

El dinero no es suficiente

Por las mañanas, sobre las 7h y 8h, podemos ver a personas, circulando con cierta prisa, y si por alguna razón, te encuentras con algún conocido, esta persona, te saluda y listo. No se paran a hablar. ¿Qué es lo están buscando que tienen tanta prisa? ¿Qué es aquello de los que están huyendo? ¿Qué es lo que todos buscamos?

Buscamos tener los medios suficientes para estar bien, y al fin de cuentas, esa prisa es para obtener lo que desean. Uno va al trabajo para obtener un salario porque piensa que con ello va a ser feliz. Pero no siempre teniendo recursos, se es feliz. Sabemos que hay personas que tienen todos los recursos necesarios o que tienen un trabajo de ensueño pero no logran ser felices, no logran estar a gusto en el trabajo.

Sin duda, el tener los recursos suficientes ayuda a encontrarse bien, pero la felicidad completa no se obtiene solo con ello. Entonces ¿Por dónde tengo que buscar la auténtica feliz?

Los 2 tipos de problemas

Cuando hablamos de problemas, los podemos dividir en problemas a nivel físico y aquellos a nivel mental/emocional. En cuanto a los problemas físicos, recurrimos al médico para que nos ayude a resolverlo y que nos pauten un tratamiento a seguir. Respecto al otro tipo de problemas, la manera de solucionarlo es buscando los pensamientos que nos van a ayudar a sentirnos bien, aunque esto también es válido en caso de enfermedad. Lo que piensas también influye en tu enfermedad. Si estando enfermo, tu mente se pone a pensar ¿Por qué a mí?, sólo te hará ponerte peor. La solución es buscar un médico y un tratamiento. Y cuando la mente se enfoca en la solución se vuelve más tranquila, y no nos dejamos vencer por los miedos. Cuando los problemas no son a nivel físico, hay que tratarlos enfocando nuestra mente en algo que ayude a encontrarnos bien a pesar del problema y encontrar la fuerza en esas situaciones. Si sabemos trabajar nuestra mente, colocar los pensamientos adecuados nos ayuda a encontrarnos bien en esta vida, y en la siguiente.

Ofrecer la victoria al otro

Debemos de proteger nuestra mente potenciando aquellos pensamientos que fortalezcan nuestras cualidades. A todos nos gusta tener a gente a nuestro alrededor que nos quiera, que nos muestre su estima, pero para ganarse esa estima, hay que practicar la paciencia, y ser amable hacia los demás. Otra cosa que ayuda es ofrecer la victoria al otro y quedarse uno con la derrota: que escoja el otro primero lo que es más rico, más bonito, más cómodo. En el momento en el que uno se pone primero, pensando en uno por encima del otro, de manera natural las personas empiezan a alejarse, y te quedas poco a poco solo. Lo que determina el correcto o no comportamiento de alguien es cómo se comporta con los demás.

Las acciones tienen que estar alineadas

También puede suceder que externamente nos comportemos de forma amable pero por dentro estamos pensando que lo hacemos para tener el reconocimiento de los demás, para sacar algo de ellos, aprovecharnos o dañarlos. Esto no es correcto, porque el pensamiento/intención y la acción no están alineados. Hay que hacerlo de corazón. Con el deseo sincero de beneficiar al otro.

Nagarjuna, en un texto llamado *Carta a un amigo* le aconsejaba, a un amigo suyo que era un Rey, sobre las personas con las que debía rodearse. Escribía que la mejor fruta, la que se puede disfrutar, es aquella que está madura por dentro y por fuera. Este es el tipo de persona que queremos ser. Lo que no queremos, y de lo que tenemos que deshacernos, es de aquella fruta que está verde por dentro, pero madura por fuera. Esta nos puede enfermar. Alguien que por fuera parece que se comporta bien pero solo busca aprovecharse de esa persona.

La espiga de trigo

El hecho de practicar la paciencia y poner la prioridad en el otro, parece que a priori nos haga inferiores, parece que dejamos que nos menosprecien, pero no es así. Lo que ganamos es mucho más. Hay un verso que dice que, cuando plantamos trigo, no todas las semillas crecen llevando granos. La que tiene granos, cuando crece, está encogida al estar llena de frutos. Aquella espiga que está recta es la que está vacía. Nace bonita y recta, pero vacía de contenido. Lo mismo sucede con nosotros, cuando practicamos la paciencia y damos prioridad al otro, parecería que nos estamos encogiendo, pero en realidad nos estamos cargando de cualidades muy valiosas. Lo que llevas dentro va a madurar con cosas maravillosas que experimentarás en esta vida y en vidas futuras. El esfuerzo trae siempre un mayor beneficio.

