

¿POR QUÉ PASAN COSAS MALAS A BUENAS PERSONAS?

¿Por qué nos interesa ser buenas personas?

Debemos prestar atención a nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente porque nos conducen a tener experiencias agradables, verdaderas y auténticas, pero también nos pueden llegar a meter en situaciones problemáticas y solemos culpar de ello a los demás. Esto es un error y es importante reconocerlo. Lo que experimentamos es producto de nuestras propias acciones. Las acciones de cuerpo, palabra y mente virtuosas traen felicidad. Un comportamiento físico negativo, un mal uso de la palabra y unos pensamientos negativos nos causarán daño. Por este motivo es muy importante estudiar para identificar que es una buena y una mala conducta. Debemos identificar la sutileza de lo que va sucediendo en nuestro día a día y saber identificar qué es lo correcto e incorrecto.

Utiliza la analogía de la fruta para dirigir tu mente

Presta atención a tu mente y tus pensamientos para tener un buen comportamiento. El gran erudito Nagarjuna escribió unos consejos a un rey, un amigo muy cercano, donde le aconseja con una analogía las personas correctas con las que debería relacionar o tener a su alrededor. Utiliza la analogía de la fruta. Distingue entre las personas que son como una fruta inmadura tanto por dentro como por fuera, las personas que son como una fruta inmadura por dentro, aunque por fuera sean bonitas, las personas que son como una fruta madura solo por dentro y las personas que son como la fruta madura por dentro como por fuera. Una fruta inmadura por dentro y por fuera sería como las personas cuyos comportamientos y pensamientos son inmaduros. Con este tipo de personas sería mejor marcar cierta distancia. Las personas que parecen una fruta madura por fuera tienen un buen comportamiento, pero por dentro son inmaduros porque tienen malicia. Las personas que son como la fruta inmadura por fuera y por dentro maduros sería las personas que tienen una mente bondadosa, aunque su comportamiento es un poco bruto y no reflejan la madurez que tienen por dentro. Lo ideal son las personas que son como una fruta madura por dentro y por fuera, su mente es bondadosa y reflejan esa bondad en su comportamiento, la madurez interna se refleja en sus acciones, representan el ideal de personas a las que deberíamos aspirar. Esta analogía de la fruta es para darnos cuenta de que lo más importante es prestar atención a nuestra mente. Este es el tipo de personas que Nagarjuna aconseja al rey para relacionarse. Deberíamos aspirar a practicar de este modo, que la madurez interior se vea reflejada en el exterior.

Ofrecer la victoria y aceptar la derrota

Para que nos ayude a ser mejores personas y podamos encontrar el bienestar que deseamos necesitamos tener una correcta motivación sin esperar nada a cambio,

pensando sinceramente en el bienestar de los demás. Si buscamos nuestro beneficio o tenemos expectativas perderá valor. El trato que te gustaría recibir de los demás es el que deberías procurar dar. Lo importante es ponernos en el lugar del otro, no pensar en lo que uno va a ganar. Las consecuencias de tus buenas acciones respaldada por una mente bondadosa que piensa en los demás traerá un resultado favorable.

¿Por qué hay personas muy bondadosas que tienen grandes problemas?

Las consecuencias de las buenas acciones se van a experimentar más adelante. Las dificultades que se experimentan son consecuencia de acciones incorrectas que se realizaron en vidas pasadas, pero en esta vida se está pagando esa deuda. Aprovecha para cultivar la paciencia, la tolerancia y la empatía ante esas situaciones difíciles. Las personas que tienen un mal comportamiento, aunque todo les va bien es debido a que en vidas anteriores crearon buenas acciones. Un mal comportamiento se experimentará en forma de resultado más adelante. La ley de causa y efecto nos ayuda a entender las situaciones difíciles con una mente más serena y seguir una línea de pensamientos que nos permita no hundirnos ante los problemas. Cuando buscamos responsables fuera de nosotros algo que nos puede ayudar es pensar que, aunque existe una condición externa lo que realmente hace que experimentemos una determinada situación son las acciones que uno mismo ha creado, si no se han creado las causas no se experimenta el resultado. Esta comprensión nos hace no culpar a los demás para que el rencor y el enfado no aumenten y no cometamos más negatividad creando más causas para experimentar más malestar y sufrimiento. Mejor piensa que estas pagando las consecuencias de las acciones incorrectas que hiciste en el pasado, el peso irá disminuyendo y se irá haciendo más ligero. Las mentes más avanzadas incluso llegan a desear más sufrimiento porque los ven como oportunidades para saldar una deuda pasada.

