

¿QUE ES UNA ACCIÓN NEGATIVA?

Pensar en el bienestar de los demás como motivación principal.

Nuestra motivación principal a la hora de escuchar enseñanzas es crear las causas para beneficiar a todos los seres que son tantos como el espacio. Es muy importante sentir que lo hacemos enfocados en el bienestar de los demás y no para uno mismo.

Nuestro objetivo va enfocado en ser mejores personas, actuar correctamente, encauzar nuestras palabras, acciones y pensamientos y crear acciones virtuosas pensando en incontables seres. De aquí vendrán las causas de felicidad y mi propio bienestar. El mayor beneficio de nuestras acciones es cuando lo hacemos sinceramente pensando en los demás. Cuantos más seres beneficiemos más poderosa se volverá esa acción. También es importante hacerlo con alegría y con gusto para que esa acción virtuosa tenga más fuerza.

A veces parece que somos como un burro que no quiere subir cuesta arriba. Igualmente, a nuestra mente le cuesta crear virtud y tenemos que estimularla. Aunque los pensamientos negativos salgan con facilidad, debemos arrepentimos para que disminuya la intensidad de esa acción negativa. Las acciones negativas traen como resultado sufrimiento, a base de arrepentirnos poco a poco dejaremos de crear acciones incorrectas. Hay que insistir para disminuir la tanto la negatividad como el resultado del sufrimiento de esas acciones negativas.

La mentalidad con la que actúas marca el poder en virtud de la acción

La intensidad con la que se hace la acción va a determinar su fuerza. Por ejemplo, cuando movido por una mente de fe o una con mente virtuosa se ofrece incienso en el altar a todos los seres santos, ese ofrecimiento se vuelve más poderoso por la mentalidad con que se está haciendo. Si por ejemplo se comete una negatividad con una mente maliciosa y quieres vengarte de una persona y le dejas en ridículo en frente de otros regocijándote de ello, cometemos una negatividad más grave que si sin querer se nos escapa lo que decimos. Es la misma acción, pero la intensidad es diferente. La carga de negatividad será menor cuando nos arrepentimos. Por eso es importante observar nuestra mente, y ver con que intención hago la acción. Hay que tener mucha compasión hacia uno mismo sabiendo que nos vamos a equivocar. Reconocerlo y arrepentirnos.

Aprovechar las condiciones de vida favorables para crear virtud

Hay que tener claro que lo que es correcto y lo que no lo es. Nuestra vida es la mejor oportunidad para hacerlo porque tenemos muy buenas condiciones. Para ello hace falta el estudio. Estamos en un momento privilegiado para hacerlo, no lo pospongamos y hagamos acciones virtuosas ahora, mañana igual ya no voy a estar aquí. En cualquier momento nuestra vida llega a su fin porque es incierta. Los gueshes kadampas cuando escuchaban que alguien había muerto pensaban ¿quién será el siguiente?. Por tanto, hay que ser cuidadosos con lo que hacemos y aprovechar el tiempo antes de que esta vida llegue a su fin.

Pasos para transformar nuestra mente

El primer paso es dejar de aferrarnos a las cuestiones de esta vida. Desde que abrimos los ojos hasta que los cerramos por la noche estamos pensando en las cosas de esta vida. Hay que pensar en que va a venir después y que tengo que hacer ahora para que sea favorable.

Otro paso para transformar nuestra vida es querer salir del círculo de renacer y morir. Contemplar y meditar en el sufrimiento hará que rompamos esas cadenas que nos atan, pero antes habrá que ver el daño que nos provoca ese océano de sufrimiento para poder desencantarnos e ir avanzando a otros estados agradables y maravillosos.

¿Cuándo una acción es virtuosa y cuando es negativa?

Una acción puede calificarse como virtuosa cuando trae bienestar tanto a corto como a largo plazo. También cuando a corto plazo trae malestar, pero a largo trae bienestar. Por ejemplo, hacer postraciones.

Una acción negativa es la que tanto a corto y largo plazo trae sufrimiento y malestar. También la que a corto plazo trae felicidad y bienestar, pero a largo plazo trae sufrimiento y malestar. Por ejemplo, robar dinero para dar de comer a la familia necesitada, aunque a corto plazo lo disfruten a la larga esa acción traerá sufrimiento.

Hemos de aplicar estas ideas en nuestras vidas, reflexionarlas, ver que motivación hay detrás y ver sus consecuencias y si a la larga son de beneficio o por el contrario traen sufrimiento, cuestionarnos las acciones que hacemos.

Ofrecer la victoria y aceptar la derrota

No actúes movido por la alabanza, el reconocimiento o la fama, vendrá por sí solo cuando actúas con bondad. Si en el trabajo alguien no quiere realizar una tarea realízala tú o cuando te critiquen no trates de defenderte, aplica la paciencia en ese momento y no le des importancia a los defectos que otros te saquen. Los demás confiarán en ti y te ganaras su cariño y su respeto.

Otro ejemplo es quedarte con el peor asiento y dejar la mejor silla al otro o dejar el alimento más rico a los demás O si tienes que cargar cajas pesadas, coges la que más pese y dejar que otros lleven la más ligera.

Si aun intentando actuar movidos por el amor y la compasión sinceros que busca lo mejor para los demás sin buscar el halago, el cariño o el respeto de los demás, pero no lo conseguimos, por lo menos hay que tratar de no hacer daño al otro.

Cultiva la virtud con los seres más cercanos y con los que tienes a tu alrededor

Dice Su Santidad el Dalái Lama, “*Somos seres humanos y debemos de respetar y ayudar a los otros seres humanos como mínimo*”.

Cultiva estas cualidades de amor, compasión, tolerancia y respeto con las personas más cercanas, sino se convertirán en meras palabras. Aplícalo con los seres que ves día a día y con los que estás trabajando, sino se volverá algo absurdo.

Incluso cuando lo hagas hacia una sola persona se volverá una acción muy virtuosa y beneficiosa. Recuerda la historia de una madre y su hija que caen al río y están ahogándose y tanto la una como la otra pensaban que ojalá se salvara la otra, aunque perdieran la vida. Ese deseo fue tan fuerte de sacrificar su vida los llevo a renacer en el reino de la tierra pura de las treinta y tres deidades.

No olvides que acciones son correctas y cuales no, conoce sus consecuencias para saber que hay que cultivar y que hay que evitar, sabiendo que vamos a seguir equivocándonos. Al reconocer las acciones incorrectas arrepíentete. Intenta cultivar acciones virtuosas y trata de hacerlas con alegría.

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