

## EL ORIGEN DE LA FELICIDAD

### ¿De donde viene el bienestar que deseamos?

Nadie desea sufrir y todos queremos ser felices. ¿De dónde proviene el bienestar y felicidad que deseamos? Si viniera de afuera esa felicidad se desvanecería y desaparecería porque todo lo externo es efímero. Por lo tanto, nuestra felicidad no puede basarse en algo externo. La felicidad y el bienestar estable que deseamos se origina desde dentro de uno mismo, es el resultado de un trabajo interior.

Cuando hablamos de cambio interior nos referimos a que nuestra conducta se vaya volviendo más positiva, más virtuosa, más respetuosa y pensemos en los demás. Como resultado vamos a recibir su cariño y su estima, esto nos hará más felices y nos traerá el bienestar que buscamos. Mejorar como persona, respetar y estimar a los demás es de lo que tratan las enseñanzas budistas, se llama “dharma” en sánscrito, se refieren al cambio interior de mejorar para encontrarse con ese bienestar.

### Uno mismo se gana el cariño o el rechazo de los demás

Este cambio interior no es algo que dependa de los demás sino de uno mismo. Tampoco depende de la suerte. Si queremos ganarnos el cariño de los demás necesitamos ser honestos, hablar de forma correcta y virtuosa. Esto nos dará un subidón de alegría porque vemos que la gente nos querrá y cuando necesitemos de su ayuda nos ayudarán con alegría. Si realmente buscamos bienestar hemos de comportarnos correctamente con el cuerpo, palabra y mente. Nuestras acciones y manera de comunicarnos con palabras y con gestos han de ser correctas, pero han de acompañarse de pensamientos correctos. Por el contrario, las acciones incorrectas van a traer un resultado muy pesado y sus consecuencias las padeceremos en vidas futuras.

Hay una frase del *Bodisatvacharyavatara* que dice “*Aunque tengas el deseo intenso de no sufrir y quieras ser feliz, si tus acciones están creando causas de sufrimiento, seguiremos padeciendo sufrimiento*”. Es decir, si tus acciones no crean las causas de felicidad no desaparecerá el sufrimiento.

### Investiga de donde viene la felicidad que deseas

Hay que identificar con claridad cuáles son las causas que producen felicidad. Aunque estemos limitados y el 100% de nuestras acciones no sean virtuosas, tenemos que intentar que al menos un gran porcentaje de ellas sean virtuosas

siendo más bondadosos y serviciales. No podemos permanecer pasivos, hay que actuar para ser mejor. ¡*Analízalo, reflexiónalo!*

En filosofía budista se dice “*uno mismo es el creador de su propio bienestar o de su propio sufrimiento*”. Por eso hay una frase que dice: “*uno mismo puede ser su mejor amigo o su peor enemigo*”. Aunque parezca una contradicción tiene su lógica, nuestra vida no termina cuando esta vida llegue a su fin, el cuerpo se queda, pero la mente continúa. Las experiencias que tenemos después de esta vida pueden ser buenas o muy malas, dependen de las acciones que hayas realizado.

La filosofía budista no reconoce a un ser creador supremo, externo que nos de esa felicidad o ese sufrimiento, nadie decide lo que va a pasar después de esta vida. Es la propia conducta y el propio resultado de mis acciones, de mi palabra y pensamientos los que van a determinar lo que voy a vivir después de esta vida. Mientras mis acciones actúen bajo el poder de emociones aflictivas serán negativas e incorrectas y como consecuencia traerán experiencias de sufrimiento.

### **Las bendiciones no vienen de afuera**

La mente se transforma para ser mejor cuando actúas de forma correcta y virtuosa, esas son las auténticas bendiciones. Vienen de dentro cuando cambiamos nuestra manera de ser. Hemos de pensarlo primero para llegar a esa convicción. No esperes que las bendiciones vengan de afuera ni de que te pongan las manos en la cabeza, nos puede ayudar a inspirarnos, pero el cambio real viene de analizar y transformar nuestro actuar. Hay que cuestionarse los consejos que recibimos porque nos ayudan a entender.

El propio Buda dijo “*no creáis mis palabras simplemente porque las dice el buda, cuestionálas y analízalas, piénsalas y si tienen coherencia síguelas*” El Buda nos da la libertad de elegir, no son una imposición, cuando tras el análisis vemos la coherencia y el beneficio de las enseñanzas, eso nos lleva a ponerlas en práctica.

### **Nuestros pensamientos y nuestra manera de actuar son los que determinan el bienestar o el sufrimiento que tenemos**

Los pensamientos con los que llenamos nuestra mente son los que tenemos que cuidar con más atención. Podemos empezar por aceptar la derrota con pequeñas acciones y pequeñitos ofrecimientos de ofrecer la victoria a los demás. Prestar atención a los demás es servir a los demás, es ofrecer la victoria. Cuando estamos pendientes y nos volcamos en los demás acumulamos muchos méritos (lo que se llama en filosofía budista virtud) y nos ganamos su cariño.

“Aceptar la derrota y ofrecer la victoria” significa comportarnos de forma que ayudemos y sirvamos a los demás empezando por los más cercanos a nosotros, además también ayuda a desarrollar la paciencia.

## **Una mente satisfecha es una mente feliz**

Una mente satisfecha es una mente que no persigue el deseo, esta contenta con lo que tiene. Las guerras y los conflictos entre familias son producto de una mente insatisfecha, quieren más a costa de los demás. Es como un riachuelo que corre hacia abajo. La insatisfacción nos arrastra a meternos en problemas. Mejor busca soluciones.

Recuerda la ley de causa y efecto, si experimentas una situación desagradable es porque has creado las causas en vidas pasadas y ahora están madurando las consecuencias.

No te quedes atrapado en la preocupación y en el enfado pensando que es injusto porque estarás añadiendo sufrimiento a tu mente y te estarás cargando de negatividad. Si dejamos que los problemas no nos aplasten no buscaremos soluciones drásticas. Se consciente de que es fruto de un karma, acepta la situación. La convicción en la ley de causa y efecto se consigue a través del estudio, te ayudará a comprenderlo y a no quedarte estancado en los problemas, aun cuando sean insignificantes.

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