La mayoría de lo que experimentamos es consecuencia de acciones realizadas en vidas pasadas

No te enfoques tanto en lo que has hecho en esta vida. El objetivo de las enseñanzas (dharma) es transformar nuestra mente y tener una conducta más bondadosa. Podemos llegar a desarrollar una mente omnisciente que conoce todo lo que existe y lo ve directamente como si lo estuviera viendo en la palma de la mano, es un estado de mente en el que nada se oculta ante ella. ¡No le pongas límites a tu mente!

Devolver la bondad de la madre

Reconocer la bondad de la madre es para que luego surja el deseo de devolver esa bondad. Recordar la figura de la madre es para darnos cuenta de la importancia que tienen los seres en nuestras vidas. Lo primero es reconocer que todos los seres han sido nuestras madres incontable número de veces. Lo segundo es reconocer su bondad, nos dieron la vida, nos alimentaron, nos protegieron, eso me lleva a generar agradecimiento hacia todos los seres. Lo tercero es el deseo de devolver esa bondad,

hacer algo por todos y cada uno de los seres. Este paso nos lleva a generar la gran compasión y el amor.

¿Qué puedo hacer por los seres?

Al igual que yo quiero ser feliz y no sufrir ellos también buscan esa felicidad, igual que yo no quiero sufrir ellos tampoco quieren experimentar sufrimiento. Por lo tanto, que pueda ayudar a todos los seres a salir de las experiencias de sufrimiento en la que se encuentran y encontrar ese bienestar que buscan. ¡Que pueda hacer algo por ellos! Cuando deseamos que tengan bienestar generamos amor y cuando deseamos que no sufran hablamos de la gran compasión.

La compasión, el amor y la gran compasión

La compasión se refiere al deseo de liberarlos del sufrimiento. El amor es el deseo de que sean felices, desear que se encuentren con condiciones de felicidad y bienestar. Estas dos están muy relacionadas. Los Oyentes y Realizadores solitarios tienen esta compasión y deseo que los seres no sufran y desean liberarlos del sufrimiento. La “Gran compasión” tiene una connotación más importante. Nos referimos al amor que siente una madre que se encuentra impedida cuando ve que su único hijo es arrastrado por la corriente de un río al caerse al agua. Cuando se genera esa gran compasión en la mente hay una necesidad y surge una desesperación por hacer algo para sacar a los seres del sufrimiento. Este sentimiento empuja al siguiente paso. Los grandes maestros mencionan este ejemplo en un texto llamado *Los estadios de meditación mediano*.

No le pongas obstáculos a tu mente

Es un obstáculo pensar que uno también fue madre alguna vez y por lo tanto todos han sido sus hijos esperando que los demás hagan cosas por ti. Es un pensamiento que no es útil, esta línea de pensamiento no te ayudará.

Cinco pasos para generar la mente de bondad última

Con estos cinco pasos 1. reconocer que todos los seres han sido nuestra madre, 2. recordar su bondad, 3. desear devolver su bondad, 4. el amor 5. la compasión seremos capaces de llegar a ese nivel de bondad más elevado. Son cinco pasos que van encadenados. Uno da lugar al siguiente. El sexto paso es cuando uno toma con fuerza una determinación y dice “yo voy a ser el que lleve a todos los seres a esa felicidad que tanto desean y voy a liberarlos de todo sufrimiento” ¡Yo lo voy a hacer! Es la mente que se determina a hacerlo y tomas esa responsabilidad.

Solo un buda tiene esa capacidad de liberar a los seres del sufrimiento y conducirlos a la felicidad. Convertirse en un buda es para eliminar todos los oscurecimientos, con el fin de liberar a todos los seres del sufrimiento y llevarlos a la felicidad. Es el nivel de mente bondadosa, más avanzada que podemos generar, el último paso. Podemos conseguirlo si vamos entrenando nuestra mente y vamos creando las causas. El

estado de un buda es el resultado de causas que uno va creando. Hay que trabajar para los demás hasta que ese deseo sale naturalmente. Cuando hablamos del adiestramiento en siete puntos nos referimos a seis causas y un resultado, el estado mental perfecto de un buda que actúa para el beneficio de todos los seres. En el momento en el que la gran compasión madura en nuestra mente ya no hay marcha atrás, solo iremos hacia delante. Es un estado de mente extremadamente bondadoso. A esa mente le llamamos bodhichita, y a los que generan esa mente se les llama bodisatvas. Cuando uno genera la gran compasión consigue esa mente y consigue el estado de un bodisatva.

Un pájaro necesita dos alas para volar. Al igual, para volar hacia el estado de un buda necesitamos el ala del método para generar la bodhichita y otra ala que es la sabiduría que comprende la vacuidad.

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