Un ejemplo a seguir

Si además tienes una familia que está viendo tu comportamiento, te conviertes en un ejemplo a seguir y tu familia empieza a copiar tu comportamiento, generando aún más y más beneficio, y con eso se logra crear una sociedad mejor, más armoniosa. Cada uno de nosotros, tenemos que ser un ejemplo de ello. Para ello debemos empezar a cultivar esas cualidades con aquellas personas que están más cerca, tratándoles con respeto. Cuando somos ejemplo e inspiramos a otros, se convierte en un acto de generosidad del Dharma.

Los inconvenientes del enfado

Por el contrario, ¿Qué inconvenientes tiene generar enfado? El enfado le hace daño al otro pero sobre todo a uno mismo: por la noche no puede descansar o la comida pierde su sabor. Alguien que genera mucho enfado en su mente no es feliz, es alguien que sufre y con ello, se crea más y más enemigos.

Buscando la apreciación y la satisfacción

Si queremos tener una mente en paz y serena, debemos cultivar el apreciar lo que tenemos y la paciencia. Podemos pensar que conseguirlo es muy difícil, que cambiar la mente no es fácil, pero todos tenemos el potencial de moldearla y cambiarla. Tenemos que tener confianza en uno mismo. La paciencia nos ayuda a proteger nuestra mente. Con la inteligencia debemos preguntarnos si un problema tiene solución. Si la tiene, entonces nos debemos enfocar en buscarla, si no la tiene, en aceptarla. También es muy importante generar menos deseos, tener una mente más satisfecha, más contenta con lo que se tiene.

Actitud ante los problemas

Cuando se nos presentan problemas en la vida, no debemos caer en el error de pensar sólo en el problema. Cada vez que enfocamos nuestra atención en el problema, es como si estuviésemos consumiendo veneno, y cada vez que lo bebes, te haces más y más daño.

No debemos permitir que la mente piense únicamente en el problema. Hay que centrarse en la solución y si no la hay, centrarse en aceptar la situación, estar en paz a pesar de la dificultad. Así podemos ir construyendo la felicidad a pesar de los problemas. Al principio cuesta, pero al ponerlo en práctica, nos resultará cada vez más fácil.

Mirando hacia el futuro

Esta vida, prácticamente ya se está terminando. No deberíamos darle tanta relevancia, es cómo el bostezo de un gato. Ya no queda mucho, así que mejor pensar en lo que viene tras de esta vida. En vez de buscar un bienestar inmediato, deberíamos pensar más allá de esta vida y en lo que nos podemos llevar. Es ahora cuando tenemos la oportunidad de crear aquello que nos traerá bienestar en la vida futura. Si solo nos centramos en esta vida, no nos diferenciamos mucho de los animales: cuando tienen calor, buscan la sombra, cuando tienen frío, buscan una fuente de calor, cuando tienen hambre, alimento. No podemos ponernos a ese nivel. Tenemos una capacidad mucho más elevada que nos permite plantearnos ese bienestar más allá de la vida. Es ahora cuando puedes llegar a conseguirlo.

Está en nuestra mano

¿Qué hacer para marcar una diferencia con el comportamiento de los animales?

Hacer uso de la inteligencia y pensar en el beneficio de los demás. Eso es lo que estamos tratando de estudiar aquí, discernir los pensamientos correctos e incorrectos, aquellos que nos traerán bienestar o sufrimiento. Tenemos tener muy claros, cuales tenemos que seguir y cuales evitar. Para ello tenemos la mente humana. Para poder tener una convicción de la ley de causa y efecto y entender que tanto el bienestar como el malestar está en nuestra mano. Lo fundamental es no dañar al otro, y beneficiar tanto como podamos.

¿Qué se obtiene de beneficiar a los otros? Se obtiene algo tan valioso como felicidad, creamos con ello nuestra propia felicidad. ¿Qué se obtiene cuando se daña al otro? El sufrimiento. ¿Qué es lo que quieres para ti?