

LOS BENEFICIOS DE LA VIRTUD

Progresar en el camino depende de cómo estemos desarrollando la bondad

Todos somos iguales en querer ser felices, nadie desea sufrir, se trata de saber cómo construir la felicidad que deseamos. Para lograrlo el estudio es importantísimo. No es suficiente querer desarrollar la bondad en nuestra mente, hay que saber cómo actuar y que pasos hay que dar.

Cómo saber si una mente es bondadosa

Una mente bondadosa proporciona bienestar y felicidad. Una mente maliciosa, trae problemas e infelicidad. Nos referimos al hecho de no ser capaces de ponernos en la piel del otro y no apreciar las necesidades de los demás. ¡Reflexiona sobre este tema!

Si observamos nuestras acciones, palabras y pensamientos y van en la misma línea de esa bondad la felicidad vendrá. Como seres humanos tenemos la oportunidad de poder elegir entre tener problemas o tener bienestar. ¡Reconócelo en tu vida!

A veces buscamos la felicidad en diversas experiencias que nos resultan agradables, pero son muy efímeras. Por otra parte, creamos infelicidad con nuestras acciones, palabras y pensamientos incorrectos. Si quieres tener una mente relajada y feliz observa tus acciones físicas, el uso de la palabra y tus pensamientos. Asegúrate que esas acciones sean causas de felicidad y bienestar y evita las acciones incorrectas.

Construye y elige tu futuro

Tenemos la oportunidad de elegir el bienestar que queremos y actuar con este precioso renacimiento humano en conseguir la felicidad que estamos buscando. Para ello necesitamos aprender la ley de causa y efecto, estudiar el karma. ¡Esto está al alcance de todos!

Aunque deseemos intensamente ser felices, si nuestras acciones, palabras y pensamientos son dañinos, lo único que obtendremos es sufrimiento continuo. Está en nuestras manos decidir que queremos para el futuro.

La fe es esencial para desarrollar bondad

Nos referimos a tener fe en creer que podemos conseguirlo. *“Cuando falta fe no pueden surgir las buenas cualidades. Cuando falta fe es como una semilla tostada de*

la que nada puede brotar". Si no creemos o no tenemos fe en las cualidades que buscamos no van a madurar. Si creemos en las acciones virtuosas aspiramos a conseguirlas porque vemos sus beneficios. Hay que ver con claridad lo que ganamos cuando cultivamos la bondad y ver el potencial de nuestra mente, esto nos lleva a tener una fuerte aspiración y nos esforzamos por conseguirlo. Aunque al principio nos cueste a base de repetirlo se ira haciendo cada vez más fácil. Es un proceso que tiene mucha lógica.

Saber reflexionar ante las dificultades

Lo que experimentamos en el presente es fruto de acciones que hemos hecho en vidas pasadas, los resultados de la bondad que estemos creando ahora se experimentarán en el futuro, no esperemos que vayan a venir de inmediato.

Debemos afrontar los problemas y saber cómo pensar o reflexionar cuando hay una pequeña dificultad para que estas no se agraven.

Hay que estar satisfechos con lo que tenemos porque uno de los grandes problemas es la insatisfacción, el deseo de querer más, es fuente de muchos problemas, lo estamos creando nosotros.

Se tu propio terapeuta aún en las situaciones más difíciles

Aprende a estar contento con lo que tienes, ofrece la victoria y quédate con la derrota. No te angusties por lo que no tienes porque te hará daño, es como envenenar tu mente. Es una energía mal utilizada. Acepta lo que te toque vivir y acepta tu situación.

Elige los pensamientos que te ayuden a no hundirte, siéntete contento con lo que tienes. ¡La felicidad que deseamos está en nuestras manos!

Las acciones que hemos creado en vidas pasadas son las causas de lo que experimentamos como resultado en el presente. Cuando las situaciones desagradables se presenten recuerda que son los efectos madurados de lo que hiciste en el pasado. ¡Acéptalo!

No nos angustiemos ante los problemas que tienen solución, mejor resuélvelos. Si el problema no tiene solución tampoco te angusties porque no lo vas a poder resolver, es algo que te toca experimentar". Pensar así hará que no caigas en la obsesión y la tristeza.

Tres pasos para transformar tu mente

Reflexiona para poder cambiar tu actitud ante los problemas. No es un trabajo rápido ni fácil, la duda te llevará a encontrar respuestas y cuanto más convicción y seguridad tengas mayor será tu ánimo para aplicarlo en tu vida. El primer paso es escuchar, el segundo grabarlo en la mente, el tercero reflexionarlo, ver sus beneficios para empezar a aplicarlo en tu vida.

Nuestra mente es buena y clara por naturaleza, tiene la capacidad de desarrollar todas las cualidades y eliminar todos los defectos hasta poder convertirnos en un buda. Lo que ocurre es que nuestra mente se ha hecho amiga de los engaños que van tirando de ella cometiendo acciones negativas y va dejándose influenciar por esas malas amistades de los engaños.

Moldea y transforma tu mente. Puedes hacerlo porque es flexible

Nuestra mente se puede transformar porque es flexible. Aunque nuestra mente esté afectada por el apego y la insatisfacción hay que dialogar interiormente con ella para que no se deje arrastrar por estos engaños.

Un ejemplo que menciona el gran maestro y erudito Shantideva es cuando tiembles de miedo con solo escuchar el nombre de una persona, pero luego te haces su amigo y te entristeces porque no está. Esto es debido a que nuestra mente es flexible permitiendo que nuestra visión de las situaciones cambie.

Dale un giro a lo que buscas.

No te enfoques únicamente en los beneficios que esta vida, tenemos un perfecto renacimiento humano, hay que actuar de forma diferente a como actúan los animales que buscan la sombra para refugiarse del calor. Hay algo más allá de esta vida. El primer paso es tener un estado mental relajado y sereno.

Maitreya en su oración nos dice *“Dedica tu vida y actúa para evitar renacimientos inferiores y alcanzar un buen renacimiento. Aplícate en una ética correcta, haz oraciones puras”*. Hay que asegurarse de que la vida futura sea mejor, avanzar y obtener la liberación, el estado iluminado.

La importancia de llevar una vida con una disciplina ética

Observa tu conducta. Lleva una vida con una disciplina ética, evita las diez acciones no virtuosas porque son la entrada a renacimientos desafortunados. Evitarlas es la entrada a renacimientos afortunados con mejores condiciones. Aunque no creamos

en las vidas futuras es seguro que vamos a morir e iremos a otro lugar, sin duda hay una vida después de esta. Tenemos que asegurarnos de que aquel lugar al que vayamos sea un lugar favorable, por ello debemos llevar una ética correcta. Una frase de Lobon Pawo nos dice *“Haces tus preparativos, pero no sabes que llegaré primero, mañana o la vida futura”*. También es palabra de Buda. Si contemplas, planificas, piensas y te preparas para lo que viene después de esta vida hará que de forma natural nos convirtamos en mejores personas.

Cuando hablamos de “practicar” nos referimos a ser personas correctas, honestas y no dañar.

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