

## **DIRIGIR LA MENTE HACIA LA SOLUCIÓN**

### **Con que actitud debemos enfrentar los problemas**

No pienses demasiado en los problemas, no medites en ellos, mejor busca una solución. Obsesionarse con los problemas nos crea angustia, malestar y nos hace daño e infelices. En vez de enfocar la mente en el problema enfócala en cómo resolver ese problema. Si está fuera de tu alcance recuerda la ley de causa y efecto, en vidas pasadas creamos las causas y por ello experimentamos en esta vida las consecuencias de los errores cometidos. Somos los creadores de nuestros problemas, no debemos culpar ni responsabilizar a otros. ¿Como afrontar los problemas? Ante una pequeña dificultad no hay que perder la serenidad ni la estabilidad, esto podría agravar el problema. Familiarizarte y genera un hábito que te lleven a ver los problemas de tal manera que no te hagan daño.

### **Ten convicción en la ley de causa y efecto para afrontar los problemas**

Si te despiden de un trabajo piensa que las causa de trabajar en ese lugar se han terminado y no responsabilices a los demás de tus problemas. Aunque el pensamiento natural sea culpar a otros es una línea de pensamiento equivocado que te lleva a cometer más negatividad. El rencor o la envidia ante un problema es un pensamiento negativo. Los problemas que experimentamos son consecuencia de haber hecho acciones negativas en el pasado, la felicidad o las situaciones placenteras vienen de hacer acciones virtuosas. Nos interesa saber cuáles son para saber cuáles hacer y cuales no hace. Es muy importante ser honestos y decir la verdad, hablar con la verdad es la raíz del bienestar y felicidad. Cultivar la paciencia y la serenidad ante las dificultades que se nos presenten en la vida también nos ayuda a crear el bienestar que tanto deseamos. Son muchas las situaciones complejas que se pueden presentar en la vida, hemos de ser capaces de dirigir nuestra mente hacia una dirección que nos ayude. Si no hay mucho que podamos hacer, no te agobies, recuerda la ley de causa y efecto. Experimentamos las consecuencias de las acciones que hemos creado. “Tú te lo guisas tú te lo comes”. Culpar a los demás hace que la mente se vuelve infeliz y te cargas de más negatividad, trae sufrimiento y las personas que nos quieren se alejan de nuestro lado.

## **Diferencia entre Perfección de la generosidad y la generosidad**

Hablábamos de las seis Perfecciones para incrementar y desarrollar la bodhichita convencional.

- **La Perfección de la generosidad** se refiere a unos logros que se consiguen en la primera tierra, solo la encontramos en el continuo mental de los seres que han alcanzado el nivel de arya Mahayana. Cuando se llega a la primera tierra se eliminan por completo los oscurecimientos que impiden dar, por eso se adquiere la Perfección de la generosidad en la primera tierra.
- **La generosidad** es el dar, por ejemplo, dar una moneda a un mendigo o dedicar una oración para alguien, hacer un ofrecimiento. Aunque estas acciones no se lleguen a hacer porque vas con prisa es un acto de dar pues deseabas dar sinceramente. También es generosidad cuando mentalmente estas visualizando que haces diferentes ofrecimientos.

## **La Perfección de la ética: Diferencia entre ética y la Perfección de la ética**

- **La Perfección de la ética** se adquiere a partir de la segunda tierra. Para entender la ética tenemos que comprender las acciones no virtuosas, acciones negativas que hacemos con el cuerpo, palabra y mente-pensamientos. A grandes rasgos podemos condensarlas diez acciones negativas que debemos evitar.

La felicidad y bienestar no se adquieren por tener riqueza o posesiones, sino que son debidas a la satisfacción que uno tiene con lo que uno posee. Una mente satisfecha es una mente feliz, hablamos de una felicidad de aquí y ahora. Pero esa felicidad inmediata no es suficiente, buscamos una felicidad que trascienda esta vida y para ello la ética es clave. La ética es esencial para la felicidad que trasciende esta vida, pero depende de la motivación que tengamos. Podemos mantener la ética con la motivación de un buen renacimiento tras esta vida o para salir del samsara o para lograr la mente omnisciente para el beneficio de los seres, dependiendo de cuál sea la motivación así será la causa para ese fin. Estas diferentes motivaciones hacen que nuestra conducta vaya en consonancia con las enseñanzas.

## **Una ética correcta embellece a la persona más allá de lo explicable**

Los sutras afirman que aquella persona que vive con una ética correcta es un adorno que embellece, ese adorno de llevar una vida ética queda bien a todo el mundo. A diferencia de estas las joyas mundanas que no sientan bien a todos por igual. Cualquiera que tenga una vida ética lleva el mejor de los ornamentos y desprende la

fragancia de la moralidad. ¡Como el rostro se vuelve más luminoso, podrás ahorrarte el maquillaje! El gran Nagarjuna dice “La ética es como la tierra donde florecen todas las buenas cualidades”, una vida ética correcta es la única forma para que nazcan las diferentes cualidades y logros.

### **Las diez acciones no virtuosas**

Las diez las acciones negativas a evitar son el matar, robar, tener una conducta sexual incorrecta, mentir, decir palabras que dividan o palabras duras que hieran, la charlataneara, la codicia, la malicia y tener visiones erróneas.

Es importante conocer e identificar las diez acciones no virtuosas para evitarlas. Evitarlas o abstenernos de cometer una acción negativa cuando se nos presente la ocasión de hacerlo es mantener la ética. Una ética correcta junto con la oración para tener un buen renacimiento son causas para obtener un perfecto renacimiento humano. Hay muchas otras acciones virtuosas que van a ayudar a enriquecer ese perfecto renacimiento humano. Para tener buenas condiciones o recursos y tener belleza se aconseja cultivar la paciencia, la generosidad, el respeto y la atención a los demás, son causas favorables para tener un precioso renacimiento humano.

También se puede cultivar la ética con el objetivo de salir definitivamente del samsara, es el empujón y las causas para salir del samsara y alcanzar el estado de arahat.

### **Evita un renacimiento desafortunado manteniendo una conducta ética**

La ética es muy importante pues es lo que nos va a llevar a un renacimiento afortunado. Mantener una conducta ética junto y hacer oraciones son las causas para un renacimiento superior como un dios o un ser humano. El que veamos seres humanos con condiciones muy difíciles es debido a una combinación de varios factores. Un karma que impulsó que llevó a tener un renacimiento humano y otro karma negativo que completó porque no se practicó la generosidad o estuvo presente la envidia - tacañería y maduró en condiciones desfavorables. Hay algunas mascotas que tienen condiciones de vida muy favorables esto es porque el karma que arrojó fue negativo y por eso nacen como animales, pero el karma que completó fue virtuoso porque en vidas pasadas practicaron la generosidad.

**¡Recuerda identificar las diez acciones no virtuosas y evítalas!**

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