

ECUANIMIDAD Y BONDAD

La felicidad empieza por no hacer daño

Todo queremos tener una mente feliz y en paz pero esa felicidad no la vamos a encontrar en el exterior, esa felicidad no depende de otros. Uno es el que construye su propia felicidad. Y si queremos ser felices, no debemos dañar a otros, y en la medida que podamos, beneficiarles. No dañar debería ser nuestro principio de vida. Cuando nos comportamos bien con los demás, de forma natural nos encontraremos bien. Por el contrario, si nuestra mente nos conduce a dañar, eso causa sufrimiento al otro y a uno mismo. Tener buena conducta con otros, sonreír y mostrar amabilidad, es una manifestación de lo que interiormente buscamos.

No empeores tu experiencia ante los problemas

No debemos engancharnos a nuestros problemas, esto altera y perturba el bienestar interior. Cada vez que revivimos un problema es como consumir veneno una y otra vez, veneno que nos debilita y daña. Lo que sucedió, pasó. Revivir el problema agrava el daño. Ante una situación difícil, el foco debería estar en cómo lo abordamos. Si el problema tiene solución, nos enfocamos en resolver la situación y si no la tiene, deberíamos aceptar la situación como resultado de acciones incorrectas del pasado, como una deuda kármica. Es muy importante saber trabajar nuestra mente en situaciones difíciles. No basta con escuchar, hay que analizar y reflexionar sobre si estas ideas son o no coherentes. Y si lo son, el siguiente paso sería aplicar los consejos y las enseñanzas. Conforme adiestramos a nuestra mente a desviar la atención del problema y enfocarlo en algo más útil, con el tiempo y la práctica se hará cada vez más sencillo.

El enfado sucede no solo cuando uno explota, si no que empieza desde el momento en que la mente se agita. Al enfadarte sufres, te dañas a ti y a los que te rodean. Cada vez que nos permitimos esos pensamientos estamos cometiendo una acción incorrecta que como consecuencia traerá más sufrimiento en el futuro. Esos pensamientos negativos, al estar tan familiarizados con ellos, salen con naturalidad. Hemos de esforzarnos por no permitir que nos dominen y buscar otros pensamientos que nos aparten de esa negatividad, como la bondad y el bienestar de los demás.

Proteger la mente

Tienes que estar atento a tus acciones, palabras y pensamientos y no estar pendiente de lo que hacen los demás. Cuando una situación desafortunada aparece, recuerda que tu has creado las causas y por tanto tu experimentarás los resultados.

Meditar en el sufrimiento para liberarnos

Meditamos en el sufrimiento para reconocer como estamos atrapados en el Samsara y generar ese deseo de cesarlo. Todo lo que experimentamos en Samsara es de la naturaleza de sufrimiento, incluso lo que es agradable, pues es efímero. El Samsara es como estar en un sitio lleno de zarzas, te

pinchas y te haces daño. Es clave meditar en el sufrimiento para nuestro trabajo personal y liberación. Para ello necesitamos desarrollar la visión de la realidad, la vacuidad. Pero eso no basta, imagina que consigues desarrollar la vacuidad y sales de esa situación de sufrimiento, con una paz inmutable. Pero eres el único. El resto de seres sigue atrapado en el sufrimiento. No te puedes sentir feliz sabiendo que has abandonado al resto en el sufrimiento. Una vez que salimos, tenemos que hacer algo para ayudar al resto de los seres. Es nuestra obligación.

La responsabilidad de liberar a los seres del sufrimiento

Llegar a esa actitud de asumir la responsabilidad de liberar a los seres del sufrimiento, es gracias a haber generado gran nivel de amor y compasión. El primer paso para ello, es establecer una mente ecuánime que no discrimina a los seres como cercanos y otros distantes, se trata de sentir a todos como cercanos. El siguiente paso sería reconocer que todos los seres han sido nuestras madres. Decimos eso pues son incontables los renacimientos que hemos tomado. Han sido de tantas formas las que hemos adoptado en el pasado, que no hay ni un solo ser que no haya sido nuestra madre, en alguna u otra ocasión, aunque ahora no lo recordemos.

Bondad de la madre

Pensemos en la madre de esta vida, le debemos tanto, por el hecho de los 9 meses que nos llevó en su vientre. Luego nos alimentó, educó, protegió, nos limpió y vistió. Dependíamos totalmente de su bondad porque no sabíamos hacer nada. Gracias a ella estamos aquí. Si pienso que todos los seres han ejercido como nuestra madre, todos los seres han sido muy bondadosos con nosotros en algún momento. Esa es la línea de pensamiento que vamos meditando. Es un trabajo, una familiarización, que permite sentir la bondad de los seres.

El beneficio que obtenemos al ir reflexionando de esta forma es que llega un momento en el que apreciarás a todos los seres apreciando su bondad, incluso hacia la persona que te hace la vida difícil, recordarás que, aunque en esta vida te complique, en otra vida fue muy bondadosa contigo. De esta forma el enfado que pudiera surgir disminuye o incluso desaparece.