

## **PARA UNA MENTE MÁS TRANQUILA**

### **Tratar de mantener una mente contenta a pesar de las dificultades**

Hay preocupaciones y problemas del pasado que ya pasaron, otras están presentes, existen otras preocupaciones de posibles problemas que pueden suceder en el futuro.

Es importante que tratemos de crear una mente contenta y feliz, una mente sana. Si queremos seguir un camino espiritual necesitamos partir de una mente que esté contenta porque si la mente se encuentra en un estado de infelicidad, aunque escuches enseñanzas o leas sobre ellas o te inspiren y se despierte en ti un deseo de practicar surgirá el desánimo y no se podrá avanzar mucho por ese estado mental no favorable.

### **La importancia de la meditación**

La meditación nos habla de no perseguir los pensamientos en el sentido de que pensar en el pasado, presente o futuro nos distrae. Hay que enfocarse en el presente sin aferrarse a los pensamientos que están ocurriendo. Necesitamos tener más control sobre nuestra mente y dejar pasar todos aquellos pensamientos que nos agitan.

### **Como enfrentar los errores**

Si cometes un error o no haces algo bien no te atormentes por ello, reconoce que estuvo mal y purifica ese error. Arrepiéntete y haz la promesa de hacerlo mejor la próxima vez. Esta es la manera más sana de enfrentarte a los errores. No te atormentes por ellos y no te quedes enganchado al pasado. Procura no volver a cometer ese tipo de acciones, tu mente estará más suelta sin aferrarse al pasado, presente o futuro.

### **Llena tu mente de pensamientos útiles para enfrentar los problemas**

Olvida los pensamientos que te hacen daño, ciérrales la puerta, pero aquellos pensamientos o recuerdos que te ayuden a ser mejor y te traigan un beneficio ábreles la puerta para que estos puedan quedarse en nuestra memoria.

No es simplemente dejar de pensar en los problemas, se trata de llenar nuestra mente de pensamientos útiles que nos beneficien y dejar atrás los pensamientos que nos paralicen o nos hagan daño.

Lo importante es enfrentarnos y resolver los problemas, sean del tipo que sean. Hay que tener la actitud de dirigir nuestros pensamientos y buscar los que nos ayudan a encontrar una solución a lo que estoy viviendo y así enfocar nuestra mente a resolverlos.

### **Analiza la ley de causa y efecto para encontrar la serenidad en tu vida**

Cuando nos enfrentemos a problemas que tienen poca solución o no esté en mis manos resolverlos pensemos que es debido a acciones que he creado en el pasado y de ahí las consecuencias que estoy experimentando. No caigamos en culpar ni responsabilizar a nadie. Lo que realmente va a ayudarme a que mi mente se encuentre tranquila y serena

a pesar de los problemas, es tener convicción en la Ley de causa y efecto. No va a venir solo por escuchar unas palabras o unos consejos, viene del propio análisis. Reflexiona sobre ello, piénsalo y lee al respecto para que vayas encontrando la coherencia y la lógica que te lleve a generar esa convicción. Es el punto clave que te va ayudar a encontrar la estabilidad y serenidad en tu vida a pesar de la situación en la que te encuentres.

### **Mírate al espejo y no culpes a los demás de tus problemas**

Hay un dicho tibetano que dice “con los ojos miramos hacia afuera pero no nos podemos ver, necesitamos un espejo”. Cuando solo estamos mirando afuera los errores de los demás y les hacemos responsables de nuestros problemas es porque todavía no hemos visto en el espejo los errores que hemos cometido.

Casi todas las experiencias (buenas o malas) que estamos viviendo son consecuencia de acciones que creamos en vidas pasadas. Para que nos miremos al espejo tenemos que ser responsable de nuestras acciones y sus consecuencias. Lo que pasa afuera es la condición, la experiencia que estoy viviendo es consecuencia de mis errores, yo creé las causas y las consecuencias se presentan al madurar la causa. En la naturaleza ocurre lo mismo, si no plantamos la semilla, aunque las condiciones sean perfectas, echemos agua, abono o haya sol, no va a brotar. Así funciona la ley de causa efecto, esto nos ayuda más a mirarnos a nosotros mismos. Es una manera mucho más hábil de enfrentarnos a los problemas y nos ayuda a encontrarnos más en paz con los demás y con nosotros mismos. Tenemos que tomar la responsabilidad de aceptar nuestros errores y no buscar el halago de las cosas buenas que hice.

