

EL PODER DEL ESFUERZO Y DE LAS ORACIONES

5 Noviembre 2024

El poder de la oración

Ante situaciones como las que en el mundo se están experimentando de catástrofes naturales, guerras y otros conflictos, no caigamos en el desánimo y pensemos que no podemos hacer nada, nuestras oraciones ayudan.

El mantra de Chenrezig (el Buda de la compasión), OM MANI PADME HUM, es un mantra fácil de aprender y de recitar, pero hay que recitarlo con convicción y buena motivación. Si así lo recitamos producirá un efecto muy positivo en la propia mente aportando paz e intensificando nuestro aprecio a los seres. Si lo recitamos con esta convicción notaremos por ej. que cuando surja el enfado, este no dura tanto ni es tan intenso, podremos controlar mejor el enfado y otras emociones aflitivas. Por esto es muy importante recitarlo con frecuencia, tanto como podamos.

Desarrollar sabiduría

Para ayudar a los seres, hay que saber cómo actuar de forma beneficiosa, además de la compasión, necesitamos desarrollar sabiduría, conocer la realidad de modo profundo y esto es muy importante.

Para ello, **además del mantra de Chenrezig** que nos ayuda a incrementar el amor y compasión es bueno **combinarlo con la recitación del mantra de Manjushri** —OM AH RA PA TSA NA DHI— para desarrollar sabiduría y así ser de gran beneficio a los seres. Y no hace falta ser budista para recitar estos mantras.

Fortalecer los méritos mediante la familiaridad con la virtud

El beneficio de las oraciones y mantras no es tan inmediato como el alivio que se experimenta al quitarse una espina que te has clavado, pues la continuidad es importante así como el respaldo de méritos que tengas, si tienes muchos méritos, los resultados de tus oraciones aparecen más rápidamente. En cualquier caso, recitar oraciones y mantras siempre trae beneficio, no tiene ningún efecto negativo, mucho más ya que los recitamos para el beneficio de los seres.

El poder de las oraciones y los mantras depende de muchos factores, y uno de esos factores es el esfuerzo constante, la continuidad, pues cuanto más los recitamos, más virtud y méritos acumularemos que madurarán en bienestar y felicidad.

Reconocer el torrente impetuoso de la mente y no dejarse arrastrar

Como principiantes, cuando intentas desarrollar concentración parece que aparecen más pensamientos de los que habitualmente tienes pero no es así, todos esos pensamientos fluyen rápidamente siempre en tu mente pero antes no eras consciente de lo que pasaba, tan solo cuando te sientas a observar la mente es cuando te das cuenta de lo que hay en la mente.

Lo mismo sucede cuando hacemos oraciones y recitamos mantras, en un principio puede parecer que tu mente se agita y aparecen obstáculos, pero en realidad es que esa agitación y obstáculos ya estaban en tu mente y ahora los reconoces.

Esforzarse en la virtud: no sentirse satisfecho con la virtud creada, querer más

También es importante el esfuerzo y la perseverancia en crear virtud. Al hablar de la perseverancia o esfuerzo gozoso hay muchos tipos y uno de ellos el de no sentirse satisfecho con la virtud creada, nunca pensar que ya es suficiente y quedarte contento con lo que has hecho.

En cuanto a las cosas materiales o a los placeres de los sentidos siempre quieres más, pues esa es la actitud a desarrollar en relación a las acciones virtuosas, siempre querer más.

En relación a las acciones virtuosas deberíamos sentir insatisfacción y siempre querer realizar más. En relación a los objetos materiales deberíamos sentir contento, satisfacción con lo que tenemos y no estar ansiando más y más.

Todo se vuelve más fácil cuando te familiarizas

Cuando nos esforzamos en crear virtud, llega un momento en que no cuesta tanto trabajo debido a la familiarización, crear acciones virtuosas surgirá de forma espontánea y el resultado será de gran bienestar. Así pues, aunque a veces sea difícil, si es una acción correcta, aunque nos cueste trabajo, hemos de esforzarnos por realizarla y luego cuando una vez familiarizados, ya no necesitará tanto esfuerzo.

Las acciones incorrectas, con las que estamos muy familiarizados, traen mucho sufrimiento.

Comprender los efectos de las acciones virtuosas y no virtuosas

Como seres humanos podemos comprender como una acción correcta trae beneficio y una no correcta trae sufrimiento y con ese entendimiento nos enfocamos en lo correcto y evitamos lo incorrecto. De esta forma vamos dando sentido a nuestra vida, el objetivo no es tener una buena casa y demás, sino que el objetivo es actuar de forma beneficiosa pues eso traerá la paz y felicidad que deseamos.

No anclarse pensando solo en los problemas

Otra cosa que siempre resalta el lama es el de no permitir que nuestra mente se enfoque únicamente en los problemas, pues de forma natural van a venir problemas, pero no hemos de quedarnos concentrados solo en el problema. No nos conviene esa actitud pues eso solo nos perjudica a nivel emocional y físico. Hay que saber dirigir nuestra mente y si observo que está centrada solo en el problema y que eso me afecta a nivel emocional y físico, intento dar otra dirección a mi mente, ver como puedo solucionar el problema. También puede darse el caso de que no hay nada que hacer, si ese es el caso, aceptar que eso es el resultado de las acciones del pasado y no obsesionarnos con el problema.

