

ESTÁ EN TU MENTE SER FELIZ

7 junio 2022

Generar un corazón bondadoso

Tener una buena conducta, un comportamiento respetuoso, un uso correcto de la palabra y unos pensamientos respetuosos hacia los demás son muy importantes. Independientemente de nuestras creencias lo más importante es trabajar nuestra mente para ser cada vez más bondadosos con los demás.

Puede que aparentemente haya buenos comportamientos acompañados de buenas palabras, pero si la mente se ve aturdida por pensamientos negativos incorrectos y hay intención de dañar, no va en la línea correcta. Al contrario, si la mente está bien encauzada, de manera natural nuestras acciones físicas y nuestra palabra serán correctas y no habrá contradicción. No debemos fijarnos en las circunstancias externas, sino que debemos observar nuestra mente porque es la que realmente nos va a llevar a experimentar bienestar o sufrimiento. Cuando recitamos mantras u oraciones, lo que importa es como está nuestra mente cuando cambian las circunstancias y no generar emociones aflitivas. Por eso, necesitamos prestar mucha atención y observarla en todo momento.

Toda nuestra felicidad y bienestar depende de los demás porque gracias a ellos generamos bondad, así uno va trazando su propio camino y construyendo su destino dependiendo de las acciones que realice. Si nuestras acciones van impregnadas del deseo de ayudar a aliviar el sufrimiento de otros, esa compasión es la que va a traer felicidad. Por eso se dice que la verdadera felicidad tanto temporal como a nivel último depende de la mente bondadosa que piensa en el bienestar de los demás.

Cuando nos esforzamos en ser buenas personas nuestra conducta atrae el afecto de los seres, se puede ver de forma inmediata por el cariño que atraes de los demás. Pero si nos enfadamos fácilmente y contestamos de forma ofensiva, nadie querrá acercarse porque esa conducta produce rechazo. El manejo de nuestras emociones aflitivas es lo que atrae el cariño, la tolerancia y el respeto de los demás.

Aunque uno externamente diga cosas maravillosas, si no hay un trabajo interior de la mente, solo experimentará malestar y sufrimiento.

Practica la bondad con los que tienes cerca

Hemos de empezar con nuestra propia familia, pareja, hijos, padres y personas con las que convives a diario. Es ahí donde hay que empezar a trabajar, si realmente quieres desarrollar un buen corazón has de empezar con quienes tienes cerca.

Primeros pasos para tener una mente bondadosa

Hay que empezar por **ofrecer la victoria** a los demás, si siempre queremos ganar, la bondad y la buena conducta se quedan atrás. Es importantísimo que se vuelva un hábito en la vida diaria el ofrecer la victoria al otro y tomar la derrota. Problemas siempre van a aparecer, pero lo importante es no obsesionarnos, no debemos meditar en el problema.

La herramienta por excelencia para mantener la serenidad interior ante las dificultades es tener **convicción de la ley de causa y efecto**. Esta idea tiene que asentarse dentro de nosotros, hay que trabajarla, pensarla y analizarla. *“Si quieres ser feliz lee y estudia sobre la ley de causa y efecto”*.

La felicidad y el sufrimiento depende de uno mismo

También se dice **“Se tu propio terapeuta”**, significa convertir los consejos que hemos escuchado y hacerlos nuestros. Después de haberlos analizado, recordarlos y posteriormente aplicarlos cuando vengan momentos difíciles con el fin de que la agitación mental desaparezca y podamos buscar una solución a los problemas.

Tanto la felicidad como el sufrimiento están en nuestras manos, tenemos el control para decidir qué camino coger. Las buenas cualidades como la paciencia y demás son el resultado de nuestro propio esfuerzo y entrenamiento mental, dependen de ti.

No malgastes energía con la preocupación ante los problemas

Los problemas no van a desaparecer, lo importante es como enfrentarnos a ellos. El gran erudito Shantideva dijo *“Si el problema tiene solución, ¿de qué sirve preocuparse?”* busca la solución y no te angusties, pon tu energía en resolver la situación. También dijo *“cuando el problema no tiene solución, ¿de qué sirve preocuparse”, si no está en nuestras manos no tiene sentido preocuparse*. Es más saludable pensar que esa situación es debido a errores cometidos en vidas pasadas. Al madurar el problema, lo que venía arrastrando ya lo estoy pagando y al experimentar el problema me libero de esa carga. Mi actitud ante el problema empieza a cambiar. Es importante saber trabajar nuestra mente y encontrar los pensamientos que den el sustento a mi mente para que no se hunda y pueda seguir ligera, feliz y contenta independientemente de la situación en la que nos encontremos.

La insatisfacción trae muchos problemas

La mente insatisfecha trae muchos problemas y dificultades, es la mente del deseo que siempre quiere más y nos lleva a cometer negatividad al punto de cegarnos al no ver el daño que causamos por perseguir nuestro deseo. Un ejemplo a gran escala son las guerras. No solemos tener en cuenta el hecho de que si hemos creado las causas conseguimos el resultado y si no he creado las causas no se consigue el resultado deseado.

Hay un dicho tibetano que dice *“si quieres saber que has hecho en tus vidas pasadas, observa tu vida ahora y si quieres saber cómo va a ser tu vida futura observa cómo se encuentra tu mente ahora”*, por tanto, no debemos obsesionarnos en conseguir lo que persigo.

Hay personas que carecen de recursos, pero como han trabajado su mente, se sienten felices, y hay otros con muchas riquezas que son infelices y generan mucho orgullo y arrogancia.

Hay que tratar de mantener una mente en paz, tranquila y feliz. No dejarnos arrastrar por los problemas, solo nos harán perder nuestra salud física y mental. Tratemos cada día en ser mejores personas, bondadosas y respetuosas, con una conducta correcta. Cuidemos nuestra mente y cultivemos los pensamientos que aportan serenidad. Leer y estudiar para saber que actitudes y pensamientos nos van a traer ese estado mental tranquilo de bienestar.

Cuando vemos personas que en esta vida son aparentemente felices, pero están mintiendo y engañando es porque en el pasado fueron generosas, las consecuencias de su conducta errónea lo van a experimentar en la siguiente vida. Igualmente, si a una buena persona las cosas le van mal es por las acciones cometidas en vidas pasadas, lo bueno que haya creado lo va a experimentar en las siguientes vidas.

“Recordar que ofrecer la victoria es la clave para llegar a ser la persona bondadosa que queremos llegar a ser”.

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