

Vigila tu mente: piedras negras, piedras blancas

Un buen corazón

Lo más importante es cultivar un buen corazón, pues un buen corazón trae bienestar y felicidad en esta vida y en vidas futuras. Además, la budeidad se obtiene gracias a haber desarrollado un buen corazón.

Todos queremos ser felices, y la felicidad viene de tener un buen corazón. Cuando una persona es servicial, bondadosa, y ayuda de forma espontánea, atrae de manera natural el cariño de los demás. Ese cariño no vendrá si tenemos una actitud y expresión hostil o si respondemos al daño con daño. Se trata de hacer acciones muy sencillas como sonreír, tener una actitud amable. Lo opuesto a esto sería el buscar el reconocimiento por encima de los demás, o dejando lo más complicado para el otro.

Amor y compasión

El amor y la compasión son factores mentales y la mente bondadosa es la mente principal. Los factores mentales son funciones de la mente mientras que la mente principal es el conjunto de esa mente. Si la mente principal está impregnada de esa bondad, es porque están presentes las funciones de la mente de amor y compasión envolviendo a la mente. La mente principal es la que manda y si esa mente es bondadosa activa los factores mentales del amor y compasión, por eso se dice que si hay amor y compasión, hay bondad en la mente. Consideramos a ciertas personas más cercanas, y a otras, más lejanas, unas nos ayudan, otras nos perjudican. Cuando tenemos amor y compasión, ya no diferenciamos a las personas. En la medida en la que podamos, deberemos trabajar con la mente para acortar las distancias entre los seres. Así el amor y compasión prenderán con mayor fuerza en nuestra mente. El desarrollo de esta mente ecuánime será el preparativo para el desarrollo de la bondad.

La interdependencia

El estar vivos es gracias a los seres, lo que llevamos puesto, nuestra ropa ha sido confeccionada por otros y hasta llegar a nosotros muchos han intervenido. La casa donde vivimos es también gracias a quienes la construyeron, los materiales que se fabricaron. Antiguamente no existía el dinero y se comerciaba con el trueque cambiando unas cosas por otras, si no hubiera seres que necesitaran de nuestra labor no tendríamos trabajo. Reflexionar en todo nos ayuda a generar un profundo agradecimiento hacia los seres y a evitar la distinción entre los seres. Hablamos de cultivar un buen corazón y hay lugares donde están sufriendo mucho y cuando una persona se esfuerza en ir a esos lugares a ayudar es muy admirable, pero hay que entender bien porque uno lo hace. Si uno acude a ese lugar porque gana dinero no es lo mismo que cuando uno va al lugar costeándose el viaje por el sincero deseo de ayudar al otro. La idea es que si fortalecemos el buen corazón, si acortamos las distancias entre unos y otros, nuestro deseo de ayudar será más sincero. Cuando alguien lleva a cabo acciones difíciles, movida por el deseo de ayudar a otros seres, es algo extraordinario. El verlo y apreciarlo es admirable, un gran ejemplo y motivo de regocijo.

Generar bondad en la mente

Cuando hablamos de generar bondad en nuestra mente, hemos mencionado diferentes grados. En el budismo buscamos llevarlo al nivel más elevado, la Gran Compasión y el Gran Amor. Cuando deseamos que el otro no sufra, eso es compasión y el amor es cuando deseas que los otros sean felices y para eso tenemos que librarnos del apego. El primer paso, la primera transformación es no aferrarse a las cuestiones de esta vida. No se trata de dejar nuestro hogar, posesiones, trabajo y demás, sino empezar a pensar más en las

vidas futuras que en la presente, con el fin de tomar conciencia de las consecuencias de nuestras acciones. Necesitamos distinguir entre acciones correctas e incorrectas pues según el tipo de acción así serán las consecuencias. Si una acción trae a la larga sufrimiento, es preferible evitarla y si una acción a la larga trae bienestar, entonces la realizo. Los gueshes kadampas utilizaban piedras blancas y negras para contabilizar acciones correctas e incorrectas, al finalizar el día veían que las negras eran muchas, pero según iban trabajando su mente ese montón de piedras negras, las acciones negativas, era menor. Por eso hay que tener muy claro que es una acción correcta y cual no.

Si estamos aquí es porque tenemos interés en practicar lo que aprendemos y desarrollar una buena conducta, para ello hay que cuidar la mente y no estar solo pendiente de los errores de los demás. Eso además nos hará estar más contento, apreciando y respetando a los demás. Por otra parte, si solo vemos defectos en los otros y hablamos de ellos, nuestra mochila de karma negativo aumentará cada vez más.