

Como la fruta madura

Apreciar la gran oportunidad de esta vida humana

Tenemos condiciones favorables que son producto de muchos méritos creados en el pasado. En otros lugares del mundo hay muchos conflictos, guerras y demás, aprovechando que nuestra situación es ahora favorable no deberíamos dejar escapar esta oportunidad. La vida es muy frágil y en cualquier momento podemos perderla, entonces, la pregunta que hemos de hacernos es ¿Cómo aprovechar esta oportunidad? El escuchar noticias como la acontecida sobre el accidente de tren, debería servirnos para motivarnos y hacer algo por los demás. Por eso ahora vamos a recitar oraciones por ellos y por todos los que han dejado esta vida, vamos a recitar el mantra de Chenrezig. Debemos sentir a todos los que han fallecido y los que están heridos, como si fueran mi familia, de hecho todos los seres han sido parte de nuestra familia en alguna vida. Ese sentir como si fuera nuestro padre o madre es el que debemos mantener al recitar los mantras.

Establecer buenos propósitos

El objetivo de todas estas enseñanzas es generar buen corazón e incluso para llegar a generar la bodhichita. Ahora que comenzamos el año, podemos hacer el propósito de poner en práctica estos consejos y creer firmemente que podemos conseguirlo. Cuando tenemos claro el propósito ponemos la energía para conseguirlo. Un dicho tibetano dice «*si el primer día de la luna llena lo haces lo vas a poder conseguir si continuas*». Si buscamos una felicidad duradera más allá de esta vida, entonces debemos encaminarnos a la liberación e iluminación. Tenemos problemas y dificultades y hay que saber como actuar en esas situaciones, necesitamos paciencia y habilidad, saber que tipo de conducta hay que seguir para ser felices. La felicidad no vendrá sola si no se crean las causas para ello. El objetivo es desarrollar la bondad en el corazón, amor y compasión, y debemos comenzar con los más cercanos, ofreciéndoles el trato que nos gustaría recibir. Cuando actuamos equivocadamente y decimos cosas que no deberíamos decir sufrimos, cierto que los engaños son los que nos impulsan, pero hay que ponerles un limite. Cuando actuamos de forma errónea, hay sufrimiento, cuando actuamos de forma correcta hay felicidad. Actuar de forma correcta, honesta, recta, esto lo hemos escuchado muchas veces como menciona Nagarjuna en *Carta a un amigo* y pone el ejemplo de la fruta que esta madura por dentro y por fuera. Queremos llegar a ser como la fruta madura por fuera y por dentro, y no madura por dentro pero todavía inmadura por fuera o verde tanto por dentro como por fuera. Cuando una fruta está muy bonita por fuera y madura por dentro sabe mejor, igualmente una persona madura por dentro y refleja exteriormente esa madurez va a ser feliz y atrae bienestar.

Cómo lograr la madurez

Cuando hablamos de la fruta madura por dentro y por fuera se refiere a tener una conducta correcta como consecuencia del trabajo interior con nuestra mente. La clave está en una mente controlada que no se deja llevar por los engaños y con una conducta correcta. Por eso el objetivo es tener una mente bondadosa y alejarse de los engaños. Se trata de identificar esos pensamientos negativos y no dejarte llevar. También es importante identificar los pensamientos positivos que van apareciendo en la mente y regocijarte por ellos. Así de esta forma es como empezamos a corregir

nuestra mente y eso se va a reflejar en nuestra forma de hablar y actuar, pues estoy controlando la mente dándole la dirección correcta.

La Importancia de tener presente la impermanencia

Para moldear nuestra mente necesitamos tener muy presentes la impermanencia y la muerte, reflexionar de que nos va a acompañar al morir, que rastro dejan nuestras acciones, que nos va a ayudar y que nos va a perjudicar. A los occidentales no les gusta escuchar sobre la muerte, pero es imprescindible, incluso para tomar vacaciones lo planificas, mucho más necesitamos planificar para el viaje tras esta vida. Si somos conscientes de la impermanencia y muerte, no desperdiciaremos la vida. Si hemos mantenido una conducta correcta en vida, al pensar en la muerte es como volver a casa, hay un pensamiento de alegría. Pero para los que no han mantenido una vida medianamente correcta al menos no habrá remordimiento, pero si en tu vida has seguido una conducta incorrecta morirás con gran arrepentimiento. Nos gusta oír sobre el amor y la compasión, la pregunta sería, de que depende el que surja el amor y la compasión. Para que pueda nacer el amor y la compasión necesitamos ser conscientes, no solo de la impermanencia y muerte, también del sufrimiento. Todos los seres tenemos amor y compasión pero si no reflexionamos sobre el sufrimiento, ese nivel de amor y compasión no crece. Cuando vemos a un ser sufriendo el corazón se conmueve, pero si queremos que se desarrolle es indispensable meditar en el sufrimiento. Si no cultivamos esa reflexión en el sufrimiento, el amor y la compasión no crecerán. Puede parecernos imposible, pero hay quienes lo han conseguido y consideran a todos como alguien cercano, es posible, es como el sol que irradia por igual en todas las direcciones, pues aunque nos resulte algo muy difícil y lejano tengamos la seguridad de que es posible, pues tenemos esa capacidad, ahora lo que toca es potenciarla y entonces dejaremos de ver enemigos. Tenemos el potencial pero si no lo utilizamos seguiremos viendo enemigos por todas partes.