

EL DESPERTAR DE LA ALEGRÍA – PARTE I

Todos los seres son fundamentalmente iguales en que desean ser felices y no sufrir. Los humanos somos expertos en hacer distinciones y marcar diferencias, por ejemplo de tamaño: una hormiga, un mosquito, los tratamos como si fueran fundamentalmente diferentes de nosotros, en nuestras manos mueren sin que su sufrimiento nos cause el menor conflicto.

Y ¿por qué matamos, en este caso a insectos? Porque nosotros tampoco queremos sufrir, no queremos que nos piquen, que se coman nuestras flores. Queremos ser felices, queremos sentir alegría en la piel, queremos ver los colores de las flores porque creemos que esa es la causa de la alegría.

El tema es que la felicidad de la piel sana, la flor que veo, la alegría que siento al verla, es el resultado de haber sido bondadoso con los demás en el pasado, nunca fue el resultado de exterminar los insectos.

Es imposible ser felices si causamos sufrimiento a los demás.

El propósito del Budismo Mahayana es que todos seamos felices.

Este mes quiero compartir con ustedes la enseñanza de mi querido Maestro, Lama Sumati Marut, quien hablando de la alegría nos dice:

“Desde hoy en más repite internamente: VOY A ALCANZAR LA FELICIDAD SUPREMA PREOCUPANDOME POR LA FELICIDAD DE LOS DEMÁS EN VEZ DE PREOCUPARME POR MI MISMO TODO EL TIEMPO. LO CUAL ME VA A FORZAR A SER FELIZ.

Todo el día estamos tratando de ser felices y de escapar al sufrimiento. Entonces ¿Cómo podemos ser felices? Esa es la gran pregunta. Nunca vamos a encontrar la felicidad mientras que sigamos culpando a los demás porque no nos hacen felices. Si no eres feliz, si estas enojado con alguien es que todavía no entiendes como funciona el matrix.

Como ser feliz, ¿qué debo hacer?

- Ética. Presta atención a tus acciones en el momento presente. No lastimes a otros ni con tu cuerpo, ni con tus palabras ni con tus pensamientos. AHIMSA- no

violencia, así lo llamo Gandhi. Tienes que observarte en esto. No puedes decir “soy una buena persona, no voy a hacer nada malo” La mayoría de nuestros instintos van en contra de nuestra felicidad. Fortalece tu tendencia a hacer buenas acciones, la forma de hacer esto es regocijarse por lo que haces bueno. Debilita tu tendencia a hacer malas acciones se conciente de lo negativo que haces y deja de hacerlo! Todos ya saben las reglas. No hay nada nuevo, las reglas de la vida ética no son nuevas. No mates, no robes, no te metas con parejas de otros, no mientas, no uses tus palabras para herir a otros, no critiques, no hables en vano, no te alegres cuando otra persona sufre y no te entristezcas cuando tiene éxito. Estas son reglas universales. El principio fundamental de la vida ética es Karma, causalidad, cosecharas lo que siembras. Básicamente es darte cuenta de que tus acciones tienen consecuencias. Que vas a recibir lo que das, que tienes que hacerte 100% responsable de todo lo que experimentas en tu mundo.

- Todos los días meditación. Busca un maestro, meditar no es pensar en nada.
- Haz algo bueno por alguien todos los días. Desarrolla la compasión, ablanda tu corazón. ¿Como saber si esta blando? Si estás enojado con alguien en tu mundo, tu corazón está cerrado.
- Todos los días estudia algo que transforme tu mente, todos los días lee algo que te eleve espiritualmente. Algo que te enseñe a ser feliz verdaderamente. Textos espirituales que enseñen la verdadera causa de la felicidad. (Estos textos te dirán básicamente: piensa en alguien más que en ti mismo de vez en cuando, deja de pensar en ti mismo por un rato).
- Tiempo de retiro. Aprender a estar sola y en silencio. ¿Cual es el problema contigo mismo que no quieres estar solo? Puedes empezar con un día, otra vez busca un maestro. Si te da miedo estar solo entonces hay que arreglar la mente. La forma de arreglarla es simple pero ardua.

Empieza a transformar tu mente pensando así:

“Voy a alcanzar la felicidad suprema preocupándome por la felicidad de los demás en vez de preocuparme por mi todo el tiempo. Lo cual me va a forzar a ser feliz.”

O en las palabras del Maestro Shantideva:

“Toda la felicidad que existe en el mundo viene de desear hacer felices a los demás. Todo el sufrimiento que existe en el mundo viene de desear la felicidad solo para mi solo/a”.

Carola Terreni

www.kaladanda.com.ar / <http://carolaterreni.blogspot.com.ar>