

Protege tu mente, tu palabra y tus acciones

La felicidad y el sufrimiento.

Buscamos el encontrarnos bien física y mentalmente. Ambos están muy conectados: si nuestra mente se encuentra bien, eso va a favorecer a que nuestro cuerpo se encuentre bien. Todos los seres buscan bienestar y ser felices. Si pensamos que nuestro bienestar viene de afuera, estamos equivocados. Eso no nos asegura nada. Aunque se tenga mucho dinero o poder, este va a desaparecer. Por eso tenemos que buscar algo más allá de lo material que traiga un bienestar más duradero. Buscamos el estar bien y encontrarnos felices, pero actuamos de una manera que solo nos lleva a crear sufrimiento, lo que es absurdo. Por eso es importante conocer muy bien de dónde procede la felicidad y el sufrimiento.

¿Por qué algunas personas son felices y otras muy desdichadas?

Si pensamos que es debido a un dios, compasivo y ecuánime, podría parecernos contradictorio ya que parecería favorecer a unos y perjudicar a otros. Por lo tanto, no puede ser un dios el responsable de nuestros éxitos o desgracias. Es uno mismo que crea las causas para la felicidad y el sufrimiento. Conocer nuestra propia mente es complicado pero importante. Muchas veces se confunde la mente con el cerebro, pero la mente no está limitada al cerebro.

¿Por que sufrimos? La única respuesta es que cada uno crea las causas y condiciones para tener una experiencia o la otra. Tenemos que conocer que causas traen bienestar y cuales traen sufrimiento. Cuanta más convicción tenemos en la ley de causa y efecto, nuestra mente se puede mantener en tranquilidad y paciencia a pesar del problema.

Toma aquello que veas que te vaya a servir pero entiéndelo tú mismo

El Buda además lo dice de manera muy clara en sus enseñanzas: “No lo creas, no lo aceptes, tienes que analizarlo y aplicarlo”, ver si tiene coherencia y utilidad o no. Lo tienes que descubrir tú mismo. No compres la idea simplemente porque lo ha dicho el Buda. Él nos deja una total libertad, lo deja en nuestras propias manos.

Cuando lo asumimos en lo más profundo, ni las situaciones buenas o malas nos van a afectar tanto. Sabremos que todo es tan efímero que no tenemos control sobre las situaciones. Asumimos que todo está en constante cambio, sabiendo aceptar las situaciones sin que eso altere la tranquilidad interior. Gracias a esa convicción sincera, nos comportamos de una manera adecuada con los demás.

Las 3 puertas

Creamos el sufrimiento y felicidad a través de las 3 puertas: lo que haces, lo que dices y lo que piensas. De las 3, la que tiene más relevancia es lo que pensamos. Si hablamos con la verdad, estaremos creando causas de bienestar, lo mismo sucede con nuestros actos o pensamientos. Hay que estar muy atentos a como nos comportamos en la vida.

Sobre la depresión.

Hay muchas emociones aflitivas que pueden estar provocando la depresión: puede ser un apego muy grande por un anhelo o que no te sientas querido por los demás. Lo primero es descubrir lo que me está provocando esta tristeza: igual en vidas pasadas no le hiciste las cosas sencillas a la gente, igual ahora estás viviendo las consecuencias del pasado, igual no fuiste una persona respetuosa o amable con los demás.

Igualmente, puedes aceptar la situación y enfocarte en ser una mejor persona, ser más amable, más afectuosa. Como toda enfermedad, hay que encontrar soluciones. Pasar más allá de las condiciones y buscar soluciones y buscar pensamientos que nos ayuden a afrontar la situación. Si queremos encontrarnos mejor, necesitamos aplicar la paciencia y la compasión.

Sobre la paciencia.

Si alguien te acusa de ladrón y sabes que no es cierto, y tu mente no se altera, eso es la paciencia. Pero en el momento en el que algo empieza a moverse dentro, entonces, se pierde la paciencia. Paciencia es que tu mente no se mueva.