

TRABAJANDO CON NUESTRA MENTE.

No basta con escuchar, hay que analizar

Hoy, con el objetivo de obtener bienestar y felicidad en nuestra vida, vamos a hablar de cómo ser buenas personas, y de aquello que nos ayuda a serlo.

Todos los seres quieren ser felices y no quieren sufrir. Esto es común a todos los seres, desde las lombrices hasta los pájaros. La clave está en controlar la propia mente, y para ello tenemos que conocer primero la mente, nuestro material de trabajo: cómo funciona, cómo le afectan las emociones aflitivas, lo que le hace bien o mal.

Una vez logremos controlarla, no significará que los problemas desaparecerán de tu vida, sino que ya no te afectarán, ya no provocarán tanto sufrimiento.

Es importante, que en esta búsqueda, haya por nuestra parte un ejercicio de análisis y de observación de lo que hemos escuchado y leído. No basta con que un lama lo diga, es preciso un trabajo propio.

Observar es la clave para el control de la mente

Podemos asumir, que todos los que estamos aquí estamos más o menos bien, y es importante valorar ese bienestar, ya que nos da la oportunidad de reflexionar.

Te podrías preguntar, desde que te has levantado hasta este momento ¿Qué tipo de pensamientos han acudido a mi mente? ¿En qué he estado pensando?

Si buscamos el control sobre la mente, no se consigue cerrando los ojos, sin pensar. Se debe ejercer el control a través de nuestras acciones, de lo que pensamos.

Si mis pensamientos no han sido buenos o correctos, estos van a traer una consecuencia en forma de sufrimiento, aunque no sea inmediato. No sabemos cuando, pero aparecerá.

Por lo contrario, si hemos tenido pensamientos positivos, crearemos las causas para el bienestar, la felicidad.

Es muy importante que cada uno esté atento a sus palabras, pensamientos y acciones, ya que marcarán lo que vivirás en un futuro.

En la observación está la clave para redirigir y controlar la mente

Mejor no enfadarse

En caso del enfado, las consecuencias son más inmediatas. El malestar que podemos causar en otros, se produce en el mismo momento. Pero no es la única consecuencia, el peor resultado se experimentará más adelante. Por eso, lo mejor es no enfadarse.

Nadie lo puede hacer por nosotros

Cuando llegamos a controlar la mente, a moldearla de la manera que queremos, nos encontraremos bien, traerá mucha paz y armonía, pero esa satisfacción no va a llegar desde fuera.

Pueden haber maestros que te den los consejos más sabios, y las mejores ideas pero la única manera de transformar nuestra mente, de ver las cosas de otra manera, no puede venir de fuera. Es uno mismo quien decide seguirlos y ponerlos en práctica.

La felicidad no está fuera

Si pensamos que la felicidad viene del exterior, con toda la tecnología, avances y comodidades que tenemos, deberíamos ser más que felices. Pero no lo somos. Es alucinante lo que ha progresado la tecnología: la inteligencia artificial te puede contestar sobre filosofía budista. Pero no por ello la mente está más feliz. Hay que buscar la felicidad dentro, en nuestra propia mente. De ahí si surge la felicidad de verdad, sin límites. Tenemos la capacidad infinita, pero aún no la hemos desarrollado.

Cómo desarrollar la mente y crear virtud

- Creando virtud en el trabajo

El trabajo para desarrollar la mente, tiene que comenzar con las personas con las que convivimos, con las que trabajamos, con aquellas con las que nos relacionamos.

Aquellos que son sanitarios, profesores, o comerciantes, pueden realizar esa actividad con otro fin que el de ganar dinero, para hacer algo por los demás.

Cuando los sanitarios hacen algo pensando en el paciente que tiene enfrente y trata de verdad de ayudar, agradeciendo a esa persona por darle la oportunidad de ayudar, de dar lo mejor de sus habilidades, están creando mucha virtud. Y sale ganando por todos los lados, por hacer algo por los demás y por el salario que se lleva a final de mes.

Esa actitud hace que ese rato en la que está ayudando de manera sincera al paciente, esta creando virtud. Si solo cumplen con su trabajo, sin pensar en el otro, pierde la oportunidad de ofrecer su corazón un servicio a los demás.

Lo mismo sucede con los profesores. Gracias a los alumnos, buscando su bienestar, el desarrollo de su conocimiento y habilidades, están creando virtud. Incluso con alumnos Y pacientes difíciles, nos ayudan a desarrollar la paciencia, y con eso a crear méritos.

«La mejor cualidad que puede tener alguien que se dedica a las ventas es ser honesto» (Dicho popular Tibetano). Por supuesto quien se dedica a la venta tiene que tener un beneficio, pero ese porcentaje tiene que ser recto y honesto.

- Ofrecer la victoria al otro

La manera en la que nos dirigimos a otros, es importante. Debemos hacerlo con una sonrisa, con una buena cara.

También lo es ofrecer la victoria al otro. Aunque sea fuera de tu hora de trabajo, aunque uno salga perjudicado, hay que ayudar al otro. Con ese comportamiento también se gana la estima y el respeto de los demás, además esta actitud trae beneficios a largo plazo.

- No pasar de largo

En lugar de querer cerrar los ojos frente a los sufrimientos de los otros, lo mejor sería dedicarles una oración, un mantra, o por lo menos, un pensamiento: «Ojalá salga de su sufrimiento. Que salga de esa situación».

- Ser agradecido.

También deberías sentir agradecimiento hacia tu supervisor o a tu jefe. Gracias a que te ha dado trabajo, tienes la oportunidad de hacer algo por los demás.

¿Para qué tanto drama?

Cuando alguien muy cercano pasa por un problema, es algo que nos angustia y nos preocupa, o cuando es alguien que nos cae mal, nos alegramos. Ninguna de las dos son actitudes correctas. Solo nos estamos haciendo daño a nosotros mismos. El otro seguirá

su vida ajeno a mis deseos. El único que sale perdiendo soy yo. Lo que nos lleva a pensar y actuar así es el apego, el enfado, la ignorancia. Si quieres dejar de sufrir, cambia tu actitud y tus pensamientos.

Si no tiene solución...

Cada uno de nosotros, tenemos que saber cómo manejar las situaciones que nos presenta la vida. En vez de montar un drama o culpar a los demás, hay que pensar que estando en el samsara, estamos expuestos al sufrimiento y hay que aceptarlo.

No pensar y repensar en el pasado o el futuro, padeciendo de manera innecesaria. Si el problema tiene solución enfoca tu mente en resolverlo, si no tiene solución, hay que pasarlo, vivirlo, pensando en la ley de causa y efecto, saber que son las consecuencias de deudas del pasado.

Cuando ayudamos a los demás, no hemos de tener expectativas, se tiene que hacer con el deseo sincero y puro de ayudar al otro. Es lo que llamamos una compasión sincera. En el momento en el que lo hacemos con expectativas es cuando surge la desilusión.

También puede suceder que con la mejor de las intenciones, a pesar de querer ayudar a otros, se vuelve algo negativo, si eso sucede, simplemente nos arrepentimos por el daño que hayamos podido causar y nos determinamos a actuar mejor la próxima vez, enfadarse por no hacer las cosas bien, no sirve de nada.

También podemos encontrarnos en situaciones en las que difícil practicar la paciencia, por ejemplo como profesor no siempre es fácil practicar la paciencia con los alumnos o con los niños, aún así hemos de pensar que gracias a ellos tienes tu trabajo y también considerar que a veces hay que estar serio o dar un grito, si lo haces con una buena motivación, en el fondo estás haciendo algo para ayudarles, incluso cuando le regañas.