

LOS OCHO PENSAMIENTOS MUNDANOS

En el Budismo Indo/Tibetano, se habla de los “8 pensamientos mundanos”. Son pensamientos que pueden surgir en nuestra mente causándonos mucho sufrimiento.

1. Excitarse demasiado cuando logras algo que deseas.
2. Deprimirse demasiado cuando no logras algo que deseas.
3. Excitarse demasiado cuando te sentís bien.
4. Deprimirse demasiado cuando no te sentís bien.
5. Excitarse demasiado cuando la gente habla bien de vos.
6. Deprimirse demasiado cuando la gente no habla bien de vos.
7. Excitarse demasiado cuando adquirís fama.
8. Deprimirse demasiado cuando nadie te conoce.

Si no nos despertamos cuando tenemos estos pensamientos, nuestra vida se parecerá a una montaña rusa con puntos muy altos y otros muy bajos, vertiginosa y sin respiro.

En el sutra 33 del capítulo 1 del Yoga Sutra, el Maestro Patanjali nos indica:

Sukha dukha punya-apunya vishayanam
Bhavanatash chitta prasadanam

Aprende a mantener tus sentimientos en equilibrio,
Sin importar si algo es placentero o doloroso;
Agradable o desagradable.
Esta práctica hace que la mente sea brillante
Y clara como el agua pura.

El maestro Patanjali nos está mostrando la importancia del equilibrio en nuestra vida. Esto es crucial para poder mantener una práctica espiritual balanceada y pareja durante largo periodo de tiempo, sin brechas y realizada de manera correcta.

Para poder mantener nuestra práctica diaria de manera equilibrada, es importante estar atentos a cuando estamos pensando así, y si no podemos aplicar los antídotos porque estamos muy “tomados” por ese pensamiento, entonces al menos darnos cuenta que estamos pensando así, ese es siempre el primer paso.

Darse cuenta apunta a que:

1. No te excites demasiado cuando logras algo que deseas.

1. No te excites demasiado cuando logras algo que desees.
2. No te deprimas demasiado cuando no logras lo que desees.
3. No te excites demasiado cuando te sentís bien.
4. No te deprimas demasiado cuando te sentís mal.
5. No te excites demasiado cuando la gente habla bien de vos.
6. No te deprimas demasiado cuando la gente habla mal de vos.
7. No te excites demasiado cuando adquirís fama.
8. No te deprimas demasiado si nadie te conoce.

Esto es fácil de decir pero no así de hacer. Por eso es que estudiamos cómo funciona la realidad, ya que entender puede ayudarnos a transformar nuestra manera de pensar al mundo y a nosotros mismos de manera sufriente a una manera feliz y en paz.

Por ejemplo, una de las características de la realidad, es que todo cambia constantemente y una de las causas de nuestro sufrimiento es que nos resistimos a ese cambio.

Para saber más sobre el tema del invierno, te invitamos a que participes de la clase de Yoga y Dharma del 22 de Junio y de la conferencia "Los 8 Pensamientos Mundanos" el lunes 2 de Julio en bekind: José Ingenieros 2730, San Isidro.

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