

## NO TE ARREPIENTAS DEL BIEN QUE HAGAS

11 octubre 2022

Todos deseamos encontrar una estabilidad interior que nos permita estar bien. Aunque experimentemos situaciones desagradables y de sufrimiento no hay que pensar sólo en las dificultades y carencias que tenemos. Cuando por el contrario lo que queremos es pasarlo bien sin preocuparnos de los problemas y solo pensamos en disfrutar el momento estamos cayendo en el otro extremo.

Tener una mente contenta no debería depender de la situación externa que estemos viviendo. Aunque tengamos problemas hay que alcanzar ese bienestar y estabilidad interior. De este modo, entrenando la mente y practicando, llegaremos a ser avanzados practicantes para que cuando vengan los problemas estemos felices, pues sabremos que son una oportunidad para aplicar lo que hemos aprendido con más intensidad, es como una deuda que vamos saldando y esto nos ayuda a que nuestra mente se encuentre mejor.

### **Entrenar nuestra mente**

La manera de entrenar nuestra mente es utilizando nuestro razonamiento. Ante situaciones difíciles, no debemos angustiarnos con pensamientos que provocan más malestar. En el momento que empezamos a experimentar problemas busca aquellos pensamientos o ideas que te ayuden a no crear más malestar interior.

Los problemas no deben de invadir nuestra mente ni interrumpir nuestra paz interior. Recordemos las palabras de Shantideva, no podemos pretender que a la primera todo nos salga bien, es un trabajo constante que hay que repetir continuamente hasta que las situaciones externas de dificultad dejen de afectarnos.

Necesitamos crear nuestro propio bienestar interior, si solo me angustio y me preocupo ante los problemas me estaré dañando y lastimando y se agravará la difícil situación que estemos viviendo. Hay que buscar los pensamientos que nos ayuden a salir de esa angustia y estado mental independientemente de la situación y verlo como resultado madurado de las acciones creadas en el pasado. Con esta perspectiva podremos crear un estado mental que nos permita llevar ese bienestar más allá de esta vida.

El texto del *Adiestramiento mental en siete puntos*, hace referencia a ese trabajo interior. El quinto punto es el de la medida o el signo que indica que ya se ha conseguido ese entrenamiento mental. Es como si tu mente fuera un caballo que

has logrado domar y puedes llevarlo donde tú quieras porque es tu vehículo y lo puedes controlar, lo cabalgas sin ninguna tensión porque tienes el control de ese caballo. Eso es a donde queremos llegar, es un ejemplo para ver cuando la mente esta entrenada. Adiestrar la mente es como un jinete habilidoso que cabalga con suavidad un caballo porque está domado al cien por cien y no se preocupa más que de disfrutar de cabalgar.

### **El signo de que estás adiestrando tu mente**

Un signo de que estamos adiestrando nuestra mente es cuando somos capaces de ser generosos con todos por igual y no nos arrepentimos ni por un instante de las buenas acciones que hacemos hacia el otro aun cuando la respuesta que obtengamos por su parte no sea de agradecimiento. En ningún momento debemos arrepentirnos por el favor o la ayuda que hayamos prestado, estaríamos creando una mente negativa de enfado y esto nos crearía más causas de sufrimiento y malestar.

La herramienta clave para no arrepentirnos de la ayuda que ofrecemos —y que no es correspondida por el otro— es recordar la ley de causa y efecto. Lo que vivo es consecuencia de mis acciones, hay que revertir esas situaciones para que en las vidas futuras no tenga que volver a vivirlas. Hay que ser conscientes de que experimentamos las consecuencias de nuestras propias acciones, se está consumiendo la negatividad, esa convicción nos da la fuerza para no arrepentirnos de la ayuda ofrecida a otro.

Otro pensamiento que puede surgir en nuestro interior es sentir que la persona con la que fuimos generosos no fue capaz de devolver la bondad y este es una razón para generar compasión pues tenía una oportunidad para crear virtud sintiéndose agradecido por la ayuda que le prestamos. Seguramente su mente no es feliz y está creando causas de sufrimiento futuro. Aunque sea fabricado intelectualmente es un avance el pensar de este modo.

Otra situación que podemos encontrarnos es cuando uno es muy servicial y es muy buena persona y sin embargo siguen viniendo una lluvia de problemas, uno puede pensar que es debido a ser buena persona, esto es un grave error. No debemos creer que por ser buena persona tenemos los problemas que tenemos o que es fruto del castigo de dios, porque no hay nadie afuera, simplemente es producto de tus propias acciones.

