

La dirección de la flecha

Cómo ser felices

El bienestar que buscamos no surge de la nada, hay que saber crear las causas. Si uno lanza una flecha hay que saber hacia donde dirigirlas, conocer las 10 acciones negativas es saber donde está el blanco. Cuando hablamos de acciones se incluyen los pensamientos y la palabra. Si damos continuidad, si lo experimentamos en la vida, iremos de mejor en mejor. Hay que empezar a crear buenas acciones, por ejemplo el cómo nos dirigimos a las personas, incluso la forma de mirar que inspire confianza, cuando hay una sonrisa en nuestro rostro, tenemos una actitud amable hacemos feliz a las otras personas.

La importancia de las pequeñas acciones ofreciendo la victoria

Una de las cosas a recordar es la de ofrecer la victoria y aceptar la derrota, cierto que es no es fácil del todo, pero se puede ir incorporando en nuestra vida, por ejemplo, cuando estoy en un grupo de personas y veo que hay algo que pesa mucho, la cojo yo o si en la comida hay algo que está peor, lo cojo. Con acciones así de sencillas hacemos felices a otros y empezamos a conducirnos bien por la vida. En la escuela hay niños que a la hora de salir al recreo dejan salir primero a otros, o cuando acaba la clase recogen las cosas, esa actitud hace feliz a quienes lo ven. El tener esa actitud de servicio produce alegría a los demás. Coger la escoba o aspiradora no es quizás lo que más nos gusta, pero ese tipo de acciones son ejemplos de ofrecer la victoria y aceptar la derrota. Son cosas simples, no se trata de hacer un gran ofrecimiento de dinero, sino esas pequeñas acciones que marcan gran diferencia en nuestra sociedad, son actitudes de buenas personas. Se trata de no dañar a los demás ni de contribuir a que sus vidas sean más difíciles, todo lo contrario, ayudar a que sus vidas vayan mejor.

Usar bien la palabra

Hemos mencionado acciones a evitar como mentir o pronunciar palabras hirientes. Debemos estar más atentos de como hablamos, buscar palabras respetuosas, eso es parte del desarrollo de una conducta correcta pues hacemos felices a los demás cuando somos respetuosos con la palabra. Con la palabra podemos hacer que el otro se sienta bien, puede marcar una diferencia y es una forma de contribuir con el bienestar de los demás.

Mente saludable

Comportarnos bien con los demás utilizar bien la palabra es importante, pero lo más importante de todo es nuestra mente. Que deseemos el bienestar de los demás y no deseemos hacerles daño. Que en nuestra mente albergue pensamientos de querer hacer felices a los demás y no querer dañarles, si esos pensamientos están presentes vamos a ser cuidadosos con las acciones.

Tomar la determinación de no dañar

Para mantener una conducta ética que no dañe a los demás, no hace falta ser budista, cada uno de nosotros podemos tomar esa determinación. Aunque en lo más profundo no queremos dañar, pero a veces lo hacemos, lo importante es determinarse a no dañar y si lo hago reconocer el daño provocado y en vez de alegrarse, generar arrepentimiento, saber que las emociones aflictivas nos invadieron y empujaron a que actuáramos de esa forma. Cuando reconocemos la negatividad y nos arrepentimos estamos empezando a corregir los errores.

Mente satisfecha, mente feliz

Es necesario prestar atención a la mente, pues si tiene pensamientos negativos, si uno quiere aprovecharse de otros, no sirve de nada que mostremos una conducta amable si albergamos malas intenciones. Algo importante es aprender a estar satisfechos, no dejarnos llevar tanto por el deseo. El problema de seguir al deseo es que aumenta la insatisfacción. Hay un dicho que recalca que para los que se dedican a los negocios, la mejor cualidad que puedan tener es la honestidad pues cuando uno no es honesto, finalmente el negocio fracasa. Tener una mente satisfecha, tener pocos deseos, está muy bien pero con eso no es suficiente, hay que tener en cuenta la ley de causa y efecto, saber que las acciones tienen consecuencias y que las experiencias que tenemos vienen de acciones creadas. Los problemas que nos llegan pueden abrumarnos y nos preocupamos sin entender porque nos llegan tantos, comprender la ley de causa y efecto nos ayuda a mantener la mente más serena.

No aumentar el sufrimiento con la preocupación

A veces nos abrumamos tanto que nos creemos que somos los que peor estamos pasándolo, que nos llegan todos los problemas y que todos los demás están mucho mejor, pero eso no es verdad. Por otro lado, lo que experimentamos es por los errores de las vidas pasadas, además por difícil que sea la situación cuando miramos la situación de los demás veremos que no son tan graves, que los demás están pasándolo mucho peor. Tenemos que evitar caer en esa angustia y desesperación. La actitud que tomamos marca mucho el como vivimos un problema. Con nuestra preocupación hacemos de problemas pequeños muy grandes. Piensa, muchos no tienen agua potable o tienen agua contaminada y la tienen que beber, muchos están en esa situación, nosotros tenemos agua corriente y agua potable, no tenemos que recorrer mucho camino para poder conseguir agua, tampoco tenemos que estar en la puerta del supermercado para recibir el alimento. Piensa en todo eso y te darás cuenta de que tu situación no es tan grave, esto es ser tu propio terapeuta. Hay que saber como tener una mente fuerte y positiva ante las dificultades, el que cree en dios, sabiendo que dios es amor y que pueden ser pruebas para superarse les dará la fuerza para afrontar esas situaciones, nosotros los budistas la ley de causa y efecto, nos ayuda a tener esa fortaleza y saber aceptar sin hundirnos ante la adversidad.

Apreciar las cosas buenas de nuestra vida

No pensemos solo en lo que nos falta, no estemos comparándonos con los otros, hay que saber a apreciar las cosas buenas que tenemos pues si solo estamos viendo lo que nos falta solo creamos más negatividad. No se trata de ignorar los problemas, sino de abordarlos de forma sana y eficiente, si el problema tiene la solución, te enfocas en ello, si el problema no tiene solución lo aceptas. Puede parecer que todo esto son bonitas ideas, pero en realidad es algo que podemos hacer que sea real, aplicarlo en nuestra vida.

No mirar a otro lado cuando vemos el sufrimiento

Otro aspecto a reflexionar es que como seres humanos, nuestra naturaleza es de amor, algunos la pueden tener más escondida que otros. En el budismo se enfatiza mucho el amor y la compasión, incluso que podamos llevar a todos los seres al bienestar y libre de sufrimiento. El amor ya está en nosotros, por esa razón hemos de cuidar de los seres.

Lo que ahora experimentamos es consecuencia de acciones de vidas pasadas y la mayoría de lo que hacemos ahora lo experimentaremos en vidas futuras. Dependiendo de la causa, cuando la acción tiene una clara intención de dañar, a quien se dirige la acción es alguien especial, si nos alegramos por la acción negativa, la acción se vuelve más poderosa y el resultado se puede comenzar a experimentar en esta vida. Las acciones negativas podemos purificarlas mediante los 4 poderes oponentes, entonces las consecuencias de esas acciones negativas no las experimentaremos, o bien se experimentarán mucho más debilitadas.