

**Los verdaderos enemigos****24 Febrero 2026****Amor versus Apego**

El punto de origen de la filosofía budista es la compasión. Cuando queremos mucho a una persona sentimos amor pero ese amor está mezclado con el apego, no es un amor puro. Por otro lado, si vemos a un desconocido, a un insecto o animal herido, pasamos de largo. No nos conmueve como el sufrimiento de la persona cercana.

**¿Cómo podemos desarrollar un amor autentico sin contaminar por el apego?**

Para empezar tenemos que estar tranquilos tanto a nivel físico como mental pues si una persona está padeciendo una enfermedad muy dolorosa o está muy angustiada, no deja espacio para el amor. Para desarrollar el amor y compasión hemos de procurar tener un estado mental sereno y a veces requerimos de ayuda ya sea de un psicólogo o de alguien que sepa aconsejarnos, reflexionando sobre los consejos recibidos y hacerlo suyos.

**Comprender la ley de causa y efecto**

Una de las herramientas mas efectivas ante la adversidad es la convicción en la ley de causa y efecto. Para ello, es de utilidad el observar la naturaleza, si no plantamos la semilla, por mucho que la reguemos y tengamos todas las condiciones favorables, nada brotará. Igualmente en la vida, las experiencias que vivimos es porque hemos creado las causas para esas experiencias. En vez de mirar fuera a los responsables hemos de ver que uno vive las consecuencias de sus propias acciones. Hay situaciones difíciles, quizás se cierra una empresa y muchos se quedan sin trabajo, un karma colectivo que te lleva a tener esas experiencias en común. Cuando tenemos convicción en la ley de causa y efecto eso nos ayuda a aceptar las experiencias conocedores de que uno mismo es el que creó las causas para esas experiencias y así poder tener una mente serena aún en medio de la dificultad. Además de escuchar estos consejos, hace falta estudiar, reflexionar y analizar hasta llegar a las propias convicciones de tal forma que se vuelve muy estable sin que nada pueda hacernos dudar, pues hemos llegado esa convicción por el propio análisis. Cuando un grupo de gente experimenta una situación común es porque juntos han creado las causas para esa experiencia.

**Si alguien te hace daño en el presente**

No podemos afirmar al cien por cien que la persona de la que ahora recibo daño es porque en el pasado le causaste daño. Hemos de usar el pensamiento que sea mas efectivo para enfrentar esta situación. Igual te sirve pensar que quizás es así y que con el daño recibido estás saldando la deuda. También podríamos preguntarnos que hemos hecho a esa persona en esta vida, pero en realidad, lo que experimentamos en esta vida, principalmente viene de vidas pasadas.

**La ley de causa y efecto**

El Buda nos inspira, pero es uno el que lleva a cabo la acción. El bienestar que experimentamos es fruto de acciones virtuosas creadas en el pasado. Por ejemplo, si recibes una buena herencia, la causa remota, no es tanto el familiar que te deja la herencia sino el haber creado las causas para recibir esa herencia. Cuando buscamos culpables fuera nuestra mente generamos pensamientos negativos hacia esas personas y nos lleva a actuar de forma inadecuada dañando a otros. Responsabilizamos a los demás de nuestros problemas y tenemos todo tipo de pensamientos negativos hacia la otra persona, en realidad, quien se daña es uno mismo. En realidad uno mismo es el que permite ser dañado al culpabilizar al otro.

**La ecuanimidad**

Para poder desarrollar el amor y la compasión precisamos desarrollar la ecuanimidad. Nuestra mente está en continuo cambio, no es algo solido. Cuando hablamos del enemigo, del que no nos cae bien, no debemos alimentar ese pensamiento. Hay que soltar esa idea y pensar que han sido en otras vidas muy cercanos a nosotros, nuestras madres. Por otro lado tenemos a los amigos, los vemos como tal porque nos dicen cosas bonitas, nos apoyan y demás, pues en otras vidas esas personas nos han dañado. No hay razones para encasillar tan sólidamente a las personas. Las aflicciones y el ego son los verdaderos enemigos.