

## **LA MAYOR RIQUEZA ES LA SATISFACCIÓN**

### **Una mente serena como base para la felicidad**

Queremos ser felices y no queremos sufrir. Por eso, es importante saber de dónde proviene esa felicidad que deseo y que está produciendo el sufrimiento que no deseo. Mucho del sufrimiento que experimentamos es creado por nosotros mismos.

Todo el sufrimiento que padecemos es consecuencia de nuestras propias acciones. Desde una perspectiva cotidiana cuando no convivimos en armonía con la familia es porque en nuestra propia mente hay malestar y desarmonía. Mientras nuestra mente no esté tranquila y serena será difícil crear causas de felicidad y abandonar las causas de sufrimiento. Ese trabajo interior se complica mucho si nuestra mente no está serena y apacible.

Debemos reflexionar y observar cómo llevamos la vida y como se encuentra nuestra mente. A menudo tenemos una mente que está continuamente queriendo cosas, esa insatisfacción produce mucho malestar al ver que otros tienen lo que yo deseo y eso me lleva tener un estado mental aflitivo de envidia y de celos. Hay que cortar ese malestar interior que hará que incluso culpemos a otros por ello.

Lo que experimentamos es el resultado de causas y condiciones de acciones creadas en el pasado. Dentro del samsara siempre vamos a encontrar situaciones desagradables.

### **Cambia tu manera de pensar**

Hay que empezar a ver las buenas condiciones que tenemos. Por ejemplo, nuestras condiciones de vida por el país en el que vivo. Valorarlo hace que nuestra mente se encuentre en paz y en vez de responsabilizar a otros de lo que nos sucede debemos comprender que lo que experimentamos es el resultado de causas y condiciones que uno mismo ha creado.

Hay familias que viven con gran armonía y amor, eso es el resultado de sus acciones. Hay un dicho tibetano que dice “cuando los padres se llevan bien, los hijos lo ven y ellos demuestran ese amor”. Es decir, cuando en la pareja hay armonía los hijos lo aprenden y crean una familia más amorosa. Una familia es feliz en la medida en que los padres conviven en armonía y amor y viceversa también son felices los padres cuando ven a los hijos que van por buen camino.

La manera de vivir en armonía es generando respeto y pensando en los otros, generando empatía, dar a los demás el mismo trato que nos gustaría recibir.

Esta actitud favorece la convivencia y crea un mejor ambiente con las personas que nos rodean. Es importante no pelearse y no querer tener siempre razón pues eso solo nos va a crear sufrimiento.

Hay personas con mucho éxito que trabajan mucho y ganan mucho dinero, sin embargo, otros trabajan mucho y no tienen el mismo éxito. Esto es debido a las causas y condiciones creadas en el pasado que son las que hacen que vivas la experiencia que estas viviendo.

### **Sentirnos satisfechos con lo que tenemos**

La clave es estar contentos con lo que tenemos. Hay una frase que dice *“la mayor riqueza es la satisfacción”* Estate contento con tus bienes materiales y con tu propia situación. Piensa en las consecuencias de tus acciones y en las causas y condiciones va a hacer que te encuentres contento, feliz y tranquilo.

Piensa en la ley de causa y efecto es importante y ayuda. Cuando veas a otras personas pasar por situaciones de sufrimiento genera compasión, el deseo que otros se liberen del sufrimiento. Incluso pensar que puedes hacer para aliviar el sufrimiento. Ese deseo es una acción virtuosa que trae como consecuencia felicidad y acumulación de méritos que traerá mucho bienestar.

### **No te quedes enganchado en los problemas para no agrandarlos**

No “medites” los problemas, mejor enfócate en solucionarlos. Mejor piensa en cómo puedes resolver la situación. No caigas en la indiferencia tampoco. Un ejemplo que te puede ayudar a entenderlo, es cuando vas a un restaurante con un amigo y te enfermas, pero no el otro, esto puede llevarte a pensar, porque te pasó a ti y no al otro. Enfoca tu mente a resolver el problema y sigue el consejo de Shantideva : Busca la solución, y si no hay solución te tocará vivir las consecuencia de tus acciones incorrectas creadas en vidas pasadas. Pensar así hace que te sientas aliviado como si te estuvieses quitando un peso de encima. Esto ayuda a que la mente se encuentre más tranquila y serena. Para conseguir esa serenidad interior es necesario pensarlo y reflexionarlo y esto aumentará tu convicción.

### **Saca el mayor provecho posible a tu vida humana**

Los animales saben buscar lo que les ayuda a encontrarse bien. Al igual que ellos nosotros como seres humanos tenemos que hacer algo más que pensar solo en la felicidad de esta vida, ese extra es reflexionar de donde viene la felicidad.

Un ser humano que utiliza su capacidad intelectual reflexiona en que origina la felicidad y que origina el sufrimiento. Las acciones incorrectas traen como consecuencia malestar y las buenas acciones traen como resultado bienestar hay que saber distinguir las para dejar atrás las incorrectas.

No hay que dejar pasar la mínima oportunidad de realizar acciones positivas pues gota a gota se llena el cántaro de virtud, aunque sea muy pequeña sencilla no las dejes pasar. Igualmente, las acciones negativas de poquita en poquitas al irse acumulando se convierten en graves.

### **La existencia de vidas pasadas**

Hay muchas evidencias de personas que recuerdan sus vidas pasadas. Hay confirmados experiencias y relatos y aunque cueste creerlo hay muchos ejemplos de nuestra vida cotidiana que explican la existencia de vidas pasadas.

Hay personas que desde que nacen están enfermas y experimentan grandes problemas de salud y pueden tener una vida muy larga y de gran sufrimiento. Otros gozan de mucha salud, pero mueren jóvenes. Es decir, no tenemos el control. Unos tienen vidas muy largas y dolorosas, otras vidas cortas sin sufrimiento ¿porque unos sufren tanto y a otros les va tan bien? Lo que vivimos es consecuencia de acciones realizadas en otras vidas.

Hay una frase que dice *“Si quieres saber cómo te has portado en tus vidas pasadas, observa tu vida presente. Observa tus condiciones físicas y ambientales que tienes ahora. Si quieres saber cómo te va a ir en tus vidas futuras, observa el estado de tu mente”*, Si en tu mente hay muchos pensamientos negativos de rencor, de celos lo que vendrá después de esta vida será sufrimiento. Si en tu mente hay pensamientos de bondad lo que vendrá después de esta vida serán situaciones favorables.

### **Comete acciones correctas y evita cometer acciones incorrectas**

No todos somos iguales, aunque podemos ser muy parecidos hay diferencias entre nosotros. Unos somos altos, otros bajos, el color de pelo es diferente, otros no tienen pelo. Unos son delgados y otros robustos. Estas diferencias vienen de algo que hemos hecho tiempo atrás. Evita cometer acciones incorrectas y no busques solo el bienestar de esta vida para que podamos tener mejores condiciones, cultiva la virtud.

Para tener una vida humana después de esta vida aplica la ética. Si queremos recursos materiales hemos de practicar la generosidad. Si deseamos una buena apariencia necesitamos cultivar la paciencia. Para tener el respeto y la estima de los demás cultiva el respeto y la estima hacia ellos.

No estés pendiente de los defectos de los demás, quítale importancia porque si no te estarás haciendo daño a ti mismo, es una negatividad y altera tu mente. Mejor fíjate en ti mismo, corrige tus propios defectos y errores, así estarás practicando la paciencia.

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