

## CULTIVA LA BONDAD

9 septiembre 2023

### **Convierte la dificultad en una oportunidad para practicar las enseñanzas**

Las situaciones difíciles son oportunidades para poner en práctica las enseñanzas. ¡Aprovecha esta oportunidad!

Si estamos pasando por una situación desafortunada recuerda la Ley de Causa de efecto. Vivimos las consecuencias de las acciones incorrectas que uno mismo ha creado en el pasado, pensar así es comenzar a practicar.

Si los demás están pasando por una situación difícil no te deprimas ni te pongas triste, lo ideal es ayudar, pero si no es posible puedes acompañarlos con tu oración. Convierte esa dificultad y desarrolla tu mente para el bienestar de los demás.

Si hemos ayudado a otra persona o hemos creado virtud es importante traerlo a la mente y recordarlo con la finalidad de alegrarnos y regocijarnos. Ese es el principal de los consejos, recuerda lo virtuoso que hayas hecho, alégrate por ello y regocíjate y no recuerdes lo malo que te haya sucedido para no preocuparte.

### **Quedarnos insatisfechos al desarrollar bondad, siempre querer más**

La bondad que cultivemos en nuestra mente es el mejor adorno que cualquier persona y de cualquier edad puede llevar. Un solo instante de bondad se convierte en una práctica superior Mahayana. En el momento en que en nuestro corazón o nuestra mente empiezan a aflorar problemas la bondad comenzará a disminuir porque los problemas o dificultades son acciones que han sido movidas por oscurecimientos, por los engaños, esas acciones son causas para experimentar problemas.

Si por el contrario tratamos de desarrollar un buen corazón pensando en el bienestar de los demás, esos oscurecimientos y confusiones comenzarán a disminuir. Al ir aumentando la bondad, la negatividad y la confusión comienzan a disminuir.

No debemos sentirnos satisfechos con lo bueno que hagamos o con los pensamientos buenos que hayamos podido generar, más bien hay que estar insatisfechos con ello con la finalidad de generar más pensamientos bondadosos y seguir desarrollando cualidades en nuestra mente. Pero debemos sentirnos satisfechos con los objetos materiales que tengamos.

No le pongas límites a tu mente bondadosa, ¡quédate con ganas de más! Esto significa buscar el bienestar de los demás. Cuando hablamos de generar la bondad en los demás significa que debemos empezar con la familia, con los hijos, con la pareja y con las personas que están a nuestro alrededor.

## **Como lograr fortaleza y estabilidad en la bondad**

Para que esa bondad permanezca en nuestra mente de manera firme y estable debemos estimar a los demás. Lo importante de desarrollar la bondad es que esas barreras que vamos creando entre amigos, enemigos y extraños vayan desapareciendo y podamos sentir estima hacia todos.

El que nosotros sintamos cercanía hacia unos y distancia o indiferencia hacia otros es debido a los engaños, a las emociones aflictivas. La realidad es que todos somos iguales, por eso debemos apreciarles y estimarles por igual. A eso queremos llegar. ¡No te desanimes!

Esta vida es muy corta, el rol de amigo o enemigo esta fluctuando todo el tiempo, en una vida hemos sido el peor enemigo y en otra vida el mejor amigo, esto ha sido incontable número de veces. No te aferres a la idea de amigo o enemigo porque va cambiando de roles, mejor aprecia a todos los seres por igual, con ello conseguirás que la bondad que hay en tu mente profundice, se quede estable y se arraigue fuertemente en tu mente. Esto es clave.

## **Las emociones aflictivas, nuestro verdadero enemigo**

Enemigos afuera de nosotros no existen, los que realmente nos hace daño son las emociones aflictivas que están en nuestra mente, nos referimos al apego, el enfado y la ignorancia. El enfado nos lleva a calificar a algunos como enemigos mientras que el apego o el aferramiento nos lleva a calificar a otros como amigos.

Hay otro grupo de seres que son desconocidos hacia los que nos sentimos indiferentes. Debido a la ignorancia sentimos lejanía hacia unos y cercanía hacia otros, pero son las emociones aflictivas las que nos llevan a crear esas divisiones. Debemos estimar por igual a todos los seres.

## **Genera compasión por los que te hacen daño**

Generar compasión es mirar a la persona que te está dañando y ver que está siendo dominada y manipulada por el apego, por la insatisfacción, por el deseo, por el enfado, por la ignorancia debido a la actitud egocéntrica o emociones aflictivas y por eso actúa así. Quizás esa persona ha perdido el control sobre sí misma o está dejándose manipular por sus emociones aflictivas. Aunque haya personas que nos caen mejor que otras, hacia las que no nos caen bien en vez de generar rechazo genera compasión.

