

LA ÉTICA DE TRABAJAR EN BENEFICIO DE LOS SERES

Breve reflexión sobre la muerte

Tener presente el hecho de que vamos a morir es con el fin de ser más felices y afrontar la vida con más alegría, es importante para esta vida y para la que viene después. No te involucres en acciones incorrectas, aprovecha día y noche y reflexiona sobre las acciones que te puedan ayudar cuando la vida llegue a su fin.

Necesitamos domar y controlar el caballo salvaje de nuestra mente con la brida de la atención. Recordar la muerte e impermanencia nos ayuda a controlar nuestra mente, dirigir nuestros pensamientos y acciones. Las enseñanzas sobre impermanencia y muerte son las primeras y las últimas que el Buda enseñó para que se nos quedara grabado en la mente.

Serena tu mente para desarrollar una buena conducta

Una mente tranquila ve las cosas más claridad, actuamos con más bondad. Cuando la mente está muy alterada cometemos más errores y hacemos daño. Encontrar paz y serenidad interior no significa estar libres de problemas, mientras estemos atados al samsara estaremos sujetos a experimentar sufrimiento. Las situaciones desagradables e inconvenientes surgen de las emociones aflictivas-engaños que controlan nuestra mente y actuamos dañando. Es lo que nos lleva a estar en este lugar y a experimentar las situaciones de sufrimiento.

Actuar bajo la influencia de las emociones aflictivas nos hace estar atados a experiencias de sufrimiento

Debemos trabajar sobre las emociones aflictivas-engaños para ir las disminuyendo hasta eliminarlas. No te dejes abrumar por las preocupaciones, no “medites en los problemas”, solo aumenta el malestar y esto afecta a la salud. La filosofía budista nos dice que si nos encontramos en una situación desagradable es porque hemos creado las causas y condiciones para vivirlo, no culpes a otros de los problemas. La envidia puede favorecer al malestar porque vemos que a otros les va muy bien, esto nos molesta y nos hace daño. Somos seres humanos con gran capacidad de análisis, hay que reflexionar porque a unos les va bien y a otros mal.

¡Somos responsables de nuestras acciones!

También debemos mejorar nuestra conducta evitando cometer acciones incorrectas para que no vuelvan a aparecer las situaciones desagradables, esto es tomar las riendas de las acciones que uno hace. Hay problemas que pueden solucionarse y otros que no, si está en tus manos busca una solución.

Una manera efectiva de enfrentarte a los problemas

Hay personas con vidas muy complejas que continuamente están experimentando problemas, pero a pesar de ello se les ve muy bien. Otras personas tienen pequeños problemas y montan un gran drama, esto es debido a la actitud con la que se afrontan los problemas. Genera el tipo de actitud que te permita afrontar mejor la situación sin hacerte daño. Detén los pensamientos negativos, piensa que estás saldando una deuda que tenías a cuestas, no recuerdes lo mal que estás ni culpes a otros porque te cargarás de más negatividad. ¡La clave está en como pensamos y como dirigimos los pensamientos!

No alimentes la insatisfacción para no crear sufrimiento

El deseo de querer más aumenta la insatisfacción y el sufrimiento. Hay un dicho tibetano que dice *“si quieres saber lo que has hecho en las vidas pasadas, observa el presente y si quieres saber que va a venir en las vidas futuras observa tu mente”*.

Lo que tenemos ahora es producto del esfuerzo y la virtud que hicimos en vidas pasadas. Lo que hacemos ahora son las causas para lo que vendrá en vidas futuras. A veces para satisfacer nuestros deseos nos involucramos en acciones que no son correctas. Las tres cosas que te pueden hacer perder la cabeza son el alcohol, las drogas y el dinero. En la época de Buda había una persona muy humilde con una gran fe, se encuentra con una joya que concede los deseos, le surge el deseo de donarla a una persona que realmente la necesitara. Pide consejo al Buda y le contesta que se la de al rey que se siente muy pobre por su gran insatisfacción a pesar de su gran riqueza. No pesemos que la insatisfacción es solo en relación a las cosas materiales también hay una insatisfacción en relación a las personas con las que convivimos. Si tu mente está invadida por la insatisfacción tampoco te permite disfrutar de ellas ni tener una mente feliz y en paz, esto provoca mucho sufrimiento y malestar interior. Una mente insatisfecha enfocada en los problemas crea mucho sufrimiento.

