

# El poder de las plegarias

## Tema 2. El mecanismo de las plegarias

**La plegaria forma parte de un programa de transformación y de acción sabia.**

*MONLAM* (tibetano) para referirse a las plegarias. *MON* quiere decir aspirar, y *LAM* quiere decir camino. Al hacer un *MONLAM*: aclaramos el camino que aspiramos a seguir.

### La plegaria como aspiración

1. Es más poderosa que una oración, intención o petición.
2. Da dirección y orienta la vida.
3. Inicia un proceso de fortalecimiento personal para poder cumplirla.
  - a. Reconocer situación que se quiere cambiar.
  - b. No estancarse en lo negativo
  - c. Abrir la mente e imaginar cómo podría ser diferente
  - d. Se rompe la estrechez mental que se focaliza en el problema
  - e. Al abrir espacio mental se acomodan las cosas positivas
  - f. La mente se nutre de imaginación positiva (no fantasía)
  - g. También se nutre de la esperanza que nos hace movernos hacia el futuro.
  - h. Es un primer paso hacia la acción
  - i. Nos alivia y da energía para seguir adelante
  - j. Al hacer plegarias por otros se crea mayor espacio mental y florece la bondad innata

### Las aspiraciones budistas se enfocan en crear causas positivas

1. Necesario no confundir expectativas (deseo) con aspiración (poder interior)
2. Se sostienen a largo plazo, no solo en esta vida sino en las vidas posteriores.
3. Las aspiraciones, como la intención, dan impulso a nuestras acciones, pero no sólo están presentes en acciones específicas sino en todas las acciones compatibles con la aspiración.

### Las plegarias de dedicación

1. Nos mantiene motivados a seguir con una acción propicia hasta llegar a la meta final.
2. Amplía nuestras metas dirigiéndonos hacia más seres.
3. Cuando la dedicatoria tiene una meta muy vasta aseguramos que estamos continuamente llenando un océano con nuestras gotas.
4. Cuando la dedicatoria es compartida podemos tener la confianza de que somos muchos los que aportamos las gotas al océano.

### En el budismo mahayana se habla de dos tipos de aspiraciones:

1. Aspiraciones que sí se pueden cumplir
  - Por ejemplo, tener la sabiduría de ayudar a una persona que tenga problemas.
2. Aspiraciones que no se pueden cumplir
  - Por ejemplo, aliviar el hambre mundial. Con esta aspiración nos determinamos a actuar aún si no podemos conseguir lo que nos proponemos inmediatamente.