

## ¿QUÉ ES LO QUE NOS IMPIDE SER MEJORES PERSONAS?

### **Tener claro la meta**

Las instrucciones que escuchamos son para utilizar nuestra inteligencia y aplicar las herramientas que nos lleven a ser mejores personas. Ese es el objetivo y adoptar conductas virtuosas. La meta última es poder alcanzar ese estado perfecto y completo de la iluminación.

### **Cómo disminuir la actitud egocéntrica**

La actitud de egocéntrica es lo que nos lleva a comportarnos de modo incorrecto. El hecho de ponernos uno mismo por encima de los demás, creerse uno mismo que es lo más importante, superior a los demás, como el más puro y perfecto nos lleva a una mala conducta y de ahí se desprenden muchas otras subramas.

Pensar en nuestras necesidades, nuestra ropa, nuestras posesiones ¿cuánto tiempo y energía dedicamos a estos pensamientos? La actitud de estar enfocados en uno mismo nos va a llevar a necesitar más cosas y a no estar contentos con lo que tenemos.

Necesitamos observar nuestra mente, ver nuestros errores, y tratar de corregirlos. Debemos estar muy atentos y cuidadosos observando nuestra conducta y pensamientos. El mero hecho de recordar que el propósito de estar aquí es para conocerse uno mismo y trabajar la propia mente para ser mejores personas, pensando en los inconvenientes de la actitud egocéntrica va a favorecer para disminuir esa actitud egocéntrica.

### **Lo importante es tener una mente satisfecha**

A veces llenamos nuestro armario en exceso de cosas que a la larga no necesitamos. ¿Por qué esta necesidad de tener más y más? Así como el no tener es un problema, el tener demasiado también puede crearnos problemas. Lo importante es tener una mente satisfecha.

### **Desarrolla la actitud de estimar más a los demás que a uno mismo**

El deseo de querer más, el estado mental de no estar contento con lo que se tiene es el origen de la actitud egocéntrica que no nos va a llevar a nada favorable. El verso del gran maestro Shantideva dice "*observa a los sabios, ellos trabajan por los demás, estiman más a los demás que así mismos. Y los inmaduros se estiman más así mismo, tienen esa actitud de egocéntrica. Ve la diferencia entre uno y otro*". Quiere decir que los seres sabios como seres supremos, como los seres iluminados, están trabajando y en su mente está esa estima hacia los demás, sus cualidades son debido a esto. Por otro lado, los seres infantiles que solo trabajan por su propio beneficio están padeciendo dificultades. Solo mira la diferencia entre uno y otro, no hay nada más que decir, es bastante obvio. Como dice Palden Lobsang Chokie "*todo lo*

*que nosotros no deseamos es debido a la actitud egocéntrica y toda la felicidad que nosotros deseamos y buscamos, su origen procede de estimar más a los demás”* Mientras nosotros tengamos esa actitud egocéntrica todas las situaciones que no deseamos vendrán porque es la entrada para que eso suceda. Mientras que toda la felicidad que busco y deseo se consigue cuando estamos trabajando y estimando más a los demás que a uno mismo.

### **Los inconvenientes de la actitud egocéntrica**

Esta frase de *“Estimar a los demás es la fuente de toda felicidad mientras que la actitud egocéntrica es el origen de todo lo que no deseamos”* lo que quiere reflejar es que veamos los inconvenientes de la actitud egocéntrica para apartarla de nuestra mente y para que de manera natural vayan naciendo en nosotros cualidades como un buen comportamiento más respetuoso y bondadoso movido por ese amor, compasión. Si no nuestra mente será como piedra dura de donde no pueden florecer esas buenas cualidades. Aunque hablemos de amor y de compasión por dentro no estarán madurando esas cualidades por esa actitud egocéntrica.

### **La diferencia de estimar a los demás y una actitud egocéntrica**

La actitud egocéntrica es la mente que está enfocada principalmente en las necesidades de uno mismo y no está pendiente de los demás. Cuando otros tienen problemas no les doy mucha importancia, paso de largo, los ignoro. Pero cuando a mí me pasa algo, cuando yo me enfermo, o tengo algún problema, o me sale un granito de nada, armo un drama tremendo porque es a mí al que me está sucediendo, y todos tienen que enterarse de lo mal que estoy. Lo que está haciendo que tomemos esa actitud de que algo pequeñito que nos suceda sea lo más importante del mundo es la actitud egocéntrica. En cambio, cuando nuestra mente está más enfocada en las necesidades de los demás no le damos tanta prioridad a nuestras situaciones difíciles, vemos que tiene mucha más relevancia lo que ellos puedan padecer. La actitud de estimar a los demás rápidamente busca ayudar, lo primero es el otro. Esa es la diferencia de estimar a los demás y una actitud egocéntrica.