La buena conducta es una buena inversión, es como poner dinero en un banco con una buena rentabilidad. Tus buenas acciones del presente te traerán buenos

resultados en el futuro, mientras que los problemas que experimentes son fruto de tus acciones en vidas pasadas que están madurando ahora.

Cuando una situación desagradable se presente en tu vida transforma esa situación y utilízala en tu práctica como parte de tu adiestramiento. Observa los problemas que te estén afectando o observa a las personas que te están poniendo difícil una situación y vélos como tu maestro espiritual, como una oportunidad para crear virtud para transformar la adversidad y convertirla en el camino que te lleve a crecer y a crear virtud.

### **Como podemos evitar el arrepentimiento**

Para que no nos arrepintamos de la ayuda que ofrecemos a otros, hay que pensar en los inconvenientes de arrepentirse de ayudar.

Hay dos tipos de arrepentimiento:

- Uno es arrepentirse de haber creado acciones negativas, este es un arrepentimiento virtuoso que necesitamos cultivar en nuestra vida.
- El otro tipo es arrepentirse de las buenas acciones y este arrepentimiento de lo bueno que hemos hecho es una negatividad.

La clave está en reconocer los inconvenientes de arrepentirse de las buenas acciones realizadas, saber que es una negatividad que va a traer sufrimiento, hay que verlo intelectualmente para recordarlo para que poco a poco tengamos la fuerza de no arrepentirnos de lo bueno que hagamos.

Si no quieres sufrir evita cometer acciones incorrectas y negatividades, evita cometer conductas erróneas pues cada una de ellas traerá sufrimiento. Cuando llegamos a entender que las acciones incorrectas son las causas de sufrimiento las evitaremos por muy pequeñas que sean.

### **Herramientas para encontrar el bienestar ahora y en el futuro**

Buscamos ser felices tanto en esta vida como en las vidas futuras, ese bienestar es algo que uno mismo va creando. Por eso es importante ser personas pacíficas, cuanto más control de nuestra mente, mejor podremos actuar. Gracias a esa paz interior, podremos ser más cautelosos con nuestras acciones para mantener una ética correcta. Cuanto más correcta sea nuestra ética mayor serenidad y paz tendremos. Para mantener una ética correcta hay que evitar cometer las diez acciones no virtuosas, pero no basta solo con mantener una ética correcta, nos hace falta también tener cierta capacidad de concentración en lo que hacemos y en lo que hay que evitar. ¡Presta atención a tus acciones!

Además de la concentración nos hace falta claridad en lo que hay que hacer y lo que hay que evitar, entre lo correcto e incorrecto, es decir nos hace falta sabiduría. La sabiduría me permite hacer la observación de cómo se encuentra mi mente, por eso es importante aplicarse en los *Tres adiestramientos superiores* (ética, concentración y sabiduría) la base es evitar la negatividad y cultivar la virtud para crear un mejor futuro, el resultado va a llegar solito por la fuerza de tus acciones. Por eso vale la pena esforzarse en cultivar la ética, la concentración y la sabiduría.

Hay que admirar y reconocer la importancia que tiene esta conducta. Si queremos tener un buen renacimiento humano y con unas buenas condiciones —incluso un buen renacimiento en el reino de los dioses— va a depender de la ética que tengamos. Es imposible alcanzar la liberación del samsara sin tener una ética correcta. Es imposible eliminar los oscurecimientos de los engaños si no mantienes una ética correcta, es la base para tener esos logros. Al igual que si no se mantiene una ética correcta, si no se evitan las diez acciones no virtuosas o no se mantienen bien los votos cualesquiera que sean los que hayas tomado, no podrás conseguir el estado completo y perfecto de un Buda. La ética se vuelve esencial para cualquier logro.

### **Anda por el camino de la ética y evita las diez acciones no virtuosas**

Dependiendo de la motivación que tengamos a la hora de evitar estas diez acciones no virtuosas marcará el que podamos llegar a la meta que buscamos.

Para avanzar en el camino hacia un buen renacimiento, la liberación, la iluminación o la budeidad hemos de imaginarlo como una escalera, solo, podremos ascender por ella pasando por cada uno de los escalones sin que te saltes ninguno, aquí la ética es el cimiento, sin ella no hay soporte y no se puede avanzar.

Evita las diez acciones no virtuosas, recuerda que es el cimiento para llegar al techo. Evita la negatividad, especialmente cuando se te presente la ocasión y evítala aun a costa de tu vida.

La intensidad para mantener la ética y la fuerza para no caer en una negatividad va en proporción a la claridad que tengas de los resultados dañinos de esa negatividad.

¡No olvides lo primero que tienes que aplicar en tu vida!

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