

## **CUIDA DE TU PRECIOSA VIDA HUMANA**

### **¿Como conseguir el bienestar que buscamos?**

Aunque deseemos tener bienestar hay una meta a alcanzar aún más elevada que nos va a llevar a ser mejores seres humanos. Hablamos de un cambio interior que nos lleve a cambiar los aspectos negativos de nuestra mente y transformarlos en algo favorable y beneficioso no solo para ser feliz aquí y ahora sino más allá de esta vida. Independientemente de que creamos o no en vidas futuras van a llegar.

### **¿Por qué somos tan diferentes?**

Es evidente que no todos somos iguales, es debido a las acciones que hemos hecho en vidas pasadas. Las acciones creadas en el pasado son resultado de lo que ahora uno está viviendo. Las condiciones que tenemos, nuestra apariencia, nuestras vivencias, son el fruto de lo que hicimos en vidas pasadas. Como todos venimos de diferentes situaciones las experiencias que vivimos también son distintas.

### **La importancia de tener una mente bondadosa**

Las buenas acciones son producto de una mente buena, nos ayudan a encontrarnos bien. Si quieres encontrar personas que te ayuden y te estimen debes crear las causas para ello. Un buen comportamiento y una mente bondadosa van a traer ese bienestar que deseas. Hay diferentes grados en ese buen actuar y sus resultados favorables también son diferentes.

### **Nuestra expresión es el reflejo de la bondad en nuestra mente**

Por mente bondadosa nos referimos a alguien que está al servicio de los demás queriéndoles ayudar con respeto y amabilidad siempre con una expresión dulce y bondadosa.

### **Sentirnos afortunados de tener una vida humana**

Tener un renacimiento humano es extraordinario porque es muy difícil de obtener. A diferencia del comportamiento animal como seres humanos debemos valorar nuestra vida humana. Debemos cuidarla y proteger nuestro cuerpo porque es nuestro vehículo. Significa no tomar sustancias que le dañen o le perjudiquen. Pero comportarnos bien con los demás no es suficiente.

### **Cuidar tu cuerpo también implica cuidar a los demás**

Debemos evitar consumir aquello que nos haga daño porque dañar nuestro cuerpo nos daña a nosotros y a un nivel más profundo perjudica a los demás. Es importante cuidarnos con el fin de no hacer daño a los demás.

### **Analiza lo que te ayuda y lo que te perjudica**

Es nuestra responsabilidad cuidarnos y protegernos. Con el fin de proteger algo tan valioso como nuestra vida y evitar acortarla debemos proteger nuestro cuerpo. Es importante analizar lo que nos ayuda y lo que nos perjudica.

### **Aprovecha y cuida tu vida humana tan difícil de obtener**

Hemos creado muchas acciones correctas que son las causas y condiciones acumuladas para obtener la vida humana que tenemos. Por eso, debemos aprovecharla y cuidarla porque es difícil de obtener. ¡Ahora que la tienes cuídala y aprovéchala! La oportunidad de tener esta vida humana es para que actuemos de manera distinta a como lo hacen los animales, una forma de empezar es con el estudio.

### **Estudia, lee, y conoce que actitudes van a ayudarte a encontrarte mejor**

Estudiar que es un comportamiento correcto y que es un comportamiento incorrecto es con la finalidad de que nuestra mente se encuentre en paz independientemente de los problemas que uno tenga. Significa trabajar con la mente entendiendo que todo lo que nos sucede es consecuencia de las acciones que uno ha hecho. Queremos encontrarnos bien, queremos mantener nuestra mente tranquila, una mente en paz a pesar de las dificultades.

¡Se puede conseguir!

### **Controla tu mente y genera convicción en la ley de causa y efecto**

La clave está en entender y generar una fuerte convicción en la ley de causa y efecto. Esta comprensión te ayudará a encontrar un estado mental más tranquilo y tendrás una mayor firmeza y determinación en no cometer acciones negativas y crear acciones correctas. El estudio te permitirá saber lo que es lo correcto y lo que es lo incorrecto y mediante el análisis y la reflexión llegarás a tener un mayor control sobre tu mente. El deseo controla nuestra mente y es dominada por las emociones aflitivas hasta que pierde el control. Necesitamos conocer nuestra mente y observar cómo estas emociones aflitivas van surgiendo para ir quitándonoslas y así recuperar el control con las acciones buenas que vayamos haciendo.

### **Como funcionan las emociones aflitivas**

El estudio nos da conocimiento. Entre más estudiemos más entenderemos cómo funciona nuestra mente y cómo funcionan las emociones aflitivas. Es una herramienta para no dejarte llevar por el deseo e ir venciendo para ir mejorando. Trabajar nuestra mente es ver cómo funcionan esas emociones. Es un trabajo que nos va a llevar a ser cada vez mejor.

