

COMO DESARROLLAR EL AMOR Y LA COMPASIÓN

Los beneficios de cultivar la bondad

Desarrollar una conducta bondadosa va a traer felicidad, surge de un trabajo personal gracias al amor y compasión. Incluso aunque uno no quiera ser buena persona sale de manera natural cuando uno desarrolla ese amor. La clave para fortalecer e incrementar al máximo el amor y la compasión hacia todos y cada uno de los seres está en el estudio y la reflexión, si no lo trabajamos no se va a desarrollar. Una mente parcial de apego a unos y aversión a otra causa malestar y sufrimiento.

Descubre como trabajar una mente ecuaníme a través de la analogía del polvo

La explicación de cómo trabajar sin límites a gran escala ese amor y compasión es a través de la analogía del polvo que se levanta en una tierra muy seca quedando suspendido por el aire. De la misma forma que quietamos y apaciguamos el polvo echando agua en la tierra también nosotros necesitamos “echar agua sobre nuestra mente” y eso lo hacemos pensando, analizando y trabajando la ecuanimidad para apaciguar esa mente parcial que distingue a unos cercanos y a otros distantes. De esta forma esas distancias empezarán a acortarse y dejarán de agitar la mente.

La analogía del campo

Antes de plantar la semilla hay que preparar la tierra para poder recoger los frutos que hemos plantado. Al apaciguar la mente, cuando dejo de distinguir entre unos y otros allanamos el terreno para que puedan crecer todas las buenas cualidades hacia todos.

Como acortar las distancias cuando sentimos cercanos a unos y a otros lejanos

Contemplando el sufrimiento de la incertidumbre. Los roles de amigos o enemigos están cambiando constantemente porque los amigos se pueden convertir en enemigos y viceversa, es efímero. Trabajar esta idea es para darnos cuenta de que enemigos fuera de nosotros no existen porque los verdaderos enemigos son las emociones aflitivas, más bien son etiquetas que pone nuestra mente alterándola.

Trabajar el rencor hacia los que llamamos “enemigos”

No lo veas como algo sólido y recuerda que es un rol que va cambiando, en otras vidas fue tu amigo, así iras soltando el rechazo que puedas tener hacia él. Cuando el rencor y el rechazo son muy fuertes pueden incluso llegar a provocar en nuestra mente desear su mal. Del gran erudito Shantideva, *“Uno nace solo y muere solo, entonces ¿de qué sirve aferrarse a unos y rechazar a otros?”*, al final de la vida partiremos solos y se quedaran atrás los amigos y los enemigos, por eso no malgastes tu energía, no vale la pena discriminar a unos y sentir tanta cercanía hacia otros. No nos ayuda a crecer como seres humanos ni a vivir con armonía. Con una mente ecuaníme vamos a tener una mayor estabilidad de paz y serenidad interior.

¿A quiénes llamamos enemigos?

Llamamos enemigo a aquel que nos hace daño, rompe nuestra paz interior, nuestra estabilidad, nos crean sufrimiento. Hay que pensar que al final todos nos vamos a morir, si hemos actuado virtuosamente iremos a un buen renacimiento y moriremos en paz y felices. Por el contrario, si guardamos rencor hacia el enemigo y dejamos esta vida enfadados, vamos a sufrir y estaremos creando las causas para ir a un lugar con más sufrimiento. El enemigo son las emociones aflictivas que están en nuestra mente cuando generamos enfado, rencor etc. pero no podrán causarnos daño si no lo permitimos.

Reflexiona en el sufrimiento de la incertidumbre y practica la paciencia

Cuando hablamos de la clasificación de los sufrimientos generales del samsara, el primero de ellos es el sufrimiento de la incertidumbre. Hablamos de que en una vida pasada e incluso en una misma vida unos han sido nuestros amigos y otros nuestros enemigos, pero es una actitud que no nos va a traer beneficio y por lo tanto debemos verlo como una oportunidad para practicar la paciencia.

Todos los seres han sido nuestras madres

Tener paciencia ante las dificultades o el sufrimiento y paciencia ante los que nos puedan causar daño pensando que hemos tomado tantos renacimientos y que todos los seres han sido nuestras madres nos lleva a pensar que es posible desarrollar esta habilidad de no calificar a algunos como enemigos. De este modo empezaremos a sentir a todos los seres como seres a estimar como si fueran de nuestra propia familia, si fueron familia en el pasado también pueden ser familia en el futuro.

