

PIÉNSALO BIEN

25 octubre 2022

La importancia de una buena motivación

Debemos escuchar estos consejos con la motivación de desarrollar nuestro potencial al máximo con la finalidad de guiar a todos los seres y llevarlos a la iluminación. Este tipo de motivación va a darle mayor fuerza e intensidad a la acción que vamos a realizar y acumularemos más virtud.

Iremos encauzando la actividad que vamos a realizar si antes la planificamos. Al igual, nuestra motivación —a la hora de escuchar las enseñanzas— es para que nos ayude a ser mejor persona y dar lo mejor de nosotros a los demás, tendrá más beneficio con más carga de virtud.

Felicidad y sufrimiento son creados por uno mismo

Todos deseamos ser felices, es algo común a todos los seres, también el deseo de no querer sufrir o tener problemas está en todos nosotros. Rezamos para que todo vaya bien, pero en realidad es uno mismo el que crea sus propios problemas y su propia felicidad. Uno mismo es el que crea su propio sufrimiento y su felicidad. Esto nos lleva a querer cambiar nuestra mente para ayudarnos a crear ese bienestar que deseamos. Bienestar o sufrimiento depende de nuestras acciones.

Para cortar con las experiencias de sufrimiento necesitamos eliminar las causas que producen ese sufrimiento. No podemos permitir que los problemas invadan nuestra mente, no ayuda a resolverlos. Ante una situación difícil no permitas que tu mente solo piense el problema, abre tu mente y ve más allá, suelta los pensamientos obsesivos que tengan que ver con esos problemas.

Las causas que producen los problemas son las acciones incorrectas. Analízalo y cuando aparezca un problema, tu mente no se ofuscará ante ellos.

Los problemas son el resultado de las propias acciones. Nadie es responsable de tus problemas, no son creados por un ser aparte de nosotros.

Si las cosas te van bien es porque en vidas pasadas has creado las causas para experimentar lo que vives ahora, has creado acciones correctas ahora vives sus consecuencias, de esta forma no responsabilizas a otros.

Ante los problemas y dificultades —físicos o mentales— la preocupación que añadimos los empeora. Por esa razón, necesitamos reconocer que son el resultado de mis propias acciones, uno mismo crea las causas para vivir la situación que experimenta. Los problemas que vivimos son fruto de nuestras acciones.

Reacciona ante los problemas y se tu propio terapeuta

Los problemas van a seguir apareciendo, no permitas que tu mente se angustie y se preocupe innecesariamente. ¡A pesar de las dificultades se feliz!

Para poder enfrentarnos a las dificultades necesitamos del estudio y la lectura.

Si por el contrario las cosas te van bien puede que surja el orgullo, recuerda que también es fruto de tus acciones, esto ayudará a minorizarlo.

En la naturaleza, una semilla plantada con buenas condiciones va a brotar y dar fruto, si no plantamos la semilla, aunque la tierra sea fértil y tenga buenas condiciones nada brotará. Lo mismo sucede con nuestras acciones, buenas o malas, cuando se presenten las condiciones, darán su fruto.

Haz tuyos los consejos que te pueden ayudar, no los olvides y acompáñalos del análisis y la reflexión para que cuando aparezca el problema sepas recurrir a ellos y puedas cortar con la preocupación. ¡Se tu propio terapeuta!

Ten convicción en la ley de causa y efecto, dale su tiempo

Para tener recursos y tener una mente feliz ante las dificultades es muy importante tener convicción y poner esfuerzo en leer y estudiar la ley de causa y efecto. Esto no va a venir de repente, invierte tu tiempo en esa base de conocimiento.

Tener convicción en la ley de causa y efecto requiere de tiempo para ir la asimilando, no creas que es una creencia exclusiva de los budistas, es útil para todos.

Somos afortunados en ser seres humanos, tenemos una inteligencia que te permite analizar, reflexionar y estudiar, está en tus manos.

Buscamos ser felices y tener una vida en paz, es posible conseguirlo si tu mente está bien dirigida.

Piensa en el bienestar del otro y ofrece la victoria

Hay otras actitudes que van a ayudarnos a ser mejores seres humanos y por ende ser más felices. Para no dejarte llevar por las emociones aflitivas como el enfado, cuando alguien quiere imponer su criterio, un buen recurso es ofrecer la victoria.

Cuando te enfadas te estás apartando de los demás, por ello ofrece la victoria con la idea de que se encuentren mejor, de manera natural te llevará a pensar en el bienestar del otro. Encarrila tus acciones correctas y te ganaras el cariño de los demás. Esto te hará feliz.

También pensar en el bienestar del otro —cuando quieres aliviar su sufrimiento— es generar una mente de compasión.

Ofrecer la victoria es un tipo de conducta que nos lleva a tener tolerancia y paciencia. Si alguien te critica, no contestar sería una forma de ofrecer la victoria. No entres en

discusión y no quieras tener la razón. Es un entrenamiento que con el tiempo será como el sonido del viento, no te va a afectar.

Ofrecer la victoria también es cuando no te anticipas a coger lo mejor para ti y permites que otros lo tengan, la mejor silla o la mejor comida para el otro, la carga más pesada para ti, etc. ¡Ofrecer la victoria es tener el detalle de pensar en el bienestar del otro!

La honestidad, otro punto importantísimo

Ser personas honestas trae mucha paz y bienestar en esta vida y en las futuras. Al traer paz y tranquilidad los frutos se pueden ver en esta vida. ¡Reflexiónalo y compruébalo por ti mismo!

Cuando pensamos que todo lo hacemos bien, pero los demás lo hacen mal, esta mentalidad nos daña porque nos lleva a menospreciar a los demás, pensar así es un error muy grande.

La moralidad y la ética

No basta con encontrarnos bien en esta vida, la vida se acabará y llegará algo después, por eso debemos trabajar nuestra conducta. Debemos mantener una disciplina ética, nuestra conducta va a determinar lo que viene después de esta vida.

En el contexto budista hablamos de diez acciones a evitar, van de la mano de las normas sociales pues nos van a ayudar a convivir en armonía. Aplicamos la ética cuando se te presenta la ocasión y te abstienes de hacerlo incluso a costa de tu vida. Sería como un nivel de ética superpoderoso.

En relación al cuerpo, es incorrecto matar, robar, tener una conducta sexual incorrecta.

En relación a la palabra, es incorrecto mentir, utilizarla la palabra para distanciar a las personas, utilizarla de manera hiriente utilizando palabras duras, y hablar por hablar.

En relación a la mente, es incorrecta la codicia, la malicia, y tener visiones erróneas.

Necesitamos cultivar la ética y no cometer acciones incorrectas que luego puedan repercutir en la vida y más allá de ella. Para tener un renacimiento humano favorable, necesitamos mantener la ética tratando de evitar las acciones incorrectas, pero pensando en las vidas futuras. ¡No solo pienses en las cosas de esta vida!

Cuando llegue la muerte partirás solo, lo único que te llevarás serán las acciones correctas o incorrectas que hayas creado.

¡Invierte en acciones correctas, te favorecerán en esta y después de esta 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