

¿Para qué preocuparse?

10 Febrero 2026

Si el problema tiene solución

Cuando nos enfrentamos a dificultades hace falta abordarlas con una mente serena pues problemas siempre van a aparecer. Como decía Shantideva: «Si el problema tiene solución ¿para que preocuparse? Uno debe enfocarse en buscar la solución y si no tiene solución, tampoco vale la pena preocuparse». Hay que tener la mente serena sean cuales sean las circunstancias. Cuando aparecen los problemas es como cuando uno guisa una comida y si no sale muy bien pues no hay nadie a quien culpabilizar, y al final te lo tienes que comer igual. Mantener esta actitud nos va a ayudar a mantener la mente calmada ante las dificultades.

La ley de causa y efecto

Para lograr tener esa actitud que Shantideva nos aconseja, nos ayudará generar la convicción en la ley causa y efecto, y tomar consciencia de que lo que estamos experimentando ahora es fruto de lo que hicimos en vida pasadas. Esto nos permitirá tener una mente serena sean cuales sean las circunstancias en las que nos encontremos, y no responsabilizar a otros de esas circunstancias. Con eso, no daremos pie a la generación de más emociones aflitivas. Debemos pensar en esto de forma recurrente y esto nos ayudará a poner en práctica lo aprendido.

El renacimiento

Hay reinos superiores e inferiores y dependiendo de esos reinos se renace de una u otra forma. Voy a describir de acuerdo a este reino humano. Nuestro cuerpo y nuestra consciencia están vinculados en vida, al morir, se separan cuerpo y mente y se entra en el bardo, el estado intermedio. En el bardo toma forma de cuerpo muy sutil que es energía, donde quiera que esa mente piense, ahí va a ir pues no es un cuerpo físico. En el bardo se puede estar un máximo de 49 días, cada 7 días, se produce una pequeña muerte, luego se toma renacimiento. Hay 4 tipos de renacimiento: puedes nacer de un huevo, del vientre de una madre, de forma milagrosa y de forma espontánea (de la combinación de frío y calor). En el caso de renacer de un vientre materno, entonces en el momento de la unión de padre y madre esa mente se vincula y toma renacimiento. Si en vida esa persona creó mucha virtud, o todo lo contrario, acumuló mucho karma negativo, pasará en el bardo muy poco tiempo, minutos u horas y después pasará al siguiente renacimiento. Cuando se sufre una enfermedad, es porque se han creado las causas para ello. Eso ayuda a que la carga emocional disminuya y nuestra mente permanezca serena.