

¿COMO CREAMOS LAS CAUSAS DE NUESTRA FELICIDAD?

La necesidad de estudiar para saber enfrentar las dificultades

Cuando hablamos de estudiar significa aprender, es decir, saber algo que antes no sabíamos. Hay diferentes niveles de aprendizaje. A nivel cotidiano hay muchas cosas que vamos aprendiendo, pero el aprendizaje al que nosotros nos estamos refiriendo es en primer lugar a tener una mente tranquila y serena que nos ayude a encontrarnos mejor. Una de las cosas que nos va a ayudar es practicar la paciencia ante las pequeñas situaciones. También es importante aprender a ofrecer la victoria y quedarnos con la derrota. Otra cosa que nos ayudará a estar en paz es no malgastar nuestra energía meditando en los problemas y buscar soluciones.

Ante situaciones desagradables debemos recordar que cada uno de nosotros previamente hemos creado las causas para vivir un resultado, somos responsables tanto de las acciones que hacemos como de sus consecuencias. No debemos buscar responsables fuera de nosotros. Pensar así favorece a que tengamos una mente más serena y de este modo la situación no se agravará.

La importancia de creer en vidas pasadas

Es bueno que reconocer que en otras vidas pasadas realizamos acciones incorrectas o cometimos errores que son causas para experimentar los resultados en esta vida. Todo esto es para no quebrarnos la cabeza intentando justificar lo que hemos hecho. El historial de acciones que hemos creado son el resultado de lo que cometimos en el pasado. Es muy importante reconocer que somos los creadores de nuestras propias experiencias, aunque la condición se presente fuera de nosotros cuando se junta con las causas (acciones que realizamos) darán un resultado. Esta manera de pensar nos aporta paz y tranquilidad.

La concepción amigo - enemigo limita nuestra mente

Solemos clasificar a algunas personas como amigos cuando me ayudan y enemigos cuando me hacen daño a mi o a mis familiares. Esta concepción de amigo enemigo limita nuestra mente y no nos va a ayudar a encontrar paz. Vivimos dentro del samsara experimentando muchos problemas, somos esclavos de los engaños, estamos siendo manipulados por las emociones aflitivas que son las que nos hacen ver a unos como amigos y otros como enemigos. En realidad, un ser que sea enemigo fuera de nosotros no existe. Deberíamos sentir a todos como seres cercanos a nosotros, como nuestras madres. El verdadero enemigo que está alterando nuestra mente está dentro de nosotros. Realmente son dos los enemigos que moran en nuestra mente y están causándonos daño. Estos son: El enemigo de la ignorancia que se aferra a un "yo" y nos impide que haya paz. Otro enemigo es la actitud egocéntrica que nos hace pensar solo en ese "yo" permitiendo que todo gire alrededor de él impidiéndonos ser feliz. El aferramiento al "yo" nos hace pensar que los que nos ayudan son nuestros amigos y los que nos hacen daños son nuestros enemigos. Así no llegaremos a ser realmente felices y nuestra mente no estará en paz. Los verdaderos enemigos somos nosotros mismos, no hay enemigos fuera de nosotros. Dejamos el control de la mente a las

emociones aflitivas y estas nos utilizan empujándonos a realizar acciones incorrectas, cada uno crea su propia dificultad.

No pierdas el control de tu mente, utiliza tu inteligencia

Las emociones aflitivas, es decir los engaños nos controlan y dominan, por eso es importante tener una mente tranquila que nos permita utilizar bien nuestra vida. Para ello necesitamos tener una fuerte convicción en la ley de causa y efecto para que los problemas no perturben tu paz interior. Es una herramienta que te ayudará a encontrarte mejor y estar más sereno ante las dificultades, no hace falta ser budista para aplicarlo en tu vida. Si utilizas la inteligencia podrás distinguir entre lo virtuoso y lo que no lo es, esto nos diferencia de los animales. Para saber distinguir entre lo correcto e incorrecto necesitamos estudiar. Tenemos la posibilidad de crear virtud o de hacer daño. Se trata de reflexionar, lo importante es entender que uno mismo crea el daño, pero yo también uno mismo puede beneficiarse. Creamos nuestra propia felicidad y bienestar. Aunque todos queremos nuestras acciones en vez de ser causas para la felicidad son causas para sufrir, queremos algo, pero creamos lo opuesto.

Acciones correctas y acciones incorrectas

Es importante saber que causas producen felicidad. Las acciones correctas traen felicidad y las acciones incorrectas traen sufrimiento. Nos interesa crear acciones correctas y evitar acciones incorrectas. ¿Qué es una acción correcta o virtuosa y que es una acción incorrecta o no virtuosa? Creamos daño o virtud con el cuerpo, la palabra y la mente. Una acción que a corto y largo plazo traen bienestar es virtuosa. Una acción que a corto plazo trae sufrimiento, pero a largo plazo trae bienestar y felicidad es virtuosa. Acciones incorrectas son acción que a corto y largo plazo traen sufrimiento, no son virtuosas. También hay acciones incorrectas que a corto plazo traen bienestar o algo aparentemente bueno, pero a largo plazo trae sufrimiento, no son virtuosas, son negativas.

