

Los SEIS PARAMITAS: EL ESFUERZO ALEGRE

Los seres que practican Virya son seres como nosotros que se conectaron y se dedicaron a servir a los demás con alegría. Servir a los demás es la causa de la felicidad Virya siembra la alegría.

Los seis Paramitas son una enseñanza del Budismo Mahayana. Paramita puede ser traducido como “perfección” o “realización perfecta”. Esta perfección no es una realización normal u ordinaria sino la trascendencia de la realización. A menudo vemos que paramita es traducido como “cruzar hacia la otra orilla”, refiriéndose a la orilla del no-miedo y libertad. Para cruzar desde donde estamos debemos hacer algo y esto es paramita.

La cuarta perfección es **Virya** en sanscrito, “Esfuerzo Alegre o Feliz”. Cuando nos damos cuenta del verdadero propósito* de esta vida increíble que tenemos, organizamos nuestras prioridades y nos ponemos al servicio de todos los seres.

Entendemos que no somos seres independientes y nunca lo fuimos ni lo seremos. Somos interdependientes, estamos conectados con todos y con todo como una gran familia.

Una meditación sencilla para sentir esta conexión es: sentada/o con los ojos cerrados y la espalda muy derecha, pensá en todos los seres que estuvieron involucrados en tu bienestar hoy:

Mentalmente anda a tu heladera y mira todo el contenido, ¿cuantos seres trabajaron para que tengas esa comida?

¿Cuantos para que tengas gas, casa, calefacción, nafta, auto, mesa, agua, jabón, ropa, música, electricidad, libros, enseñanzas, salud, etc.?

Es infinito el número de seres que te ayudan segundo a segundo para que vivas, y las formas en que te ayudan son también infinitas.

Virya en cierta forma es agradecer, gracias, gracias, gracias, todo el día. Ahora que me doy cuenta de la conexión, del dar y el recibir de la gran familia, quiero retribuir a todos alegremente.

Todos los que caminamos un sendero espiritual sabemos que lo mejor que podemos hacer por los demás es transformarnos a nosotros mismos a través de nuestra practica diaria que se compone de: Ética, Meditación /Contemplación en la naturaleza de la realidad y algún método externo para limpiar los canales energéticos (Asana, Danza, Tai-Chi, Respiración). También otro método externo muy importante es: verte a vos mismo ayudando a los demás, de cualquier forma, con dinero, ropa, comida, trabajo, ideas, etc.

¿Cómo te das cuenta cuando tenes Virya? Cuando buscas excusas para hacer tu práctica en vez de cualquier otra cosa. Cuando preferís quedarte a meditar o ir a contar cuentos al hogar de ancianos antes que ir a otra comida mas o a ver otra película. Cuando elegís donar el dinero que tenias guardado para cubrir tus necesidades en un futuro imaginario para que alguien que lo necesita lo pueda usar hoy.

Los invito a la practica del esfuerzo alegre durante en este mes de Junio de 2009, si se entusiasman no paran mas!

Ideas:

- Observá tu ética (cuidado a los demás). Empezá una practica diaria de meditación. Si no tenes idea como meditar, podes venir a nuestra escuela a aprender.
- Hace una práctica física diariamente para limpiar los canales, lo ideal es yoga, danza, tai-chi u otro arte marcial.
- **Vamos a recolectar en Kaladanda este mes:**
- **Donaciones de dinero** a través de la fundación **Un Techo Para Mi País** para los jóvenes de una escuela cercana que decidieron en vez de juntar \$ para su viaje y fiesta de egresados van a construir ellos mismos dos casas para dos familias en un barrio carenciado, (eso es Virya!!!). Necesitan juntar 13mil pesos para la construcción ¡Vamos a ayudarlos! www.untechoparamipais.org.ar
- **Donaciones de Alimentos (preferentemente leche larga vida y cereales), ropa y juguetes en buen estado** cada vez que venís a Kaladanda nosotros nos encargamos de repartirlo en fundacion Maria Cecilia, Hogar Maternal de las Damas Rosadas y fundacion Pradere.
- **Anotate:**
- Para ir a visitar la Fundación María Cecilia de niños oncológicos (necesitan leche larga vida y cereales) y la Fundación Pradere ambas en nuestra comunidad con una propuesta recreativa para los niños y adolescentes.

- Como Voluntario para trabajar en el Hogar Maternal de las Damas Rosadas y las fundaciones mencionadas arriba. Si querés participar de cualquiera de estas propuestas dejanos tus datos.



“Toda la felicidad que existe en el mundo viene del deseo de hacer felices a los demás. Todo el sufrimiento que existe en el mundo viene de desear la felicidad solo para uno mismo.”

Maestro Shantideva

*(Desarrollar nuestro máximo potencial convirtiéndonos en un ser de luz que emana los cuatro pensamientos infinitos, amor, compasión, deseo de iluminación para todos los seres, infinitamente.)

Carola Terreni

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