

Tu mejor amigo y tu peor enemigo

¿Qué es lo que nos impide ser realmente ser feliz?

Eso es lo que estamos trabajando realmente aquí, aprender a ir creando nuestra propia felicidad y en beneficiar a todos los seres. Tanto la felicidad como el sufrimiento dependen de nosotros. Está en nuestras manos. El Buda dice “uno puede ser su mejor amigo pero también su peor enemigo” Todo depende de nuestras acciones, de aquello que decimos, hacemos y pensamos. En el momento en el que surge una emoción aflictivas y actuamos bajo la influencia de esa emoción, nos estamos haciendo daño a nosotros mismos.

Cuidando nuestras acciones

La clave está en nuestras acciones y para poder diferenciar las buenas de las malas acciones, es preciso el estudio. Tienes que analizar lo que dices , haces y piensas y saber distinguir cuando son correctas o incorrectas. No siempre vamos a poder discernirlo, habrán errores. Pero hay que evitar cometer los errores. Igualmente, hay que trabajar con constancia para que los errores vayan desapareciendo. Precisamos pues del conocimiento, de la constancia y del análisis hasta generar la convicción o Fe de creer en ello. La Fe es la madre de dónde nacen todos los logros y las cualidades, la fe en que las acciones incorrectas van a traer sufrimiento y que las correctas van a ser fuente de bienestar. Esa Fe es la que va a llevar a que realicemos la acciones correctas.

Tenemos que trabajar desde el momento presente

Desde ahora tenemos que trabajar para que en otras vida tengamos un renacimiento humano, para que eso suceda, tenemos que crear las causas, y eso no es fácil. Hay que practicar la ética pura, acompañado de oraciones y en el momento de la muerte, tener una muerte virtuosa. Para asegurarnos de volver a encontrar el Dharma en vida futuras, tenemos que, desde ahora, ir creando las causas , pidiéndolo en nuestras oraciones. Así en la siguiente vida no empezaremos de cero, es algo que nos llevaremos a las siguientes vidas. Como no sabemos dónde vamos a acabar en la siguiente vida, desde ya tenemos que prepararnos para que vaya bien.

Vencidos por la pereza

Hace mas de 2500 años la filosofía Budista e Hinduista eran las más populares del lugar. La costumbre es que entre ambas se producía el debate, de lógica y razonamiento. Aquel que no lograba refutar de manera lógica los fundamentos de sus creencias, cambiaba de religión. Cuando tienes una ética correcta puedes decidir cómo y dónde volver a nacer. Las condiciones para conseguirlo las tenemos todos. Podemos incluso alcanzar un estado iluminado con las condiciones actuales, pero no lo hemos conseguido por falta de determinación y esfuerzo, nos gana aún la pereza. Nos distraemos con cosas en cosas que no son importantes, porque las aflicciones negativas nos siguen dominando por eso aún nos queda trabajo, no es por falta de potencial. Tenemos que confiar en nuestro propio potencial, en nuestro esfuerzo, en nuestra determinación, no hay excusa, confiar en nosotros mismos.

Limpio el polvo, limpio los oscurecimientos

Hace mucho tiempo, existió una persona, a quien le costaba mucho memorizar, tanto que tardó hasta 3 meses en aprender la frase "Limpio el polvo, limpio los oscurecimientos" , tanto que para facilitar el proceso de memorización lo recitaba mientras limpiaba. Debido a su determinación y a su esfuerzo, empezó a desarrollar su mente y sus logros, logrando hasta alcanzar la visión directa de la vacuidad.

Los problemas

Todos tenemos problemas pero lo importante es que frente a los ellos, cuidemos de nuestra mente. Si solo le damos vueltas, estamos envenenando a nuestra propia mente. Tenemos que protegerla. Cuando tengo un problema lo primero es ver si tiene solución, si la tiene, me centraré en ello. Si rumiamos sobre el problemas, debilitamos a la mente, nos hacemos daño a nosotros mismos. Tenemos que darle espacio a la mente, para encontrar la serenidad y no el agobio. Muchas son las cosas que por las que creamos necesidad en nuestra mente "si tuviera esto estaría feliz"...Ponemos expectativas en ello y cuando no lo tenemos, nos frustramos. Con ese tipo de pensamiento sólo nos hacemos daño a nosotros mismos. Si te despiden de un trabajo, y buscas un culpable, te haces daño. Mejor pensar en buscar soluciones y no deja que la angustia y la desesperación te invadan, porque te debilitan física y mentalmente. También tenemos que aprender a estar satisfechos con lo que tenemos, a aceptarlo e ir trabajando para tener más pero sin obsesión. La idea de pensar en la ley de causa y efecto, nos ayuda pues uno mismo creo la situación en la que se encuentra. Mas que buscar la culpa. Es mejor aceptar el error y generar arrepentimiento. Cuando alguien reconoce sus errores y se arrepiente, es positivo y eso ayuda a no estancarte, te da un empuje para cambiar.