

NO DAÑAR DEBERÍA SER NUESTRO PRINCIPIO DE VIDA

La filosofía budista nos enseña a desarrollar un buen corazón, un camino apropiado que se basa en servir a los demás, esto nos lleva a conseguir las metas que buscamos siempre que estemos actuando bajo esa bondad.

¿Cómo podemos hacer que crezca o madure esa bondad?

Analizando con nuestra mente. Si actuamos de manera correcta va a traer bienestar a largo como a corto plazo en cambio si tenemos una mente maliciosa va a traer malestar a largo y a corto plazo.

Recitar el mantra de Om Mani Padme Hum

La recitación del mantra está dirigida en especial para que esa bondad pueda madurar y crecer en nuestra mente. Tiene muchísimos beneficios, los adquirimos cuando realmente confiamos y creemos en la deidad y en el mantra. La convicción y la certeza en el mantra hace que los beneficios de recitarlo se incrementen.

Observa tus propios errores

La filosofía budista nos habla de observarnos a nosotros mismos, mirar hacia dentro, ver qué defectos tiene uno mismo, no verlos en los demás. No es nuestro papel señalar los defectos de nadie, ya sea en una escuela, en una institución o en una organización no debemos criticar.

Mira hacia dentro en vez de fijarte en los defectos de los demás

Hay que reconocer las propias faltas. Si miramos hacia fuera y criticamos o hablamos mal de los demás no nos va a ayudar. Lo que buscamos es crecer como seres humanos. No desarrollamos cualidades si hablamos o señalamos las faltas de los demás. Debemos de poner empeño y esfuerzo en ir mejorando como personas y aprender a desarrollar e incrementar más nuestra bondad. Nuestro actuar debe ser especial, distinto al actuar mundano.

El estudio para saber que acciones son correctas e incorrectas

Necesitamos conocer que es un buen comportamiento y como evitar un mal comportamiento. Es importante estudiar la ley de causa y efecto y pensar en las consecuencias de nuestras acciones. Una conducta o un pensamiento que a corto plazo trae bienestar si a la larga trae sufrimiento es una acción incorrecta. Si a corto y a largo plazo trae sufrimiento es una acción negativa. Una acción virtuosa es aquella que va a traer bienestar a corto como a largo plazo, incluso aunque no traiga bienestar a corto plazo si a la larga trae bienestar es una acción correcta. También puede haber acciones incorrectas que a la larga traen sufrimientos, pero a corto plazo puede traer una sensación agradable, es el caso una familia que está pasando por dificultades económicas y roba para poder comer. Esta conducta, aunque a corto plazo traiga una sensación agradable a la larga trae sufrimiento porque robar es una acción incorrecta. También puede haber acciones que son correctas y que traen bienestar a largo plazo, aunque a corto plazo produzcan sufrimiento o malestar, por ejemplo, hacer postraciones, aunque hay un malestar físico a largo plazo el resultado va a ser muy

beneficioso. Otro ejemplo, estamos ayudando o a una persona ofreciendo nuestro trabajo y nos cansamos, a pesar de ese malestar físico el esfuerzo merece la pena y por eso continúa haciéndolo.

Nuestro motor de vida es jamás dañar a otros

La idea es trabajar para que cada uno pueda desarrollar un buen corazón y pueda incrementarlo, ayudar y no hacer daño con la palabra, con las acciones y con los pensamientos. Aunque solo tengamos un pensamiento de dañar o menospreciemos, calumniemos o nos alegremos de que a alguien le va mal es un pensamiento dañino. La instrucción es clara *“no hagas daño a nadie y procura ayudar tanto como puedas, jamás hagas daño con el pensamiento, con la palabra ni con las acciones”*.