Incrementar nuestro amor y compasión

Romper las distancias entre unos y otros como trabajar la ecuanimidad se consigue meditando en el sufrimiento de la incertidumbre. La felicidad que buscamos es producto de nuestro esfuerzo y de un trabajo interior. Cuando hablamos de salir del samsara es producto de nuestro esfuerzo. No debemos alterarnos ante las situaciones difíciles que aparecen en la vida, no debemos caer en la desesperación y angustia solo aumenta el sufrimiento. ¡Está en tus manos el que no te afecte!

El punto clave es tener convicción en la ley de causa y efecto

Debemos convencernos de que lo que vivimos es consecuencia de nuestras propias acciones, no hay responsables a fuera. Acepta tu situación y tu sufrimiento, apacigua tu mente, vives lo que te toca vivir. Esto es mantener paciencia ante las dificultades.

Utiliza tu inteligencia

Si alguien tiene la clara intención de dañarte y te acusa de algo que no has hecho cometes negatividad grave cuando te pones furioso o pierdes el control de tu mente dejándote llevar por el enfado. Pero si no permites que tu mente se altere y te

mantienes sereno, la negatividad la hace el otro con su intención de querer dañarte. Si mantienes la paciencia ante esta situación habrás desarrollado una cualidad invaluable que te traerá muchos beneficios, mucha virtud y mucha paz interior. Aunque el otro quiera dañarte no lo consigues cuando no lo permites. ¡Aprovechar esa situación para practicar la paciencia!

Como se comportan los bodisatvas ante las dificultades

Las 37 Prácticas de los bodisatvas

Verso 27

Para los bodisatvas que desean riqueza virtuosa; todos aquellos que causan daño son como un precioso tesoro. Por ello, cultivar la paciencia desprovista de la hostilidad; esta es la práctica de los bodisatvas.

La reacción de los bodisatvas cuando se encuentran con alguien que les hace la vida difícil es sentir mucha alegría de haber encontrado un tesoro escondido con joyas preciosas muy difícil de hallar, es una gran oportunidad para practicar la paciencia.

Tipos de sufrimiento

Sufrimiento físico y sufrimiento mental. El sufrimiento físico son las enfermedades por eso uno acude al médico. Cuando hablamos del sufrimiento mental trabajamos con la mente. Si los pensamientos nos ofuscan no debemos dejar que invadan nuestra mente. ¡Ponles límite! Utiliza pensamientos que te saquen de esa situación de malestar. Los bodisatvas son conscientes de la ley de causa y efecto, saben que si han creado las causas va a venir un resultado en forma de sufrimiento.

Utiliza tu potencial para desarrollar la actitud de los bodisatvas

Tenemos el potencial para desarrollar la actitud de los bodisatvas, de ver aquellos que nos hacen daño como un tesoro y una oportunidad de oro para acabar con las consecuencias de las acciones negativas y crear virtud. Nos toca trabajar en esa dirección. ¡Está en nuestras manos! Podemos lograrlo cuando lo analizamos y creamos la actitud que nos permita ver a las personas que nos dañan o a los problemas como una oportunidad para poder crear virtud y para consumir las consecuencias de esas acciones negativas. **¡Puedes conseguirlo!**

Sigue el gran consejo del maestro Shantideva

Shantideva nos dice:

¿Por qué sentirse infeliz por algo si es posible remediarlo?, ¿y para qué sirve sentirse infeliz por algo que no puede remediarse?

La preocupación no disminuye los problemas, se trata de ver qué puedo hacer y ver como la preocupación no ayuda. Debemos ser cuidadosos y observar cómo nos

comportamos con las personas con las que convivimos, nos referimos a nuestro comportamiento físico, así como nuestra manera de hablar y analizar las consecuencias que traen nuestros pensamientos. Preguntarnos si son o no beneficiosos.

Dirige tu mirada hacia ti mismo y pregúntate ¿tu comportamiento ayuda o perjudica? Antes de actuar plantéate si lo que vas a hacer es correcto, si lo es sigue adelante, pero si no lo es detente en tu actuar.

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