

¿ES POSIBLE NO ENFADARSE?

Los frutos de nuestras acciones

Debemos analizar las consecuencias de nuestras acciones y observar con mucha atención lo que sucede después de un comportamiento correcto y de un comportamiento incorrecto. Hay mucha variedad de consecuencias. El ser humano tiene la habilidad de pensar, reflexionar, analizar y tiene el privilegio de poder escoger que tipo de experiencias quiere tener, agradables o desagradables.

Escoger las consecuencias favorables

Para saber escoger el tipo de consecuencias afortunadas (si hacemos acciones correctas) y no escoger el tipo de consecuencias desafortunadas (si hacemos acciones incorrectas), necesitamos partir de un estado de tranquilidad interior y exterior, nuestro cuerpo y mente han de encontrarse en paz. No debemos malinterpretar esta idea. Nos referimos a “escoger” un buen camino que nos lleve a unos buenos resultados, esto no significa abandonar nuestras responsabilidades, significa tener claro el objetivo, donde quiero llegar y que tipo de experiencias quiero tener. Reconocer que lo que me acerca a ese objetivo de bienestar y lo que me aleja.

Si quieres bienestar en tu vida esfuérate y realiza acciones correctas

Al igual que el agricultor trabaja por dinero y pone todo su esfuerzo en conseguirlo, nosotros debemos trabajar y poner mucho esfuerzo en realizar acciones correctas para conseguir la felicidad y el bienestar que estamos buscando. Es muy importante saber bien cuáles son las acciones correctas que traen bienestar y felicidad. No esperemos resultados inmediatos, aunque deseemos actuar de forma correcta no siempre lo logramos porque nuestra mente se tambalea. Por eso hay que persistir, leer y estudiar para conocer bien lo que trae un buen comportamiento y lo que lo impide. ¡Alimenta tu deseo de actuar de una manera correcta!

Lo que nos impide comportarnos de forma adecuada

La falta de paciencia, tener una mente insatisfecha con un continuo deseo y estar centrados en uno mismo poniéndonos por encima de los demás. Debemos tratar a los demás como te gustaría que te trataran a ti. ¡Enfoca tu atención en los demás!

La paciencia

Es una cualidad muy importante, supongamos que estamos en medio de un grupo de personas y a veces alguien nos acusa injustamente de haber robado con la clara

intención de dañarte ¿cómo debes entrenar tu mente? Para no alimentar al enfado no debes mostrar cara de enfado, ni enfadarte, permanece apacible, piensa “pobre de esta persona que esta confundida y no sabe lo que hace”, la persona que quería hacerte daño no lo consiguió. Si por el contrario ante la acusación actúas contestando, tu mente se altera, tu rostro empieza a cambiar, se enrojece y frunces el ceño, la persona logró hacerte el daño que estaba buscando permitiste alterar tu mente.

¿Es posible reaccionar sin enfado y sin que se agite la mente?

Damos un buen paso cuando no reaccionamos y mantenemos una buena actitud, aunque por dentro haya un malestar, pero hay que llegar a que interiormente nada te altere. Esto es para conseguir el bienestar y felicidad que tanto queremos. Aunque parezca que estamos programados para defendernos porque tenemos la mente se agita, aunque cuesta debes creer en la posibilidad de que ante tales situaciones la mente esté en paz. Si creas virtud tendrás bienestar. Permanece con una mente en paz cuando algo te altere. ¡Es posible a base de repetición cuando te vas aplicando en la paciencia!

Desarrolla la omnisciencia de la mente

Sales ganando cuando no respondes a un golpe ni a un insulto, cometer negatividad trae consecuencias de sufrimiento. La tecnología avanza, pero nuestra mente avanza más porque mientras la materia está limitada por la propia materia, el desarrollo de la mente es ilimitada. Si la trabajamos podemos lograr cosas todavía más increíbles que la tecnología. Tenemos que tener muy claro que tanto la felicidad como el sufrimiento vienen de la mente. Es la raíz que va a producir resultados ilimitados como poder conocer cada parte del universo de forma directa como si se viera en la palma de la propia mano. ¡Podrás lograr la omnisciencia de tu mente cuando la hayas trabajado porque tienes el potencial para hacerlo!

Trabajar sobre el enfado

Cultivar la paciencia es causa para una apariencia agradable, te ganas la amistad y el cariño de otras personas. *“No hay peor negatividad que el enfado ni mejor virtud que la paciencia”*. Si te golpean con un palo lo lógico sería enfadarse con el palo porque es lo que te ha hecho daño, pero nos enfadamos con la persona que nos dio con el palo manipulada por las emociones aflictivas. Si vemos a la persona como objeto de compasión no hay espacio para dejarse arrastrar por el enfado. En nuestras mentes surgen emociones aflictivas como el enfado produciendo mucho sufrimiento. El budismo nos habla de conocer la mente y descubrir las emociones aflictivas que nos

hacen daño. Queremos ser felices y tener paz, utiliza estas herramientas y trabaja para que esto suceda. Hay dos maneras de buscar la felicidad. Desde fuera, con la tecnología que, aunque nos facilita la vida también nos trae dificultades. Desde el interior de la mente encontraremos una mayor felicidad.

Tres puntos claves para ser felices y vivir en armonía

- Adiestrarnos en la **ética**. Es como la tierra que sustenta la vida, alimenta y da vida para ese buen comportamiento que queremos llevar. Se sintetiza en diez acciones a evitar: no matar, no robar, no tener una conducta sexual incorrecta, no mentir, no utilizar palabras hirientes, no utilizar la palabra para dividir o distanciar a las personas o romper relaciones, no hablar por hablar, no tener una mente codiciosa, no tener una mente maliciosa y no tener visiones erróneas.
- Si la mente está dispersa o distraída puede caer en acciones negativas por eso necesitamos adiestrarnos en la **concentración**.
- Adiestrarnos en la **sabiduría** para saber que acciones son correctas y cuales son incorrectas para ir avanzando en nuestras vidas.

Recuerda la analogía de la bicicleta para practicarlo

Como la rueda de una bicicleta, el radio, el centro y la rueda unos dependen de otros. El centro lo comparamos con la ética, los radios con la concentración y la rueda con la sabiduría. Desarrollando estas tres cualidades nos acerca a ser felices. Todo se sostiene desde el centro que es la ética. ¡Está al alcance de todos conseguirlo!

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