Dos herramientas para encontrar el bienestar interior

- Recordar que los problemas que experimentamos son consecuencia de mis propias acciones, nos trae paz y le das espacio a tu mente para que vengan las soluciones. Si ante un problema no hay solución piensa que es lo que te toca vivir.

- Estar satisfechos con lo tenemos, las posesiones, la pareja y disfrutar de ello hace que la mente se encuentre en paz. Asegúrate de que tienes una buena conducta, honesta y recta para crear más felicidad y bienestar.

Una vez que la mente está serena mantén una ética correcta

Si nuestra mente está más serena y tenemos más control sobre nuestras acciones podremos mantener una ética correcta y nos encontraremos mejor. La motivación con la que hacemos una acción es muy importante. Podemos mantener una ética correcta con la motivación de que después de esta vida tengamos un buen renacimiento. También podemos mantener una conducta ética correcta con la motivación de liberarnos definitivamente del samsara, del océano de sufrimiento. También está la motivación con el objetivo de alcanzar el estado perfecto, omnisciente de un buda que nos permita beneficiar a los seres en su totalidad. Mantener una ética correcta con estos tres tipos de motivaciones hacen de la conducta algo valioso.

Los tres tipos de ética

- Evitar acciones negativas.
- Crear acciones virtuosas.
- Beneficiar a los demás. Se explica mediante once tipos de acciones. Necesitamos saber con claridad como debemos actuar, cuál es la forma correcta de actuar y cual no lo es para evitarlas.

Los once modos de trabajar para el beneficio de los demás (conducta ética)

1. Ayudar a los que tienen dificultades y a los que sufren.
Hacer una oración por los que están en guerra es una manera de ayudarles. También pueden ser cosas muy sencillas, como dar alimento o bebida cuando el otro lo necesita, o dar un consejo en momentos de dificultad.
2. Trabajar por el bien de otros. Aunque no padezcan un sufrimiento inmediato hacer algo para servirles y tener la disposición de poder ayudarles para que estén mejor.
3. Trabajar por el bien de aquellos que están confundidos. Puede ser algo tan sencillo como si alguien está perdido porque no conoce una calle indicarles donde está ese lugar. Compartir lo que sabemos con el otro, es parecido a la generosidad.
4. Trabajar por los que se encuentran amenazados por el peligro. Hacer una oración cuando se encuentran en conflicto. También un rescate en medio de un desastre natural o acompañar a una persona protegiéndola en una calle peligrosa.
5. Trabajar por el bien de los afligidos por la miseria.

6. Trabajar por el bien de los abandonados. La idea principal es ayudar al otro sirviéndole y ayudándole en lo que pueda necesitar.
7. Trabajar por el bien de aquéllos sin hogar. También cuando alguien tiene mucho estrés o está aburrido en casa y le ofreces tu compañía para ayudar a aliviar ese estrés para que tome aire y se tranquilice.
8. Trabajar por el bien de los que carecen de personas de su misma opinión.
9. Trabajar por el bien de los que se encuentran en el camino correcto. Les ofrecemos un buen servicio para que continúen con ese buen camino.
10. Trabajar por el bien de los que se hallan en el camino incorrecto. Ayudarles para que puedan encontrar el camino correcto.
11. Trabajar por el bien de los seres mediante acciones milagrosas. Sería maravilloso. El texto dice que, aunque no tengamos esos poderes milagrosos para ayudarles, el resto de los diez podemos hacerlos comenzando con los que están cerca de nosotros.

¡No hay excusa para trabajar en el bienestar de los demás!

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