

Se tu propio terapeuta

Cómo llegar a ser mejores personas

Estamos aquí porque queremos ser mejores personas, o más ampliamente, es porque queremos adiestrarnos en un camino espiritual y es muy importante la motivación con la que hacemos las cosas. Para ello, el fundamento radica en poder mantener una actitud paciente en cualquier situación en la que nos encontremos aunque eso conlleve ofrecer la victoria y aceptar la derrota. Si logramos generar esa actitud nuestra mente estará en paz y con ello llegará la felicidad. Cuando no es así, debemos preguntarnos que es lo que provoca esa infelicidad. A veces puede deberse a que nos consideramos mejor que el resto, y que sólo nosotros hacemos las cosas bien, culpabilizando a los otros de lo negativo. Hemos de darnos cuenta de que las experiencias que tenemos en esta vida ya sean agradables o no son el resultado de la maduración de acciones realizadas en vidas pasadas. Hemos plantado las semillas y ahora toca experimentar los frutos.

Como no dejarse llevar por los problemas

La clave está en como los abordemos. Cuando dependemos principalmente solo de consejos de otros, pueden funcionar durante un tiempo, pero para que tengamos los recursos para abordar los problemas tenemos que hacer nuestros esos consejos, ser nuestro propio terapeuta. Tu actitud ante los problemas cambiará la experiencia, si logras tener una mente apacible ante los problemas reduce mucho el problema en sí: el 80 o 90 por ciento de lo que experimentamos lo añadimos nosotros mismos al problema. Con nuestros pensamientos y preocupaciones aumentamos la densidad del problema en sí y esto va a repercutir incluso físicamente en nuestra salud.

Diferentes tipos de problemas

Hay muchos tipos de problemas, y a veces pensamos que somos los únicos que los tenemos. Cuando pensamos de esta forma nos hundimos y sufrimos más. La clave está en darnos cuenta de que nosotros creamos las causas y somos los responsables de lo que nos acontece. Por ejemplo, las guerras que tanto sufrimiento provocan en última instancia vienen porque uno no tiene en cuenta a los otros, se pone por encima de los demás. Si has vivido anteponiendo tus intereses a los demás, experimentarás muchos sufrimientos en las vidas futuras como consecuencia de esa conducta. Cuando nos sentimos insatisfechos, nunca estamos contentos, siempre queremos más y más, esa insatisfacción causa gran sufrimiento.

La clave ante las dificultades

Tener la convicción en la ley de causa y efecto, es la clave para mantener tu mente en paz ante las dificultades y esta no surge solo de escuchar las enseñanzas, hace falta estudiar, reflexionar una y otra vez, se sea budista o no. La filosofía budista, que está especializada en el funcionamiento de la mente, nos habla de la mente principal y su “corte”, como si fuesen los acompañantes de un rey. Esa corte, está compuesta de 51, de ellos, solo 11 hacen que la mente vaya en una dirección correcta. El resto, 26 dirigen nuestra mente

hacia la dirección incorrecta. La filosofía budista nos ayuda estar más felices en esta vida, pero ese no es su objetivo ultimo, va más allá. Se trata de transformar nuestras actitudes incorrectas en correctas y virtuosas. Desde que nos levantamos solo pensamos en esta vida sin plantearnos lo que vendrá después, de esa forma nos volvemos esclavos del propio cuerpo, pendientes de protegerlo.

La intención de ayudar al otro

Cuando uno actúa con buena intención hay que analizar de dónde viene esa intención. Cuando no esperas nada a cambio, es cuando puramente piensas en el otro. Por otro lado cuando ayudas a otro pero con la esperanza de obtener algo a cambio, esa acción esta impregnada con la actitud egocéntrica. Si no tenemos expectativas y simplemente ayudamos, eso nos da claridad y no engañamos, sabemos nuestros limites y somos sinceros.

Como desarrollar la paciencia

Para que la impaciencia no invada nuestra mente hay que trabajar en ver los beneficios de la paciencia y los inconvenientes del enfado. En cuanto a esos inconvenientes del enfado, algunos los podemos ver y otros no. Por ejemplo, si en una oficina el encargado se enfada mucho , los empleados no se le acercarán , aunque tenga mucho que aportar, mientras que si tuviera una actitud más paciente se le acercarían y compartirían. Igualmente, el enfado destruye la energía virtuosa que tanto esfuerzo nos ha supuesto. Otro resultado de la paciencia que no vemos es la belleza, cuando cultivas paciencia en tus vidas futuras tendrás un aspecto agradable.