

## **EMPEZAR A SER MEJORES PERSONAS**

### **Unos consejos para relajar tu mente**

Es importante reconocer las buenas condiciones que tenemos y no enfocarnos solo en los problemas. Busca un espacio tranquilo donde puedas enfocarte en la respiración, observa como inhalas y exhalas, ayudará a calmar tu mente. Repite esto una y otra vez, tu mente dejará de estar tan agitada. Cuando hayas soltado todo el malestar pregúntate que es lo que altera tanto tu mente. Busca una razón que justifique ese estado mental alterado y cuando lo encuentres piensa si el problema tiene solución. Si no lo tiene, acepta que es lo que te toca vivir, pero desde una perspectiva con mayor claridad. A veces estamos soñando en cosas imposibles y no vale la pena sufrir por ellas. Si no has creado los méritos no experimentarás el resultado, debes de haber creado las causas primero para que algo suceda. Hay que apreciar y estar satisfechos con lo que tenemos, busca un estado mental que te haga ver porque te afectan los problemas y busca soluciones, no te dejes llevar por los sueños.

### **La importancia de los méritos**

¿Porque nuestra mente no cambia? Este sentimiento puede llegar a entristecernos. Esto sucede porque nos faltan méritos. Debemos conocer las enseñanzas a través del estudio pero apoyarlo con los méritos. Necesitamos el estudio de la filosofía budista acompañado de prácticas como postraciones, ofrecimientos de luz, oración de refugio, ofrecimientos de mandala etc. Todas esas prácticas y recitaciones son para acumular méritos. Necesitamos el apoyo de los méritos, esto es muy importante pues si no podremos caer en la tristeza. Si te sucede esto para y observa tu respiración para calmar los pensamientos que agitan tu mente. Hay otras herramientas que te van a ayudar a tranquilizar tu mente.

### **Trabajar la mente con la ley de causa y efecto**

La felicidad y el sufrimiento son resultado de acciones que hemos creado. Encontrar una coherencia en la ley de causa y efecto agranda nuestra convicción en ella, tendrás

más paz y serenidad. La idea es trabajar la mente para que las situaciones no nos dañen. Si recibes un daño, es porque tu primero creaste la causa en el pasado. Personas con un adiestramiento mental más avanzado desean llenarse de problemas para ir saldando la deuda kármica que traían, lo ven como una oportunidad.

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

Te va a ayudar pensar que en otras vidas hiciste daño y ahora estás pagando las consecuencias de tus acciones. Pero si piensas que recibes ese daño injustificadamente saldrás perdiendo, crearás más y más acciones negativas y luego tendrás que experimentar sus consecuencias.

La ley de causa y efecto es un tema complejo pero muy lógico. Si queremos comprar algo necesitamos dinero para pagarlo, para que nazca un hijo hace falta una madre, una planta brota gracias a una semilla. Igualmente, mi felicidad y mi sufrimiento son consecuencia de las acciones creadas por uno mismo. Todos tenemos problemas aunque deseemos tener paz y estar bien, entender la ley de causa y efecto nos ayuda a generar convicción, es la herramienta que te permitirá mantener la serenidad independientemente de lo que acontezca en tu vida.

### **Ofrecer la victoria y quedarse con la derrota**

Es pensar en el otro y darle preferencia. Esa línea de conducta nos lleva de manera natural a ser buenas personas. Hacer acciones correctas traerá consecuencias favorables y hará que evitemos cometer acciones incorrectas o dañinas, estamos dando prioridad al otro. Es cuando podemos decir que estoy aprovechando la vida humana que tenemos. La otra opción es seguir discutiendo y crear más negatividad, estaremos desperdiciado la vida humana comportándonos como los animales.

### **¿Cuándo estamos compartiendo la comida como se da prioridad al otro?**

Ofrecemos la victoria al otro cuando ofrecemos la verdura más exótica y atractiva al otro, si la verdura exótica está lejos de ti e insistes en comértela por ser el plato más exquisito y ofreces el plato menos atractivo al que tienes al lado no estarás ofreciendo la victoria porque no le estás dando prioridad a los demás.

### **Otros ejemplos de ofrecer la victoria**

Elegir la caja más pesada y ofrecer al otro la más ligera es ofrecer la victoria. Nos referimos a lo que hacemos pensando en el otro, el efecto secundario es que te ganas el aprecio de los demás. Cuando damos prioridad al otros tus acciones son más buenas y la gente lo aprecia. Lo que me gustaría recibir de los demás es lo que ofrezco a los demás. Es importante no hacerlo con la intención de buscar la alabanza sino pensar realmente en el bienestar del otro.

Otro ejemplo, es cuando en una oficina de hay cinco trabajadores y el encargado regaña mucho, a pesar de que se está haciendo un buen trabajo no se reconoce, las opciones son: alterar tu mente amargándote y luego explotar ante el encargado o pensar que tiene muchas responsabilidades o está muy ocupado y por eso regaña, es quitarle importancia para que tu mente no se agite. Si permites que tu mente se agite te creas muchos problemas.

### **Es fundamental saber distinguir entre lo correcto e incorrecto**

Tratamos de ser cada vez mejores seres humanos e ir progresando, para ello necesitamos tener muy claro cuáles son las acciones negativas y cuáles son las acciones correctas. A veces no lo tenemos tan claro, vamos por la vida con esa intuición, pero no tenemos la claridad de que es lo correcto y que es lo incorrecto. Por eso el estudio y la lectura es fundamental. No es necesario ser budista, como ser humano hay que saber distinguir lo que es correcto de lo que es incorrecto.

Todos queremos ser felices y no queremos sufrir, ¿qué acciones traen bienestar y que acciones traen sufrimiento? Las acciones correctas traen felicidad-bienestar y las incorrectas traen sufrimiento-dificultades. Como seres humanos estamos en una situación privilegiada de poder escoger entre experimentar bienestar o sufrimiento, por mucho que digamos quiero ser feliz, si nuestras acciones no son correctas no se va a conseguir.

En la medida en la que tenemos más claro que acciones son las correctas nos involucramos en ellas. Al aumentar las acciones correctas las acciones incorrectas disminuyen Es como una báscula, suben las acciones correctas y bajan las acciones incorrectas. Como humanos es primordial saber que acciones realizar y como desarrollar la bondad en nuestra mente, abrir el corazón hacia todos y cada uno de los seres, por eso decimos que hacemos las acciones para el beneficio de todos los seres. Si podemos al menos tener compasión hacia un solo ser, sin apego, libre de

expectativas, aunque sea tu hijo, de una forma pura, sería maravilloso, a partir de ahí extender ese amor a más y más seres hasta que llaga un momento en que abarcamos a todos los seres, empezando por los que convives todos los días. Que no sean meras palabras. ¡Tener una compasión pura es maravilloso!

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