Protege tu mente

Las acciones físicas que realizamos con el cuerpo como matar y robar nos causan mucho daño. Otras acciones, aunque sean sencillas también van dejando huellas en nuestra mente y una carga pesada, por ejemplo, cuando vas por la calle distraído mirando por todas partes esto da pie a que surjan emociones aflitivas, rechazo, enfado. Si vemos algo atractivo y generamos deseo y apego, son pensamientos que luego van a traer sus consecuencias. La idea es proteger la mente, y no abrir mucho las puertas de los sentidos para no exponemos a ver cosas que nos disgustan para no correr el peligro de generar enfado. Esas emociones generadas por el apego y deseo deja una carga en nosotros que en un futuro vamos a experimentar.

Otra cosa que puede ocurrir es exponernos a escucharlo todo, lo agradable da pie al apego y lo desagradable da pie al enfado. Las emociones aflitivas están muy latentes, para evitar que dominen nuestra mente hay que cuidar las puertas de los sentidos y no abrirlas tanto, así estaremos cuidando de nuestra mente.

Presta atención a las pequeñas situaciones cotidianas de la vida

Sonríe y pon buena cara cuando estés con los demás, evita la seriedad. Ten una actitud amable, aunque parezcan poco relevantes son detalles que te harán feliz a ti y a los demás y estarás creando virtud porque nos está llevando a tener una atención

distinta hacia los demás. Es muy importante ser conscientes del impacto de nuestras expresiones y actitudes, pueden ser la condición para que otros generen enfado. Se cuidadoso en tu forma de relacionarte con los demás.

Con la palabra también podemos crear virtud o hacer daño. Mentir es incorrecto, aunque hay personas que mienten con facilidad y lo justifican diciendo que es su personalidad enorgulleciéndose de ello. La misma persona que está mintiendo se hace mucho daño y más si se alegra por ello. Tampoco debemos usar la palabra para dividir o distanciar a las personas. Se cuidadoso con la palabra para no herir, nunca insultes pues daña a otros. No uses la palabra para perder el tiempo, hablar por hablar es incorrecto, malgasta tu tiempo.

A lo que más atención debemos de poner es a nuestra mente, nuestros pensamientos. Si en nuestra mente surge un pensamiento bondadoso es una acción virtuosa. Si pensamos algo virtuoso y además lo hacemos es todavía más virtuoso. Cuidar tu mente es vigilarla para no tener pensamientos negativos y cultivar los pensamientos virtuosos. Hay muchos pensamientos que no tienen una connotación virtuosa ni negativa, pero el mero pensamiento virtuoso o negativo ya es una acción. Cuando en la mente surja un pensamiento bueno hay que regocijate y siente mucha alegría por ello porque lo que hagas se estará volviendo más virtuoso.

Cuida tu mente

Podemos generar muchos pensamientos buenos, si por ejemplo ves a alguien que está experimentando problemas y deseas que se sienta bien o que se recupere o rezas por la persona, eso ya es acción virtuosa y has de sentirte contento por ello. Cuando ves a un animalito y ves que se está muriendo, el desear salvarlo es un pensamiento virtuoso. No podemos ser indiferentes ante el sufrimiento de los demás, aunque no lo conozcamos. Si un animal está sufriendo tampoco caigamos en la indiferencia el no hacer nada por ayudarlos, sería un gran error. Ya sea persona, animal, insecto, cuando veas un ser que sufre, si no puedes ayudarlos por lo menos siente amor, respeto y cariño por ellos.

Aprovecha cualquier oportunidad para crear virtud

Es importante conocer que acciones son correctas y cuales son incorrectas para cultivar unas y evitar otras. A veces pensamos que queremos realizar grandes acciones virtuosas y dejamos pasar las pequeñas acciones y al final no hacemos ni unas ni otras. Cualquier oportunidad para ayudar a otros es buena, de poco a poco iremos llenando el cubo de virtud. Igualmente presta mucha atención a las acciones incorrectas, y no pienses que al no ser muy grave no son importantes. Es un error porque de poco a poco se acumulan muchas negatividades. Dicen los grandes maestros que no hay que dejar pasar la oportunidad para realizar acciones virtuosas y aunque las acciones incorrectas sean insignificantes mejor evítalas.

¡No te vayas con las manos vacías y crea acciones virtuosas!

Recuerda, el enemigo autentico que nos está haciendo daño está dentro de nosotros, podemos hacerle frente. Elimina tu enemigo interno. Para esto necesitamos entender nuestra realidad. Esto significa entender las dos verdades.

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