Sin semilla no hay frutos

Cómo ser feliz

Todos los seres deseamos la felicidad, para ello necesitamos una mente abierta y llevar una conducta correcta. Es importante saber como manejar y afrontar las situaciones difíciles en la vida. Lo que estudiamos, no proporciona líneas directrices para observarnos, y conocer nuestra conducta, nuestra propia mente y nuestros pensamientos, para saber si son correctos o incorrectos.

Comprender el karma ayuda a mantener la mente serena ante los problemas

Los problemas y situaciones difíciles van a aparecer, lo importante es saber afrontarlas con una actitud adecuada sin que perturbe nuestra mente. No significa que eliminemos de raíz el problema pero si saber que tipo de actitud mantener para que nos perturbe. Hay que recordar que todo es transitorio y que incluso aunque todo parezca muy negativo, puede también salir algo bueno. Es como cuando hay una tormenta muy grande pero luego da paso a la calma, e incluso gracias a esa tormenta, luego brotan las setas.

Hay muchos tipos de árboles que vienen de sus diferentes semillas, sin plantar semillas no crece el árbol. Así como un tipo de árbol viene de una semilla determinada, toda experiencia que tenemos es por causas creadas. Igual que sucede en la naturaleza que todo depende causas y condiciones, lo mismo sucede con nuestras experiencias.

Según estudiamos y reflexionamos en esto lo iremos teniendo más y más claro de forma que generaremos convicción en la ley de causa y efecto, así cuando aparecen problemas sabremos que es fruto de nuestras acciones y podremos tener una mente serena y positiva sabiendo que se está consumiendo ese karma negativo.

Necesidad de estudiar y reflexionar para generar la convicción en el karma

Llegamos a esta comprensión a través de la reflexión, viendo como todo a nuestro alrededor funciona de esa forma. Practicantes muy avanzados rezan incluso para que los sufrimientos de los seres maduren en ellos, con esa actitud compasiva están felices de experimentar sus problemas y eso ayuda a extinguir las causas del sufrimiento.

No basta simplemente con escuchar estas enseñanzas, uno mismo ha de analizar y reflexionar, de esa forma puedes llegar a la convicción. El propio Buda nos dijo que analizáramos lo que él proponía, que no había simplemente que creer en lo que él decía.

Las causas dependen de tus acciones, y las condiciones pueden ser favorables, no favorables o neutras. Si las semillas están sembradas brotarán cuando se den las condiciones y cuando no sembramos, nada brotará.

Hay que pensar en los resultados, en las consecuencias, en que beneficio traen nuestras acciones. Cuando vemos que es beneficioso aspiramos a esos beneficios y nos esforzamos. Esta es una forma

práctica de entender sobre el karma, pero el estudio es muy necesario pues tendremos una comprensión más profunda.

Controlar la mente requiere determinación, tiempo y esfuerzo

Ser mejor persona es lo que pretendemos, hemos de comprender que no es fácil trabajar con la propia mente que es como un elefante enloquecido con mucha fuerza y descontrolado. Es así pues desde el tiempo sin principio no, nuestra mente ha sido gobernada por los engaños y por eso no es fácil controlarla. Los antiguos Gueshes kadampas usaban piedras negras para las acciones negativas y blancas para las positivas, iban haciendo el repaso de las acciones. Al comienzo había más piedras negras que blancas, pero con el tiempo, años de purificar y acumular virtud, las piedras blancas y negras se equiparaban y al transcurso de más años ya habían más piedras blancas. El trabajo es muy gradual y continuado. No va a ser fácil tomar el control de nuestra mente, todos podemos darnos cuenta de esa dificultad pero es bueno reconocer los obstáculos y no abandonar en nuestro empeño por transformar nuestra mente.

¿Por donde empezar?

Para llevar a cabo ese cambio hay que conocer bien las diez acciones negativas a evitar: las tres del cuerpo, cuatro de la palabra y tres de la mente. Luego conocer los engaños, conocer como son fuente de sufrimiento. Si lanzamos una flecha, hay que lanzarla hacia una diana y para eso hay que reconocer esa diana. Igualmente necesitamos identificar claramente que nos hace daño y que aporta felicidad, saber cómo se originan. Cuanto más claro tengamos las acciones que producen sufrimiento, las evitaremos a toda costa y en cuanto a las acciones que traen felicidad, cuando las identifiquemos las llevaremos a cabo. Para ellos, es preciso el estudio, la reflexión y la meditación. Si utilizamos nuestra conducta, palabra y pensamientos de manera beneficiosa, generaremos regocijo y si identificamos el mal uso que hemos dado, generaremos arrepentimiento. Gracias a ese arrepentimiento la negatividad pierde peso.