

OFRECER LA VICTORIA

Todo procede de la mente

Lama Tsong Khapa dijo *“dependiendo de la actitud de nuestra mente lograremos alcanzar las tierras y caminos, si nuestra mente no tiene la actitud correcta, no lograremos alcanzar los niveles de las tierras y caminos, todo procede de la mente”*.

Actuar de forma bondadosa depende de nuestro cuerpo, palabra y mente, de nuestros pensamientos, el más relevante de estos tres es la mente. Una mente bondadosa es capaz de conseguir esos logros de tierras y caminos, experimenta paz, bienestar y felicidad en esta misma vida e incluso más allá de esta vida. Todos queremos ser felices, no queremos vivir con problemas por eso nos interesa generar la bondad.

El objetivo final es lograr la expresión más elevada de bondad, el vehículo Mahayana que nos lleva a alcanzar la meta final, hay diferentes niveles de “mente bondadosa”. Si has hecho algo hacia otra persona con un corazón sincero tu mente se vuelve tranquila y por eso disfrutas de su compañía. Ayudar, aunque sea hacia sola una persona trae bienestar en esta vida y más allá de esta vida. Al contrario, si te encuentras con alguien que no te llevas bien y por obligación tienes que estar con esa persona no disfrutarás de ese rato. Cuando mostramos bondad nuestra mente está contenta y cuando la bondad no se puede manifestar estamos incómodos.

Abre tu corazón hacia los demás de forma sincera

Aunque no podamos fácilmente generar esa estima de bondad con algunas personas debemos empezar a trabajarla y abrir nuestro corazón porque nos traerá felicidad y uno se encontrará mejor.

Para poder abrir el corazón e incrementar la bondad que hay en nosotros debemos reconocer los obstáculos que impiden que crezca esa bondad para no caer en el error de creer que somos buenísimas personas cuando en realidad no estamos actuando así. Por ejemplo, no ofreciendo la victoria y aceptando la derrota.

Obstáculos para que crezca la bondad

Venceremos a esto ofreciendo la victoria y quedándonos con la derrota en pequeñas situaciones. Algunos ejemplos que te ayudan a saber cómo tomar la derrota son:

Si alguien te mira mal ofrecer la victoria es no contestar ante ese gesto ni fruncir el ceño, mejor ofrece una sonrisa y no permitas que te afecte. Si te dicen algo desagradable no prestes atención para que tu mente no se altere, como cuando el viento sopla sin que afecte a nuestra mente, igualmente es dejar que ese sonido pase de largo y con tranquilidad seguir tu camino sin darle mayor relevancia. Esta manera de actuar nos ayudará a que en esta misma vida nos encontremos mejor. Si por el contrario reaccionamos creando pensamientos y acciones negativas se convertirán en una carga para nosotros y más adelante tendremos que experimentar las consecuencias de esas negatividades. ¡No te cargues absurdamente de negatividad cuando no es necesario! Son ejemplos para darnos cuenta de que no es tan difícil tomar la derrota y darnos cuenta de que es importante observar nuestras expresiones y el uso de nuestra palabra para no alterar la mente de otros. ¡Cuida la mente de los demás y presta mucha atención al trato y como te dirijas hacia ellos!

Como entrenarte para aceptar la derrota

No te asustes, puedes entrenarte en cosas muy sencillas. Por ejemplo, en el trabajo ofreces a tus compañeros quedarte extra de tiempo a terminar el trabajo para que ellos puedan salir antes. Esto es pensar en el otro y tener consideración hacia los demás.

Otro ejemplo sería no llenarte el plato de comida antes de que se acabe. Se trata de considerar al otro dándole la mejor parte en los pequeños detalles, aunque te suponga un sacrificio, sería por ejemplo ofrecerle el mejor asiento, darle la carga de menor peso. A esto nos referimos por ofrecer la victoria y quedarse con la derrota.

Otro ejemplo es cuando los padres compran ropa para sus hijos gemelos, una prenda es más cara que la otra, cuando uno de los hijos escoge la peor prenda y deja la mejor a su hermano es aceptar la derrota porque está haciendo un sacrificio por su hermano. Esto es lo que nos está llevando a ser mejores personas y aunque no lo estemos buscando una consecuencia de ofrecer la victoria y aceptar la derrota es que ganaremos el cariño y respeto de los demás, es algo muy grande y nos va a llenar mucho más.

Otro ejemplo, cinco señoras van a tomar el café semanalmente, pero una de ellas nunca paga, las amigas acabarán por no invitarla y se irán alejando de ella porque la que no paga siempre quiere ganar y acabará perdiendo a sus amigas. ¡Vale la pena aceptar la derrota!

Los beneficios de una mente bondadosa

Calificar a alguien como bueno o malo es en base las acciones. Esto parecen cosas triviales, pero son cosas cotidianas que nos ayudan a distinguir lo correcto cuando una actitud es beneficiosa y lo incorrecto cuando la actitud no es de beneficio para los demás y hace que uno salga perdiendo.

Una historia que los textos ilustran que refleja el poder y el beneficio de una mente bondadosa es de la madre y una hija que caen al río y son arrastradas por la corriente ahogándose hasta morir. La madre por el gran amor sin apego que siente hacia su hija piensa totalmente en su bienestar y desea que ojalá su hija se salve. Igualmente, la hija con ese amor tan grande sin apego que siente hacia su madre desea que se salve. Por haber generado una mente tan bondadosa, aunque sea hacia una sola persona, hace que ambas renazcan en la tierra pura de las treinta y tres deidades. A pesar de que tuvieran el karma de tener ese renacimiento, el generar esa mente tan poderosa favoreció a que esas semillas buenas que tenían grabadas madurasen lo que las impulsó y empujó hacia lo más alto y no las dejó caer. Esto es gracias a la bondad de la mente que piensa en el bienestar del otro.

La historia de la barca refleja otro importante beneficio de una mente bondadosa. Está ilustrado en un hecho real que sucedió en Lohka, al sur del Tibet. Se encontraban en una barca seis monjes, un cartero y un barquero iban a cruzar un río, no pudieron avanzar porque la barca se llenó de agua. El único que sabía nadar era el barquero y el cartero se ofreció a tirarse al mar para que la barca no se hundiese. Esta historia es para reflexionar como incluso puedes aceptar la derrota entregando tu propia vida para salvar a los demás. ¡Toma la derrota porque a la larga será de gran beneficio!

La correcta motivación a la hora tomar la derrota

Es importante saber cómo hacerlo, no pienses en lo que vas a ganar, si no lo haces sinceramente perderá fuerza. Las expectativas debilitan la acción. Aunque tomes la derrota en una sola persona es maravilloso. Es importante lo que hacemos y decimos, pero aún más importante es la mente con que lo hacemos, eso es lo que va a marcar el resultado, el valor o la gravedad de una acción.

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