

COMO CONDUCCIRNOS EN LA VIDA

20 septiembre 2022

Tomar las riendas de nuestra vida

Aunque no podamos aplicar las enseñanzas de forma perfecta, tenemos que esforzarnos en transformar nuestra mente porque el tiempo que tenemos pasa muy rápido y no podemos desperdiciarlo.

Hay que tomar conciencia del transcurrir del tiempo y ver cómo este se va agotando. Por eso debemos de crear las causas en esta vida y preparar la felicidad de las vidas futuras.

Establece una buena motivación y una determinación firme

Empezar con una buena motivación y un buen propósito es dar una buena dirección a lo que estoy haciendo, por ejemplo, venir a clase todos los martes y prestar atención. Esa determinación va a impulsar nuestra mente a realizarlo, aunque nos resulte difícil. La motivación virtuosa de asistir a clase para el bienestar de los demás encauza la energía de nuestra mente para que lo que vayamos aprendiendo podamos aplicarlo.

Al escuchar enseñanzas estamos dejando huellas que van a florecer con el tiempo en ser mejores personas con un buen corazón. Huellas son las predisposiciones que dejamos en la mente, podemos dejar huellas buenas o malas.

Todas las situaciones desafortunadas y desagradables que están aconteciendo en el mundo son productos de acciones no bondadosas, por eso, necesitamos ser buenos seres humanos y transformar esta realidad desagradable y con tantos problemas.

Paciencia y compasión: las claves de una vida feliz y apacible

La clave de tener una vida feliz y apacible es practicar la paciencia y la compasión, son los puntos claves que nos llevan de forma natural a ser mejores seres humanos y actuar más compasivamente con los seres.

Ofrecer la victoria

Ofrecer la victoria nos ayuda a ser mejores seres humanos, a tener más paciencia y compasión. Mantener el silencio para no discutir cuando alguien comenta algo que nos duele o molesta es un ejemplo de ofrecer la victoria. Una conducta así favorecerá las relaciones y la armonía en la familia y con el tiempo esos comentarios que nos molestaban dejaran de hacerlo.

A veces podemos interpretar que ofrecer la victoria es desprendernos y despojarnos de todo, pero no se trata de esos extremos. En lo cotidiano, son muchas las ocasiones que se nos presentan para ofrecer la victoria y aceptar la derrota, cosas tan simples como si en un recinto hay sillas pasadas y otras ligeras, en vez de coger lo más cómodo y liviano me apresuro a coger lo más pesado para que otros no lo carguen.

Algo muy importante, cuando empezamos a ofrecer la victoria, ya hay más armonía y el cariño crece.

¿Qué pasa cuando no podemos ofrecer la victoria porque no me puedo quedar callado? Nos alteramos y alteramos a los demás. Cuando no ofrecemos la victoria perdemos, pero ganamos MUCHO cuando ofrecemos la victoria.

Ofrecer la victoria ayuda a cultivar la paciencia ante el sufrimiento y la paciencia ante los que nos causan daño.

Inconvenientes del enfado

Para cultivar seriamente la paciencia necesitamos estar convencidos de los inconvenientes del enfado. Las desventajas visibles del enfado es que sentimos soledad, nadie deseara estar a nuestro lado. El rostro se transforma y te afeas, no disfrutas de las cosas que te gustan, se te va el apetito y no puedes dormir bien.

Cuanto más claro tengamos los inconvenientes del enfado más energía tendremos para cultivar la paciencia.

Por el contrario, con paciencia estas más tranquilo y puedes dormir mejor, atraes la estima y cariño de los demás, tendremos una apariencia más agradable en las próximas vidas aun renaciendo como animal.

Alguien con paciencia está en paz, se siente bien, favorece la bondad y ese bienestar lo contagia a otros. Por todo esto, la paciencia es algo a cultivar.

No meditar en los problemas: no obsesionarse

Algo que nos hace sufrir son los problemas, nos traen sufrimiento, es la naturaleza de la existencia cíclica. Lo más importante es “no meditar en los problemas”, es decir, NO obsesionarse pensando en el problema porque sería como ingerir veneno provocándome más daño.

Si tenemos un problema, pensar en cómo resolverlo en vez de angustiarme, buscar soluciones. Si no hay solución, no sirve de nada seguir envenenándonos con el mismo, pensemos que hemos creado las causas, han madurado y se están consumiendo y por tanto no tendré que experimentarlo en el futuro. Hay que evitar conductas negativas que produzcan nuevos problemas.

Tenemos la idea de que los problemas vienen de fuera y que otros son los responsables de nuestro sufrimiento, nos creemos víctimas inocentes y cuando aparecen los problemas y echamos la culpa a otros o a las condiciones en vez de dirigir la mirada hacia dentro. Si no he creado las causas, no experimentaré el problema, por el contrario, si he creado las causas si florecerá. Hemos de generar

la convicción en la ley de causa y efecto para dejar de culpar a otros de nuestras desgracias y sufrimiento.

Hay que saber que acciones van a producir bienestar y cuales sufrimiento, para evitar unas y cultivar otras. De esta forma creo bienestar para la vida presente y las futuras. Evita cualquier negatividad por pequeña que sea y cultiva la virtud, esto traerá sentido a tu vida y traerá bienestar en esta vida y más allá de esta vida. Cuando te dan un trabajo tienes que saber qué es lo que debes hacer, tienes que saber cómo conducir tu vida, cuanto más claro lo tengamos sabremos mejor como actuar.

Saber que es lo correcto y lo que no lo es requiere del estudio, es importante que estudiéis y tener muy claro la conducta a seguir. También hay que profundizar en la ley de causa y efecto, estudiar y reflexionar para generar convicción y saber que tengo que evitar y que tengo que cultivar.

.

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