En la vida se presentan problemas que son resultado de acciones de vidas pasadas, es preferible pensar que en vidas pasadas creamos las causas para esos problemas, pues

podemos obsesionarnos buscando que fue exactamente lo que hicimos en esta vida que nos ha traído este sufrimiento.

Por ej. si la persona con la que convives como pareja, la relación llega a su fin, pensemos que las causas que creamos en vidas pasadas para esa convivencia llegan a su fin y ya está. Si por el contrario nos obsesionamos respecto a que hemos hecho en esta vida para que la relación termine, nos va a angustiar y aumentar el sufrimiento y pensar así nos desgasta mucho.

Cuando la angustia invade tu mente

A veces, aunque quieras sentarte a meditar, tu mente está tan agitada por problemas y preocupaciones que es difícil serenarla y meditar. Cuando eso ocurre y los pensamientos discurren velozmente, la forma de cortar con ello es ver los inconvenientes de los pensamientos incorrectos y lo beneficioso de pensamientos correctos.

Si los pensamientos que ocupan nuestra mente generan emociones negativas, se trata de ver los inconvenientes de esos pensamientos incorrectos y ver los beneficios de los pensamientos virtuosos, así podremos detener esos pensamientos que nos distraen y enfocarnos más en la práctica.

Si lo que ocupa nuestra mente es angustia, en primer lugar hemos de darnos cuenta de cómo esa angustia y los pensamientos que la provocan nos están dañando. Hay que preguntarse por la razón de la angustia, puede que sea en relación al dinero, al trabajo, al temor de que la pareja me abandone o el temor a la muerte... la cuestión es identificar ante que sentimos angustia y comprender que por más que nos angustiemos va a resolver el problema, lo que quiera que experimentemos es fruto de acciones del pasado y hay que aceptarlo, si lo que nos angustia es en relación a algo que puede suceder se trata de comprender que si uno no ha creado las causas no lo experimentará, en ningún caso la angustia ayuda, estar angustiado de antemano por algo que pudiera suceder no tiene sentido pues vamos a vivir lo que quiera que hayamos creado. Caer en la angustia, nos debilita, nos entristecemos e incluso a nivel físico nos puede afectar.

Uno solo puede experimentar lo que uno mismo ha creado

Cuando realizamos una acción ya sea negativa o positiva, el resultado de esa acción no la va a experimentar. Es decir lo que cada uno hace lo experimenta uno mismo. Es cierto que como grupo se experimentan resultados ya sea de sufrimiento o felicidad, esto es por el karma colectivo creado. Por ejemplo, hay países donde las cosas funcionan muy bien, sin carencias, por ej. Suiza, un país, sin conflictos y con buenos recursos, las personas que viven en ese lugar es porque han creado colectivamente causas que les ha llevado a esa experiencia. Aun así hay diferencias en cuanto a las experiencias individuales que cada uno experimenta.

En otros países hay continuamente conflictos, carencias, violencia, y los que viven ahí es porque algo en común han creado que les ha llevado a experimentar en conjunto esas experiencias. Pero lo que uno crea bueno o malo, uno mismo lo experimenta.

Algunas personas viven en familias con mucha armonía o en sus lugares de trabajo todo el mundo se lleva bien y hay buen ambiente, tanto que incluso cuando llega el momento de la

jubilación les cuesta dejar de ir a trabajar. Otras sin embargo, es tan conflictivo el ambiente en el trabajo que están deseando la jubilación, ¿por qué algunos experimentan un buen ambiente y otros no?, pues por las causas creadas en común con los otros, pero ninguna de esas experiencias ha surgido sin causas.

De qué forma benefician las oraciones

En cuanto a las oraciones, por un lado está la persona que realiza la oración y por otra a quien va dirigida. Cuando rezas por el bienestar de otro, eso es una acción virtuosa y por tanto el resultado de esa acción es similar a la causa y trae felicidad y bienestar.

Cuando haces la oración con la convicción y queriendo ayudar a otro, esos seres por quienes pides, al servir de base para tu acción virtuosa de la oración, aunque ellos no realicen la oración en sí, reciben los beneficios de esa oración pues son el objeto que nos ha movido para realizar oraciones.

Transformar la mente mediante el esfuerzo y la perseverancia

Lo que queremos es transformar la mente y el primer paso es tener muy claro, las acciones correctas y las incorrectas, cada uno hemos de reflexionar sobre los beneficios de unas y las desventajas de otras. Cada uno ha de analizar al respecto y cuándo uno lo comprenda podrá elegir que acciones seguir y cuales evitar.

Cuando estudiamos, cuando trabajamos, lograremos mejores resultados cuando nos esforzamos. Igualmente con nuestras acciones, necesitamos esforzarnos, perseverar y que nuestra conducta sea cada vez mejor. Es a través del esfuerzo y perseverancia como lo lograremos.

Por otro lado no hay que dejarse llevar por la angustia, pues nos desgasta y debilita, nos daña emocional y físicamente, nos puede quitar el apetito y el sueño. Necesitamos tener una mente serena para funcionar bien, vigilar nuestra mente para tener una estabilidad mental que fortalezca nuestra confianza.

Recordar

Para servir mejor a los seres necesitamos la confianza de que podemos hacerlo, creer en nosotros mismos para poder beneficiar a los demás.

No debemos sentirnos satisfechos por nuestras acciones virtuosas.

Debemos desarrollar el deseo incansable de seguir creando virtud.