

Ser tu propio terapeuta

Romper las barreras entre amigos y enemigos

La instrucción principal en nuestra vida es ayudar y no dañar en ninguna circunstancia. Lo que aquí estudiamos es para que cuando aparezcan situaciones conflictivas, mantengamos la serenidad. Es lo que a menudo decimos «ser tu propio terapeuta» y poder recordar en esas circunstancias el comportamiento a seguir y los pensamientos que nos ayudan para no alterarnos. Principalmente lo que nos ayudará es no tener una percepción muy arraigada entre «yo» y los «demás» pues con esa percepción vemos que el error viene de los demás y no de nosotros. Es comprensible sentirte más cercano a unos que a otros, pero lo importante es no pensar que mis amigos lo hacen todo bien, pero que no nos gustan, lo hacen todo mal. A fin de cuentas «amigo» y «enemigo» son conceptos relativos y efímeros. Comprender esto lo nos ayudará a tener una actitud más ecuánime hacia todos. Todo es efímero y la vida transcurre muy rápidamente, hay que recordar que igual que a mí me agrada un trato amable, eso también agrada a los demás. Igual que un actor puede representar muchos papeles y va cambiando de ropa para interpretar los diferentes roles, en esta vida alguien te puede resultar muy cercano, pero en otra vida no lo era tanto y viceversa. De vida en vida vamos cambiando de situaciones y renacimientos, es como cambiarse continuamente de vestuario.

Cómo ser feliz

Deseamos principalmente ser buenas personas y llevar una vida correcta, por eso el objetivo en la vida es ayudar y evitar dañar a otros. Esto lo logramos mediante nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente. Nuestras acciones tienen consecuencias y traen felicidad o sufrimiento. Con este perfecto renacimiento humano podemos distinguir que conduce a la felicidad y que hacia el sufrimiento. No todos los seres tienen esa oportunidad, algunos sufren tan intensamente que apenas pueden reflexionar. Tenemos una oportunidad muy valiosa para detener lo que ocasiona el sufrimiento y crear la felicidad.

La motivación marca el resultado

También es importante saber por que hacemos las cosas, es decir la motivación. Si nuestra motivación es para la felicidad de esta vida, entonces esa acción virtuosa tiene un beneficio muy limitado. Es mucho más importante que nuestra motivación vaya más allá y que cuando esta vida llegue a su fin, tengamos buenas condiciones. Si queremos mejores condiciones en vidas futuras hemos de empezar a trabajar ahora acumulando méritos y no involucrarnos en acciones dañinas, controlando también más las emociones aflitivas. Todavía podemos pensar más allá y no buscar solo buenos renacimientos sino desear salir del Samsara y actuar creando las causas para ese fin. Y aún nuestra motivación puede ser más elevada si tenemos en cuenta a todos los seres, y deseamos liberarlos del sufrimiento. Esto se vuelve causa de la budeidad. La motivación es cómo la cabeza

que marca el rumbo, pero no basta quedarse en pensamientos hay que actuar. Si por ejemplo ofreces 100.000 euros pero tu motivación es que te reconozcan y todos sepan lo generoso que eres lograrás quizás ese reconocimiento pero no irá más allá, mientras que si ofreces una varilla de incienso con la motivación de lograr la iluminación para beneficiar a todos los seres, esa acción será más poderosa y te llevará más lejos.

Marcando distancias

En el budismo se nos aconseja marcar distancia física con los que pueden afectarnos negativamente, física sí, pero nunca desde el corazón. Es decir no generar aversión o desprecio. Vasubhandu nos decía que cuando el engaño es muy fuerte e intentas trabajarlo , pero estás en presencia de la persona que sirve de detonante para que surja ese engaño, conviene separarse físicamente pero nunca separarse de corazón. Igualmente, debemos tener más control sobre nuestros sentidos. Esto no significa no escuchar, ver o hablar, pero debemos tener mayor control y vigilancia pues si abrimos de par en par la puerta de los sentidos, te expones a que las emociones aflitivas surjan fácilmente en la mente.

Las cuatro puertas

Cuatro son las puertas que conducen a que realicemos acciones negativas: el desconocimiento, demasiadas emociones aflitiva, la falta de vigilancia y atención, y la falta de respeto.

Las cuatro faltas de la palabra.

Es importante además evitar las cuatro faltas de la palabra: no mentir, no criticar, no usar palabras hirientes y la charlatanería.

Vigilar la mente

Asegurarnos de que nuestros pensamientos no vayan mal encaminados, evitando la codicia, la malicia y las visiones erróneas. La codicia: es esa mente que siempre anhela más y más. La malicia es querer dañar a otros incluso aunque no lo lleves a cabo y las visiones erróneas no nos permiten actuar correctamente.

Hay que hacer todo lo posible para evitar las acciones incorrectas de cuerpo, palabra y mente incluso aunque nuestra vida estuviera en juego. Si te dicen que tienes que matar a otros seres o te matan, es preferible morir uno antes que matar. Eso es mantener una ética pura, cuando uno tiene esa firmeza de no incurrir en la negatividad incluso en esas situaciones tan extremas.