### **Haz caso al erudito Shantideva a la hora de transformar tu mente y tus pensamientos**

El gran erudito Shantideva decía “si el problema tiene solución para que te preocupas, busca resolverlo. Si el problema no tiene solución para que te preocupas, no se resuelve con preocuparse”. Con la mente más tranquila y serena podremos encontrar más opciones en resolver un problema. Cuando el problema de verdad no tiene solución no hay por qué preocuparse, pensemos que traíamos un peso o una deuda de una acción incorrecta que cometimos en vidas pasadas, está madurando y nos la estamos quitando de encima, deberíamos alegrarnos.

### **Cocinar los problemas y luego comérmelos**

Cuando nos toca cocinar para seis personas y se nos va la mano con la sal, si tú has hecho la comida vas a decir “está un poquito salada, pero se puede comer no pasa nada” pero si otro ha hecho la comida dices “esto está incomible” Los problemas que experimentas es porque los has cocinado.

Una mente tranquila trae una vida más feliz y un cuerpo más sano. No avanzaremos en camino espiritual si tenemos esa una actitud de agobio y preocupación por eso mantén una mente tranquila y serena a pesar de las dificultades.

### **No te preocupes sobre lo que no ha sucedido**

Hay que preguntarse si realmente sirve de algo preocuparse de antemano antes de que algo suceda. Es mejor pues enfocar nuestros pensamientos de una manera que sea más útil y enfocar bien nuestra energía.

No vale la pena preocuparse, vamos a experimentar lo que hayamos creado.

### **Contempla los que están peor que tu para darte cuenta que no estás tan mal**

Hay que voltear la mirada y ver que no estoy tan mal. Tenemos ropa, comida, hay personas que no tienen nada incluso a veces están peor que los animales. Date cuenta, y vuelve a encontrar esa paz interior. Este pensamiento ayudará a tu mente a estar contento con lo que tiene. Es ver la otra cara y ver cuántas personas están padeciendo sufrimiento y tú afortunadamente no.

No basta solo con escucharlo necesitamos leerlo con detenimiento y reflexionarlo, en la vida vemos muchos ejemplos que nos ayudan a entender y a generar mayor convicción en la Ley de causa y efecto. ¿porqué a unos no les va tan bien?, ¿porqué otros llevan vidas difíciles y relaciones complicadas? Es porque algunos han creado las causas para tener una experiencia de armonía y otros han generado las causas para tener una experiencia de conflicto. Hay una oración que decía el quinto Dalái Lama “ojalá pueda desarrollar el ojo de la clarividencia que me permita leer la mente de otros con el fin de saber qué hacer o qué decir para realmente ayudarles”.

### **Cultiva el respeto a los demás para encontrar la tranquilidad en tu vida**

Debemos dar a los demás el trato que te gustaría recibir. Nos va a ayudar a estar contentos en la vida y también ayuda a que otros estén contentos. Si nos comportamos mal haciendo o diciendo cosas que no nos gusta que nos hagan creamos desarmonía y malestar a uno y a los demás. Es muy importante dar a los demás el trato que te gustaría recibir.

### **Ten un buen comportamiento es otro consejo que te puede ayudar a ser mejor**

El buen comportamiento es el buen respeto hacia los demás. Lo importante es la intención con la que hacemos las cosas. Una buena conducta es la que hacemos con intención de ayudar y beneficiar y actuamos en esa línea. No hay mejor cosa que ser una buena persona y llevar una buena conducta.

### **La paciencia, una cualidad que debes tener muy presente**

La paciencia trae armonía trae y paz. En cambio, el enfado es destructivo, es una energía que rechaza, trae muchos inconvenientes, mucho daño, mucho sufrimiento, por eso apacígualo. Hay que hacer que las personas y los seres que nos rodean estén contentos. Cultivar la paciencia no solo es estar beneficiándose a uno mismo, sino que trae mucho beneficios y armonía en los que nos rodean. Si queremos estar bien y tener buenas condiciones y disfrutar del cariño de los demás cultiva la paciencia. Pensando en las vidas futuras, una persona que cultiva a la paciencia está creando consecuencias secundarias para que en las vidas futuras sea atractivo o atractiva.

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