### **Como combatir las para tener un mayor control sobre nuestra propia mente**

¿por qué la mente está siendo manipulada por las emociones aflitivas del apego, el enfado, la envidia, la competitividad? Todas las emociones aflitivas hacen que cometamos acciones dañinas. La mente está siendo dominada por las emociones aflitivas que surgen de esa de la confusión de la ignorancia. En la medida que entendamos cómo funcionan podremos empezar a trabajar sobre ellas y disminuir el control que tienen. Por ejemplo, el apego hacia cualquier cosa hace que sobrevaloremos ese objeto. Nuestra mente crea una ilusión exagerando y añadiendo cualidades extras a ese objeto haciendo que surja un fuerte apego o aferramiento. Así funcionan nuestras emociones aflitivas, nos están engañando, están creando mucha confusión en nuestra mente. También

pueden exagerar los defectos de ese objeto creando mucho odio o enfado. No estamos viendo la realidad que nos está llevando a aferrarnos al objeto. Cuando logramos ver cómo funciona este mecanismo nos está ayudando a combatirlo y en la medida que vamos haciendo ese trabajo para combatir esas emociones aflitivas iremos mejorando y progresando como personas hasta tener un mayor control sobre nuestra mente.

### **La actitud que nos lleva a encontrarnos bien**

Entre más fuerte sean nuestra convicción en la ley de causa y efecto las situaciones adversas no nos afectarán. Las situaciones desafortunadas las veremos como una consecuencia de mis propias acciones. Creer en la ley de causa efecto es creer que uno mismo es el que crea las causas y el que experimenta las consecuencias de esas causas creadas. Si hacemos algo incorrecto tenemos experiencias desagradables. Pensar que a nuestra mente la controla las emociones aflitivas es la actitud más sana que podemos tomar, nos llevará a encontrarnos en paz a pesar de las situaciones difíciles que experimentemos y no culparemos a otros de los que nos pasa. Esto nos aliviará, será como un peso que nos quitamos de encima. La mente estará en paz, más despejada y te permitirá buscar mejores soluciones a los problemas al no verse afectada por la situación que estés pasando.

### **Ante los problemas pon en práctica el consejo del gran erudito Shantideva**

*¿Por qué sentirse infeliz por algo si es posible remediarlo?, ¿y para qué sirve sentirse infeliz por algo que no puede remediarse?* Si el problema tiene solución en vez de estar gastando energía preocupándote y angustiándote mejor utiliza esa energía en ver cómo solucionas el problema enfocando tu mente en resolverlo. Si un problema no tiene solución o no está en tus manos para que angustiarse o preocuparse, hay que pasar por esa situación. Imagina que te estás quitando un peso de encima, qué sensación de alegría y de ligereza, lo mismo deberíamos sentir cuando tengas un problema. ¡Te has quitado todas tus deudas! A base de la familiarización, repitiéndote estas ideas poco a poco irás avanzando y verás que las situaciones difíciles dejarán de afectarte o te afectarán menos.

### **Una pista para ser más feliz y tener paciencia**

Ofrece la victoria y quédate con la derrota en los actos sencillos del día a día. Si estás trabajando con otras personas se trata de tener consideración hacia los demás creando un ambiente donde estés pensando en el otro. Por ejemplo, coger más la caja más pesada es considerar al otro. Pensar en el otro también es ofrecerle el trabajo más sencillo y tu quedarte con lo más complicado. Otro ejemplo, vas por una calle angosta, dejarle ir por donde se camina mejor y tú ir por donde se estrecha el camino. Una buena conducta es tener ese respeto hacia los demás. Ser una buena persona te están llevando a ser cada vez más feliz y a tener más paciencia.

### **No culpes a los demás, las causas son las que determinan los resultados**

Sin causas no hay resultados. Por eso no podemos culpar a otros ni hacerlos responsables de nuestros sufrimientos. Aunque las condiciones sean perfectas

si no hemos creado las causas no vamos a experimentar los resultados. Uno mismo es el que ha creado las causas, cuando las condiciones son perfectas se experimenta el resultado. Cuando maduran mis acciones experimento las situaciones buenas como las desagradables, si no hubiera creado la causa no las experimentaría, aunque las condiciones estuvieran ahí. Uno mismo es el que crea su propia felicidad, ni siquiera el buda siendo un ser que nos ama hasta el extremo y quiere nuestra felicidad por encima de la suya puede hacerlo por nosotros. No es cuestión del otro sino de uno mismo.

### **Sin semilla no hay brote**

Si no está la semilla no puede brotar nada. La semilla son nuestras acciones, son las causas, cuando se presentan las condiciones estas semillas maduran. Si no hay semilla no puede madurar. Por tanto, la persona a la que estoy culpado o responsabilizando de lo que a mí me pasa viene de mi percepción errónea, lo que uno experimenta es consecuencia de las acciones que uno ha creado en el pasado. Cuando pensemos que la culpa de lo que nos pasa la tienen los demás acordémonos de esto:

¡ellos son la tierra, el agua, el abono, pero la semilla la has puesto tú!

### **Evita las diez acciones incorrectas**

Hay diez acciones básicas que debemos evitar para ir hacia un camino correcto. Tres están relacionadas con el cuerpo, cuatro están relacionadas con la palabra y tres están relacionadas con el pensamiento.

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