### **¿Cómo hacer el cambio?**

No sucede de repente, poco a poco al ir pensando en los inconvenientes y las desventajas, la mente empezará a llevar a cabo ese cambio. Tenemos que ser sinceros con nosotros mismos y observar cómo se encuentra en nuestra mente, en que en qué nivel estamos, a quién le estoy dando prioridad, a uno mismo o a los demás. No es un trabajo sencillo. Hablamos de esa mente que pone a los demás por encima de uno mismo. Cuando uno consigue esa cualidad en su mente hace ese cambio radical, entonces desarrolla muchas cualidades porque está enfocado en trabajar para el bienestar del otro más que en su propio bienestar.

### **Lo podemos conseguir por el poder de la familiarización**

Incluso cuando conseguimos realmente estimar al otro más que a uno mismo libres de cualquier apego, priorizando el bienestar de una sola persona los beneficios son inimaginables.

Cuando hablamos de poner a los demás como prioridad y estimarlos más que a mí mismo, podría parecer que es como un sueño bonito, una utopía o una idea imposible, pero no hay que verlo como algo que no se pueda conseguir. Como dice el gran erudito Shantideva *“no hay nada que uno no pueda conseguir basándose en la familiarización”*. Cuando te familiarizas con algo, y te habitúas a algo lo consigues. La familiarización es crear el hábito, por lo tanto, no es imposible. Está en nuestras manos poder estimar más a los demás que a uno mismo recordando continuamente los inconvenientes de la actitud egocéntrica y los beneficios de estimar más a los demás que uno mismo. Empezaremos con uno o con dos personas hasta llegar a estimar a todos los seres.

### **Todos los seres son campo de estimar**

Recordemos que no solo tenemos esta vida, venimos de vidas atrás, hemos tenido muchas vidas y hemos renacido en incontable número de veces. Hemos tenido madres incontable número de veces, la persona que en esta vida al presentarse las circunstancias me hizo daño, hay que pensar que en otras vidas fue una madre muy bondadosa que me cuidó con mucho cuidado y fue muy buena conmigo. También recordemos que en esta vida yo he creado las causas para recibir ese daño, la otra persona es la condición, yo por un lado he creado las causas para padecerlo y se presentan las condiciones y más de daño, por eso sucedió. Así que, no veamos a esa persona que nos ha hecho daño como lo peor porque no es así, en otras vidas ha sido lo mejor que nos pudo haber pasado. No excluyamos ni quitemos a nadie dentro de nuestro campo de estima.

### **Creando las causas y condiciones favorables te lleva a encontrarte bien**

Hay que conocer qué tipo de pensamientos y actitudes me van a traer beneficios y cuáles me van a traer problemas e inconvenientes. Mientras nuestra actitud de pensamiento solo sea pensar en mí y satisfacer mis necesidades, pasando por encima de los demás, aunque tenga el deseo de ser feliz y que todo me sea favorable, no va a suceder porque no estaremos creando las causas para que eso suceda.

Otra frase de Shantiveda dice: *“la mente no quiere padecer sufrimiento, sin embargo, continuamente estamos creando causas para padecer sufrimiento. Que absurdo es”* No queremos sufrir ni padecer dificultades, pero actuamos de tal manera que seguimos creando las causas para padecer más dificultades. Mientras siga actuando de manera incorrecta y sigas creando causas de sufrimiento, aunque desees no sufrir y quieras ser feliz no lo vas a conseguir por muy fuerte que sea tu deseo, por eso es absurdo querer no sufrir, pero seguir creando las causas para sufrir.

### **El aferramiento a la identidad que se aferra a un “yo”**

Lo que nos impide que podamos conducirnos bien en la vida y desarrollar esa bondad en nuestro corazón es la actitud egocéntrica. Lo que también hace que padezcamos dificultades son las emociones aflictivas, los engaños. El engaño principal porque de ahí se derivan el resto de los engaños es la ignorancia del aferramiento a la identidad, al yo. El aferramiento al yo. Esa ignorancia que se aferra a un yo.

Tenemos por un lado la actitud egocéntrica y por otro lado la ignorancia que se aferra a una entidad, si no las conocemos o no las identificamos, se quedan en nuestra mente y van a impedir que vayamos desarrollando todas esas cualidades para ser mejor ser humano.

### **Eliminar el apego y el enfado**

Enemigos fuera de nosotros no existen. El enemigo el auténtico es el que mora en nuestra propia mente, son esas emociones aflitivas las que nos llevan a actuar de un modo inapropiado. Otra opción es cuando se dicen con mucha fuerza, con mucha seriedad con insultos o críticas. Las dos son incorrectas, la que va por un por el lado más suave es el apego y la que se va mostrando de una manera más airada es el enfado y estas dos emociones aflitivas, estos dos engaños son dañinos.

