

El poder de las plegarias

Tema 1. La psicología de las plegarias

- Hacer plegarias se basa en una premisa muy básica: hay una relación entre lo que pasa dentro de nosotros y lo que pasa alrededor.
- Las plegarias tienen impacto en quienes las hacen y en otros.

El efecto de las plegarias en quienes las hacen.

Una plegaria budista es una aseveración de algo a lo que aspiramos.

- Aspiramos para el futuro a algo que falta en el presente.
- Con esta aspiración fortalecemos una cierta visión de futuro y nos acercamos a ella.

En tibetano se dice “*sembrar plegarias*”, no “decir plegarias”. Porque una plegaria es una semilla.

- Generar aspiraciones nobles, aun sin haberlas realizado, nos cambia.

Si aspiramos a cualidades nobles, vamos direccionando hacia ellas.

En la plegaria budista de los cuatro pensamientos inconmensurables: *qué maravilloso sería si todos los seres tuvieran la felicidad y sus causas. Yo haré que las tengan. Por favor, maestro, bendíceme para poder hacerlo.*

- Se resalta la relación con el maestro que nos acompaña a lo largo del camino.

Las plegarias también son un antídoto frente a la culpa. En lugar de identificarnos con un error cometido, fortalecemos nuestras aspiraciones positivas y cambiamos nuestra autoimagen.

Otro aspecto de ciertas plegarias son las peticiones. Surge la pregunta: ¿a quién pedimos?

- Si pedimos ayuda a seres realizados, empezamos a cambiar nuestra identidad: dejamos de identificarnos con la confusión y comenzamos a conectar con nuestra parte luminosa.
- También aclaramos para nosotros hacia dónde queremos ir, qué futuro queremos vivir.
- Al estar haciendo aspiraciones, nosotros mismos iniciamos procesos de transformación, profunda y radical.

Las plegarias nos entrenan en reconocer lo negativo y usarlo como base para fortalecer nuestra orientación hacia lo positivo.

- En el momento mismo que vemos algo que no nos hacemos una plegaria de aspiración, por ejemplo:
- “*que yo y todos los seres siempre nos mantengamos ecuanimes frente a los insultos*”
- “*que yo y todos los seres logremos ser sabios en nuestras reacciones emocionales*”
- “*que yo y todos los seres logremos mantener la sabiduría en estas situaciones*”