Pero lo que hacen es pensar únicamente en sí mismos y no buscan el bien de los demás ni ser mejores persona. Así como el cuerpo y las

amistades se quedan, lo bueno y lo malo que hayamos creado nos sigue acompañando. Si estamos creando acciones negativas, esa actitud no se queda atrás, nos va a acompañar en las siguientes vidas. Así como ahora estamos experimentando lo que hemos creado en vidas pasadas, de igual manera, lo que creamos ahora son las causas para experiencias futuras.

El buen corazón no sale de la nada, proviene de causas y condiciones que uno va creando para cultivar ese buen corazón que es lo que nos va a beneficiar, incluso en esta vida.

Para trabajar por los demás en el día a día podemos comenzar con los que nos rodea: nuestra familia, las personas del trabajo. Poco a poco vamos generando ese buen corazón y la actitud de bondad va a ir creciendo. La mente se pone en disposición de servir, de ayudar. Eso es ya abrir nuestra mente, hacerla más amplia, más extensa.

Por un lado, estás generando esa actitud que está pendiente de servir a los demás y por otro, cuando se presentan problemas o te hagan daño, al tener ese buen corazón, generas tolerancia, paciencia, no te dejas agobiar por esos problemas. Una persona que no se abre a los demás, con poco que le hagan, se enfada con mucha facilidad.

Y además también podemos pensar que si estamos en una situación desagradable es debido a la falta de méritos porque no hemos acumulado suficientes méritos. Así que preocuparnos no sirve, al contrario, ante cualquier cosa nos enfadamos y peleamos con el otro.

En resumen, hay que tratar de generar un buen corazón y trabajar por los demás. Y si nos encontramos ante situaciones desagradables y problemas, ya no te agobias. Que si una persona te pone las cosas difíciles, por una parte es por mi falta de méritos y por otro generas compasión por esa persona. Cuando uno genera esa bondad en su mente cualquier momento en bueno para poner en práctica de las seis perfecciones. Y utiliza las situaciones adversas como camino para cultivar ese buen corazón que tanto necesitamos.

Llamamos enemigos a aquellos que nos hacen sufrir. Pero quien realmente nos hace sufrir es el enemigo que llevamos dentro. Y si queremos identificarlo más, diremos que es la ignorancia. Hemos de ser fuertes para combatir esa ignorancia.

De hecho, el buen corazón es el que nos da la fuerza, la valentía para destruir la ignorancia porque te das cuenta de que eso no te beneficia ni tampoco en tu trabajo en el beneficio de los seres. De esta manera tus días de estar agobiando se van agotando y así vas construyendo tu propia felicidad.

Debemos ir conociendo cómo se va construyendo ese buen corazón, mientras no lo hagamos, solo nos estamos engañando a nosotros mismos, nos hacemos tontos porque buscamos ser felices pero no hacemos nada por conseguirlo.

Así que tenemos que ir creando nuestra propia felicidad, ir creando el buen corazón y para eso están las instrucciones del Buda, que nos da consejos de cómo ir generando, adiestrando nuestra mente para generar ese buen corazón, para desarrollar todas las cualidades y beneficios producto de ese buen corazón. Y así no nos vamos a enfadar por cualquier cosita. Porque incluso vemos entre los animales que cuando le haces cariños a uno, el otro se pone celoso y se pelean. Qué triste crear tanta desarmonía por algo tan sinsentido.

La actitud que tenemos que cultivar es la de servicio, la de ayudar. Y ese tipo de mente es la que ayuda a evitar el enfado, la desarmonía y a cultivar la compasión. Si alguien nos afecta pues decimos "pobre", y no pasamos a generar desarmonía o enfado hacia esa persona.