Lo que nos está impidiendo ser mejores personas, más bondadosas y que desarrollemos una conducta correcta son estos dos engaños, el enfado y el apego. Son los que nos causan daño realmente. Mientras estemos afectados por el apego y el enfado nos haremos daño. El gran erudito Tonge Sampo dijo *“mientras estemos buscando destruir al enemigo de afuera solo estamos creándonos más enemigos, pero cuando logramos eliminar el enemigo interno todos los demás enemigos desaparecen”* Es decir, mientras nosotros pretendamos eliminar, destruir o subyugar el enemigo externo, el que está fuera criticando o molestando haciendo daño, lo único que va a suceder es me estoy creando más enemigos porque genero enfado, ese es el enfado. El enemigo interno es mi propio enfado, cuando lo destruyo o lo disminuyo ya no veo enemigos en otros. Esto es llevar a la práctica la paciencia. Por eso si queremos ir mejorando hay que ir eliminando nuestro enfado y nuestro apego.

### **Tipos de enfado y sus inconvenientes**

Para poder subyugar el enfado y quitarlo de en medio, hace falta verle defectos. Cuando hablamos de defectos o inconvenientes producto del enfado hay de dos tipos: los que podemos ver con nuestros propios ojos y otros que están más allá de esta vida, que existen, pero no los puedo ver.

Uno de los inconvenientes del enfado es que contagia a los demás, trae mucho sufrimiento para uno y para quien les rodea.

Otro inconveniente del enfado es que en la siguiente vida si renaces como ser humano vas a ser feo o fea, es una consecuencia secundaria. Pero el resultado principal del enfado es mucho peor que estar feo o fea. Si uno quiere tener un aspecto agradable a cultivar la paciencia, lo dice es Chandrakirti en su texto “La Entrada al Camino Medio”.

### **Si quieres condiciones favorables crea primero las causas**

Si uno desea condiciones favorables hay que crear las causas para ello y si no quieres experimentar situaciones desagradables ni problemas evita crear acciones incorrectas.

## **Adiestrarse en la paciencia**

Cuando se presenta una situación difícil, por ejemplo, cuando alguien te pone a prueba y te insulta agitando tu mente si no permites que tu mente se altere, eso es practicar la paciencia y alejarse del enfado. Eso hay que tenerlo muy claro, en el momento que la situación es compleja o difícil, o se dicen cosas desagradables, cuando no respondes estás frenando el enfado y estás adiestrándote en la paciencia.

## **El apego y cómo funciona**

Al apego es más difícil verle el lado malo, como nos daña, por eso se dice que es más malo aún. Los maestros lo describen como si en un folio te cae una gota de aceite y poco a poco ese aceite se va extendiendo por el papel poroso y cuesta mucho quitar el aceite cuando cae. El apego a diferencia del enfado que tiene esa energía agresiva, va hablando bonito, pretende ser tu amigo, pretende halagarte, pero en realidad te está engañando y seis años después te das cuenta de que lo único que quería es engañarte para sacarte el dinero. Así es como funciona el apego, parece bonito, pero en realidad lo que quieres hacerte daño.

Para ver los inconvenientes del apego ponemos el ejemplo de cuando intentas meditar, has creado el ambiente propicio pero tu mente se distrae y está pensando en otras cosas, no puede concentrarse en la meditación, eso es producto del apego. La mente que se dispersa y se distrae. Los inconvenientes más obvios que vemos es esa necesidad de querer más, el apego quiere tener más y nunca se sacia, y por otro lado nunca está contento con lo que tiene, esa insatisfacción también es producto del apego, así es como funciona. Querer más y no saciarse nunca, y nunca estar satisfecho, ese es el apego.

## **¡Tú puedes!**

Lo que nos impide seguir un buen comportamiento, y lo que nos impulsa a comportarnos mal, es por un lado la actitud de egocéntrica y por otro los engaños. Es importante ver los inconvenientes, ver el daño que producen, porque lo que impide que mi mente se encuentre en paz y lo que impide que tenga mayor control sobre mi mente son los engaños y la actitud egocéntrica.

No debes desanimarse de antemano ante la posibilidad de conseguirlo, sería como cerrarte las puertas ante la posibilidad. Como decía Lama Tsong Khapa en su texto *La Gran Exposición del Camino*, “plantéate tus acciones como si fueras a vivir cien años” poco a poco irás avanzando, y lograras conseguirlo a medida que lo vas trabajando. Es lo mismo es lo que nos dijo Shantideva “no hay nada que no podamos conseguir a base de crearse el hábito”.

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