

## LOS PENSAMIENTOS BONDADOSOS TRAEN BIENESTAR

### La importancia de ser buenas personas

Es importante ser buenas personas, debemos reflexionarlo y ponerlo en práctica. Los animales no tienen esta capacidad de análisis. Debemos respetar y ser atentos con los demás, tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran y no tener pensamientos de ganancia que pasen por encima de los demás. El gran erudito Nagarjuna solía explicarlo a través de la analogía de los cuatro tipos de fruta.

### Analogía de la fruta y el tipo de persona que queremos llegar a ser

- Fruta inmadura por dentro y por fuera. Refleja el tipo de personas inmaduras emocionalmente con un comportamiento brusco por dentro e inmaduro en el exterior con pensamientos negativos de envidia o rencor. Estas personas son objeto de compasión. Este tipo de personas, aunque muestren madurez no es así, sería como engañarnos.
- Fruta inmadura por dentro y madura por fuera. Es la persona con engaños que se cree superior a otros, por fuera se manifiesta amable y cariñoso. Este tipo de persona tampoco es bueno pues ese comportamiento está impulsado por los engaños. Este tipo de persona es también objeto de compasión. Es una persona que quiere aprovecharse y engañar a los demás buscando su propio beneficio a costa de los demás.
- Fruta madura por dentro e inmadura por fuera. Madura por dentro y verde por fuera, representa la madurez emocional por dentro con una mente más limpia que desea el bienestar de los demás. Aunque muestren un comportamiento rudo en el exterior no tienen mala intención. Son personas serias, pero con un gran corazón, se ganan el cariño, respeto y admiración de los demás. No guardan rencor en su mente.
- Fruta madura por dentro y por fuera. La mejor de las frutas, representa el tipo de persona que queremos llegar a ser. Es la fruta que tiene esa madurez interna y externa, se ve reflejado en el comportamiento hacia los demás. Este tipo de persona nos lleva a afirmar que estamos aprovechando esta vida humana. Son personas felices y las personas que les rodean comparten ese bienestar. A nivel emocional no se dejan llevar por emociones negativas y exteriormente buscan el bien del otro. Lo importante de este tipo de conducta es reconocer y no dejarse arrastrar por las emociones aflitivas y tener más control sobre ellas.

## **Analogía de los pensamientos virtuosos grabados en piedra**

Los pensamientos negativos como el enfado o el rencor no debemos guardarlos, deberíamos escribirlos en nuestra mente como si escribiéramos sobre el agua. Que sean pensamientos que no duren. Se trata de no mantener el enfado. En cambio, los pensamientos virtuosos debemos grabarlos en nuestra mente como si los grabáramos en piedra.

## **Pon un freno a tus emociones aflictivas**

Los pensamientos negativos pueden crear sufrimientos graves, los pensamientos buenos pueden crear mucho bienestar y hacerse muy poderosos. Un indicativo de que se están trabajando las emociones aflictivas y se está intentando disminuirlas es cuando se frenan evitando que salgan hacia fuera porque se es consciente de que pueden dañar a otros. Si sucede esto habrá más tranquilidad interior. Si por el contrario uno no es capaz de frenarlas a tiempo y se escapan o si la forma de hablar no es correcta en ese momento hay que reconocer el error y arrepentirse para quitarles fuerza e intensidad a la negatividad. Esto es indispensable.

## **¿Cómo conseguir ser maduros por dentro y por fuera?**

El objetivo de estas ideas y consejos es para empezar a cuestionar nuestra realidad y conducta. No podemos permanecer pasivos escuchando estas ideas, hemos de cuestionarnos, dudar y reflexionar apoyándonos en la lectura y el estudio para distinguir lo que es una conducta correcta e incorrecta. Necesitamos preguntarnos porque algunas personas nacen con problemas otras no. No podemos culpar a otros de nuestros sufrimientos, las acciones incorrectas crean sufrimiento, las acciones correctas bienestar y felicidad.

## **¿Cómo ser feliz y como evitamos sufrir?**

El budismo nos ayuda a conocer nuestra mente, nos ayuda a ver cómo funciona y cómo podemos identificar las emociones aflictivas. Se habla mucho del amor y la compasión, pero desarrollarlos requiere esfuerzo. ¿qué es lo que hace que cometa acciones incorrectas? las emociones aflictivas, nos impulsan a actuar negativamente, por eso necesitamos identificarlas.

## **Algo básico para trabajar con nuestra mente es tener una mente serena**

No pensemos que solo podemos estar tranquilos cuando no tenemos problemas. Lo importante es saber manejar los problemas. Algo que nos ayudará es no pensar tanto en ellos y tener una mente satisfecha y contenta con lo que tiene. Lo que experimentamos es fruto de acciones creadas en el pasado, pensar de este modo hará que no nos obsesionemos. Cualquiera que sea el problema físico o emocional es consecuencia de habernos dejado llevar por las emociones aflictivas. Necesitamos ver sus defectos e inconvenientes con el fin de disminuir su intensidad.

## **Las emociones aflictivas no son inherentes a mi mente**

No forman parte de nuestra personalidad. La naturaleza de la mente es clara y pura. Las emociones aflictivas son como las nubes, a veces espesas y negras que cubren nuestro cielo azul, pero no son inherentes a la mente. Son efímeras, las puedo eliminar, esto requiere de un trabajo intenso para sacarlas de nuestra mente ¡es posible, se puede! Las emociones aflictivas decimos que son una mentira, por eso decimos que son “engaños” cuando nos dejamos llevar por ellas nos volvemos sus esclavos. Como están basadas en una falsedad y no en la verdad se pueden eliminar.

## **Necesitamos de un maestro que nos guíe y que nos enseñe**

Alguien nos puede dar un buen consejo que quizás por unos días nos serene, pero la clave para hacer esa propia transformación es nuestro propio pensamiento. Uno mismo debe reflexionar y hacer suyo ese consejo para que cuando aparezca un problema no nos desmoronemos y sepamos afrontar las situaciones. Por muchos consejos que demos a otras personas es uno mismo el que debe proteger su mente. Uno mismo crea su propio sufrimiento como su bienestar, por tanto, uno mismo debe protegerse y para ello necesitamos del estudio y la lectura ante situaciones difíciles. Hay personas que en situaciones muy duras pueden permanecer en paz e incluso ver su lado positivo, saben cuidar de su mente, no se hunden ante las dificultades porque tienen madurez emocional interior.

## **Saber enfocar correctamente nuestros pensamientos**

A algunos tibetanos cuando se les incendiaba la casa o los campos como tenían esa madurez interior pensaban que era una deuda que estaban pagando y tenían la actitud de mirar hacia delante. Esta actitud se puede conseguir en situaciones extremas. Así protegemos nuestra mente, para esto necesitamos reflexionar e integrar estas ideas en nuestra mente, si no en situaciones extremas algunos no ven solución y caen en el suicidio.

## **Aceptar la derrota y ofrece al otro la victoria**

Con ese trabajo interior al final te ganas el cariño de los demás. Supongamos que hay dos cajas, una pesa mucho y no la otra, sería cargar la caja más pesada para que el otro lleve la más ligera.

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