Utilizar nuestra inteligencia ante los momentos difíciles

Mientras estemos atrapados dentro de la existencia cíclica o Samsara estamos expuestos a sufrir, pero para mantener el bienestar en nuestra mente debemos saber que actitud tomar ante las dificultades y no dejarnos hundir por ellas sino mantenernos en paz. Enfoca tu mente en resolver los problemas para que la preocupación y la angustia se vayan. Aunque sean problemas muy pequeños con nuestra actitud podemos convertirlos en tremendamente graves. Una herramienta que se utiliza para que los problemas no nos agobien es tener convicción en la ley de causa y efecto. Por la relación del surgir dependiente cuando surge un problema es debido a que hemos creado las causas para experimentar un resultado. Si tenemos esa convicción y certeza en la Ley de Causa y Efecto los problemas no nos hundirán y sabremos utilizar la mente para poder enfocarlos. Hay que estudiar, analizar, darle muchas vueltas para realmente encontrar cómo esa convicción en la ley de causa efecto nos da alivio ante los problemas y nos ayuda a mantener nuestra mente en paz. Lo importante es saber que las acciones correctas traen bienestar y las acciones incorrectas traen sufrimiento. Esto nos ayuda a trabajar nuestra mente ante las dificultades, entre más pensemos en la ley de causa y efecto más fortaleza tendremos ante los problemas y acumularemos mucha virtud.

Ver a los que nos hacen daño como maestros espirituales

Nos están enseñando a desarrollar cualidades. Las circunstancias o situaciones adversas son como oportunidades para cultivar la virtud. No hay que esperar a que todo sea favorable para crear virtud. Las situaciones desafortunadas, incluso los problemas los podemos transformar en el camino hacia la virtud. Una situación desafortunada o un daño, lo podemos convertir en oportunidad para crecer y desarrollar nuestra mente. La adversidad se convierte en algo que ayuda a crecer.

Comprende desde el corazón de manera auténtica la ley de causa y efecto

Si hay un malestar físico hay que recurrir al médico, pero a nivel mental tenemos otras herramientas como dejar de obsesionarnos con un pensamiento o una idea. Experimentamos el resultado de las acciones incorrectas que hicimos en vidas pasadas, este pensamiento debe aliviarnos porque es como haber pagado una deuda que debíamos. Aunque cueste tiene que salir del corazón, para que sea auténtico debemos pensarlo y darle vueltas y darnos cuenta por nosotros mismos que es la mejor opción que tenemos para que las dificultades y los problemas no nos agobien.

Para comprenderlo remóntate a las acciones que hiciste en vidas pasadas

Las acciones correctas traen bienestar, pero ¿porque a veces vemos personas que son muy buenas y sin embargo tienen muchos problemas o al revés personas malas que se pasan la vida engañando, mintiendo, robando o estafando y les va estupendamente? Una persona que ahora es muy buena va a experimentar el resultado de bienestar en sus siguientes vidas mientras que si ahora está experimentando malestar es porque en algunas de sus vidas pasadas tuvo un mal comportamiento y en esta vida lo está pagando, pero lo bueno que está haciendo no se pierde.

El orgullo es como una piedra

Las principales emociones aflictivas son el apego, el enfado, la ignorancia, pero también hay otras emociones aflictivas como el orgullo. Una mente con orgullo es una mente que no puede crecer, no puede aumentar en cualidades. Es como si fuera una piedra sólida que aunque le viertas galones de agua no entra nada y si la cortamos por la mitad está seca. El orgullo no permite aprender de otros, no nos permite crecer, no nos permite desarrollar cualidades. La actitud opuesta al orgullo es la humildad, esta nos permite desarrollar cualidades en el contexto espiritual pero también en nuestro contexto cotidiano nos permite desarrollar cualidades y aprender.

La insatisfacción nos hace mucho daño

También nos hace mucho daño una mente que siempre está deseando cosas y que tiene una necesidad continua de algo, es una mente que no vive en paz, está constantemente pensando en que necesita. Hay que aprender a estar contentos con lo que tenemos porque estar satisfechos nos va a traer mucha paz. Si no hemos creado las causas para que algo suceda no va a suceder por más que lo deseemos o pensemos, si no están las causas no va a aparecer el resultado y va a perturbar y agitar la mente, es como estar bebiendo veneno constantemente y por eso no nos permite estar en paz.

Desarrollar bondad en nuestra mente.

Contemplar y desarrollar el amor y la compasión hacia los demás es algo que está alimentando la bondad de nuestra mente. Tenemos muchas oportunidades a nuestro alrededor para desarrollar esa bondad. Hay personas que están padeciendo mucho sufrimiento y viven situaciones muy desagradables, si deseamos que se liberen de esa situación y que encuentren paz estaremos desarrollando más esa bondad en nuestro corazón.

¿porque algunos lugares son muy bonitos y la gente vive en paz y armonía y viven en condiciones favorables y otros todo lo contrario?

Es debido a causas y condiciones.

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