## **Nuestra mente es como una cerilla que se enciende cuando la rozas**

El enfado surge porque estamos familiarizados con esa emoción. Si imaginamos que nos han pegado con un palo, ¿con quién nos vamos a enfadar? Nos tendríamos que enfadar con el palo, pero no nos enfadamos ni el palo ni con la mano que sostenía el palo sino con la persona que ha utilizado la mano y el palo para hacernos daño. Utilizando esa misma lógica no deberíamos enfadarnos con la persona porque es como si fuera el palo, ha sido manipulado por el enfado para hacerte daño. Cuando veamos que hay personas que están creando guerra no debes enfadarte con ellas sino con las emociones aflictivas que les están manipulando y controlando. En vez de enfadarnos con ellos es mejor tenerles compasión.

## **El primer paso para ayudar a los demás es empezar con nosotros mismos**

Identifica los engaños de tu mente. Queremos hacerles guerra y destruirlos porque son los que nos manipulan y nos hacen daño. Debemos comenzar con nuestra propia mente, trabajar sobre nosotros mismos, trabajar sobre nuestros propios engaños, ir disminuyéndolos para poder ayudar a otros a trabajar con los suyos.

Una manera de ir disminuyendo o trabajar con uno mismo es promoviendo la bondad en tu corazón. entre más bondadoso seas y pienses en el bienestar de los demás estarás combatiendo los engaños en tu propia mente. El Buda dijo esta frase *“uno puede ser su peor enemigo, pero uno también puede ser su mejor amigo, su mejor protección su mejor ayuda”*.

## **La fuerza de la familiarización**

Es fácil que alguien se pregunte ¿cómo voy a estimarlos a todos?, pero no hay nada que no podamos conseguir con la familiarización. Si nos vamos familiarizando con estas ideas llegará un momento en que lo conseguimos. No nos pongamos límites. A diferencia del cuerpo que tiene unos límites, la mente a base de ir entrenando la mente y repitiendo estas ideas llega un momento que se consigue esto es debido a que la mente no tiene límites. Se pueden llegar a conseguir cosas inimaginables, como por ejemplo conocer perfectamente todos los fenómenos que existen, como si los estuvieras viendo en la palma de tu mano. Si entrenamos nuestra mente, nos familiarizamos y repetimos todas estas ideas, conseguiremos lo que ahora vemos como imposible. No nos pongamos límites de antemano pensando que no se puede. Con la familiarización todo se puede alcanzar.

## **Observa tu mente con mucha atención**

La idea principal es reconocer que las emociones aflitivas como el enfado son las que están creando sufrimiento en tu mente, debemos ser capaces de identificarlas para no seguir por esa misma línea porque solo va a dañarte. Para ver sus inconvenientes necesitamos estar atentos y observar si las emociones aflitivas se están apoderando de tu mente con el fin de no dejarla actuar. Con una mente apaciguada y en paz es más fácil estimar a los demás.

## **Contrarrestar los pensamientos de rencor**

No te aferres a la idea de enemigo para no tener en pensamientos negativos. Si una persona quiere hacernos daño es porque nosotros lo permitimos, el sentimiento de rencor nos hace daño. Si tenemos una actitud de indiferencia hacia esa situación que no nos gustó cerramos las puertas al daño. También podemos pensar que en otras vidas esa persona nos ayudó muchísimo o en otras vidas fue nuestra madre y nos cuidó con mucha bondad.

## **Diferentes maneras de no generar rencor**

Una de ellas es pensar que amigos y enemigos es algo efímero. Si generamos rencor en nuestro corazón solo generaremos negatividad y será causa de sufrimiento. Lo mejor es generar compasión pensando que esa persona ha cometido esas negatividades y ahora le toca vivir las consecuencias de sus errores y por eso padece sufrimiento. Esta sería nuestra mejor respuesta ante alguien que

nos daña, generar compasión. Pero si no podemos porque todavía nos falta entrenamiento no le des importancia, no guardes en tu mente lo que te sentó mal.

Como seres humanos tenemos una inteligencia, una capacidad de análisis, utilízala para distinguir lo correcto de lo incorrecto. Trata de cultivar acciones correctas, cultiva el buen corazón, evita las acciones incorrectas, es cuando decimos que la vida humana se está aprovechando.

La clave es tratar de generar un buen corazón, significa tratar de estimar a los demás, ver cualidades en los demás y dejar de tener esa concepción tan arraigada de aferrarse al amigo o rechazar al enemigo.

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