

## UN BUEN CORAZÓN ATRAE LA FELICIDAD

31 mayo 2022

### **El buen corazón ha de acompañarnos en todas nuestras actividades**

Dentro de nosotros existe un buen corazón, recitar el mantra de la compasión nos ayuda a crear las condiciones favorables para que vaya madurando. Valorarlo nos hace conscientes del bienestar que trae.

Cuando respondemos ante las dificultades con una mente negativa el problema se agrava. Por eso, hemos de aprender a responder con actitud positiva y bondadosa, esto contribuirá a una felicidad que no viene de acumular posesiones sino de una mente bondadosa que se encuentra en paz.

Deberíamos apreciar la importancia de tener un buen corazón y generar bondad en nuestra mente sabiendo reconocer qué tipo de actitudes, acciones y pensamientos hay que cultivar. Aunque a veces lo deseemos con fuerza y hagamos oraciones, recitaciones, mantras, en realidad no nace así. No es algo mágico.

¡Abramos los ojos a la realidad y veamos nuestro alrededor! Nos preguntaremos ¿por qué unos logran vivir en armonía y otros no? ¿porque a unos les va bien y a otros mal? Debemos encontrar el mejor modo de vivir.

El propio Buda dijo *“No creas en mi palabra solo porque viene de mí, piénsalo por ti mismo. Si en mi palabra encontráis lógica y concordancia con la realidad seguidla. Si no, dejadla”*. *“Pensad y analizad con la herramienta del estudio y la lectura porque os llevará a comprender la realidad”*.

### **El estudio es el espejo donde contemplar nuestra mente**

Estudiar budismo es como miramos a un espejo donde vamos a observar nuestra mente, nuestra conducta, nuestros pensamientos, nuestras reacciones, nuestros defectos para poderlos corregir. Lo importante es observar las acciones de cuerpo, palabra y mente alineados con la virtud.

### **Vidas pasadas y futuras**

Lo que experimentamos en esta vida principalmente viene de lo que realizamos en vidas pasadas, ese historial es lo que ahora estamos viviendo. Debemos plantearnos la posibilidad de la existencia de vidas pasadas y futuras, hay evidencias que lo respaldan. Todos somos diferentes, lo que somos es el resultado de nuestras acciones en vidas pasadas. Todas las acciones realizadas en vidas pasadas traen resultados en esta vida, ya sean acciones correctas o incorrectas así será su resultado madurado.

### **Un buen corazón atrae felicidad**

El gran erudito Lama Tsong Khapa decía *“Gracias a la mente de bondad uno entra en las tierras y caminos y logra alcanzar el estado perfecto. Sin una mente excelente de*

*bondad no entrarás en las tierras y caminos ni lograrás el estado perfecto*". Cuando habla de "bondad" se está refiriendo a la bodhichita, un nivel muy avanzado. Pero incluso aunque no tengamos esos niveles, si generamos un buen corazón y actuamos beneficiando a los demás, nos va a beneficiar. Cuando tratamos bien a los demás nos ganamos su cariño y estima, eso es producto de un buen corazón. Si por el contrario actuamos con una motivación egoísta y una conducta dañina, solo va a traer soledad pues nadie quiere estar al lado de este tipo de compañías que no están pensando en el otro. Si uno desarrolla el estado de bondad excelente puede llegar a alcanzar la budeidad, pero incluso en lo cotidiano un buen corazón atrae el cariño y respeto de otros y eso también trae felicidad.

Cuando hablamos de conducta no es solo a nivel físico, también implica el uso de la palabra y lo que es más importante como esta en el interior la mente de la persona. Podremos confiar en quienes tengan un deseo de beneficiar y pensar en los demás, por el contrario, si el habla de una persona es violenta y su comportamiento agresivo nos estará indicando que la mente también va en esa línea y será mejor evitarla, nuestra confianza caerá y será mejor no pedirle favores.

### **Atención y vigilancia para una tener una mente virtuosa**

Ya que deseamos lo mejor y no queremos situaciones desagradables, debemos utilizar la atención y la vigilancia para asegurarnos de mantener una mente virtuosa. Todo lo que experimentamos es consecuencia de nuestras acciones, lo que nos protege de un resultado desfavorable es la vigilancia que nos lleva a evitar acciones incorrectas y que no se escapen las oportunidades de crear virtud.

Recitar el mantra de la compasión va a crear la condición favorable para que ese buen corazón se vaya generando, aumentando y madurando. No significa que por recitarlo ya va a nacer en nosotros de formas automática, es a través del análisis lo que va a permitir que vaya madurando en nosotros. Somos seres inteligentes, hay que utilizar esa capacidad para reflexionar por qué tengo que generar un buen corazón incluso hacia una sola persona. Los beneficios son muchos, si logramos generar un buen corazón hacia muchas personas los beneficios van a ser mayores.

### **Tratar a los demás como te gustaría que te trataran a ti.**

Es importante analizar con seriedad las ventajas y desventajas de tener un buen corazón para tener una fuerte convicción en ello, esto impulsará nuestra vida para actuar cada vez mejor para poder desarrollar más y más ese buen corazón. Es ahí cuando empezaremos a guiar nuestra vida. Los beneficios son enormes incluso cuando somos bondadosos, buscamos el bienestar y abrimos el corazón de una sola persona.

Actuar de manera bondadosa significa actuar de manera que no produzca daño al otro, lo más fácil es empezar con uno mismo y preguntarme qué tipo de trato me gustaría que me dieran a mi para tratar así a los demás. La importancia de ser buena persona es con la finalidad de conducirnos por la vida de manera bondadosa, una de las claves es tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran.

## **Desarrollar un buen corazón ofreciendo la victoria a los demás**

Otra clave es ofrecer la victoria a los demás empezando por cosas sencillas para empezar a entrenarnos. Si vas en autobús y estas sentado si ves que entra alguien que lo necesita se lo ofreces eso es “ofrecer la victoria”. Otro ejemplo, si estás en la oficina no salir corriendo y dejar trabajos pendientes para que lo hagan los demás. Ofrecer la victoria es ofrecerse a completar ese trabajo y que los otros puedan salir antes. Hacer ese pequeño sacrificio por el otro es ofrecer la victoria y no es tan complicado de realizar. También a la hora de comer cuando hay platos en los que se comparte la comida no estar preocupados de que te quiten eso que te gusta, esa no es la actitud de alguien que se esfuerza en generar un buen corazón satisfecho de que los otros disfruten de esa comida y aceptar que tu no puedas degustar eso que tanto te atrae. Otro ejemplo es correr para coger el mejor sitio sin tener en cuenta a los demás. Estos ejemplos en ofrecer la victoria nos van a ayudar a generar un buen corazón porque estamos pensando en el otro.

En samsara o existencia cíclica todos experimentamos sufrimiento, esto significa que todos tenemos problemas y dificultades, lo importante es que esos problemas no sean mi objeto de meditación hasta llegar a la obsesión. Como dice el gran erudito Shantideva, ya tenga solución o no un problema, ¿de qué sirve preocuparse? Mejor es buscar una solución y si no está en nuestras manos aceptarlo.

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