

EL DESPERTAR DE LA ALEGRIA – PARTE II

Cambiar el Pasado

“Todos piensan en cambiar el mundo pero muy pocos piensan en cambiar ellos mismos.”

Todos buscamos la felicidad, desde que nos levantamos a la mañana nuestro objetivo es ser felices y no sufrir. No hay nada de malo con esto ya que cuando somos felices no somos una carga para otros y estamos más dispuestos a ayudar a los demás.

Vimos en Septiembre que el secreto de la felicidad es **que dejemos de preocuparnos por nuestra felicidad y que empecemos a ocuparnos de la felicidad de otros**. Lo cual va a resultar en nuestra felicidad, lo cual nos va a permitir que nos ocupemos más por la felicidad de otros, es un espiral ascendente sin fin.

En octubre veremos que para ser felices en el presente tenemos que cambiar las partes del pasado que nos hacen infelices.

La gran pregunta entonces parece ser: **¿Podemos cambiar el pasado?**

¿Esta accesible el pasado ahora? Se fue. Ya no esta más. Si no existe porque se fue, ¿existe algún pasado?

La única forma en que el pasado existe es como un recuerdo del pasado, **solo existe en tu mente del presente**.

¿Podes cambiarlo? Por supuesto! Cambias tu idea del pasado cada vez que pensás en el pasado. El pasado nunca fue como lo recordas.

Podes cambiar tu pasado, puedes cambiar eso que te duele al recordarlo. La única persona que lo mantiene vivo sos vos.

Para cambiar tu pasado tenes que perdonar. Es importante entender que no puedes ser feliz y estar enojado y resentido al mismo tiempo. Para ser feliz hay que perdonar, y esto puede ser muy difícil. (No es sorprendente que sea difícil, ya sabemos que ser feliz no es fácil.)

Y lo importante acá es que cuando cambias tu pasado cambias el presente, porque el único pasado que existe es parte de tu mente del presente, si te regalas un nuevo pasado vas a ser mas feliz en el presente y vas a proyectar un futuro feliz.

Perdonar no es olvidar. El perdón no tiene que ver con el otro, no es un favor que le haces a otro, es para vos. El perdón es unilateral, no estas esperando que el otro te pida disculpas. Perdonas porque no quieres vivir ni un solo día más de tu vida con una brasa ardiente en tu mano. Perdonás porque querés ser feliz y entendes perfectamente de donde viene lo que te causa sufrimiento en el presente.

Perdonar no es fácil y no es un signo de debilidad. Mahatma Gandhi dijo que los débiles nunca perdonan.

El odio en todas sus formas es el camino al sufrimiento ya que nos lleva a cometer acciones de cuerpo, habla y mente con la intención de destruir, lo cual por la ley de causa y efecto nos causa sufrimiento a nosotros mismos en el futuro.

Perdonar es el camino hacia el despertar de la felicidad suprema.

Durante todo el mes estaremos estudiando algunos versos del capitulo 6 de la Guia Para La Forma De Vida de un Bodhisattva del Maestro Shantideva. Es el capitulo sobre la paciencia.

Veremos también que después de perdonar aparece la gratitud y después la compasión, en ese orden.

Los versos los copio aquí abajo y en clase los irán viendo uno a uno.

I. Nadie tiene la razón cuando todos están equivocados

*mohad ekeparadhyanti kupyantyanyepimohitah brumah kameshu nirdosham kam va
brumoparadhinam*

Algunas personas, por pura ignorancia Hacen el mal. Otras personas, por pura ignorancia Se enojan con ellos. ¿Como puedes decir que alguno de los dos no tiene falla? Los dos tienen falla. (67)

*na cha dvesha samam papam na cha ksanti samam tapah tasmad kshantim
prayatnena bhavayed vividhair nayaih*

No hay ningun tipo de accion tan mas terrible que el odio; No hay mayor fortaleza espiritual que la paciencia. Practica la paciencia entonces, Concéntrate en la paciencia de muchas formas. (2)

II. Las desventajas en esta vida de no practicar el perdón

*manah shamam na girhnati na priti sukham ashnute na nidram na ghirtim yati
dvesha shalye hyadi sthite*

Si te aferras al intenso dolor de los pensamientos de odio Tu mente no conocerá la paz; No encontrarás la felicidad ni el placer. No podrás dormir y tu mente permanecerá inquieta. (3)

Un amo que tiene odio Esta en peligro de ser asesinado Incluso por aquellos que dependen de su bondad Para su riqueza y felicidad. (4)

Por el odio tus amigos y parientes se decepcionan; Aunque se acerquen a causa de tu generosidad, No van a confiar en ti; Para resumir, no hay nadie Que viva feliz con el odio. (5)

III. Las desventajas en la próxima vida de no practicar el perdón

*varam adyaiva me mirtyur na mithya jivitam chiram yasmach chiram api sthitva
mirtyu dukham tad eva me*

Por lo tanto es mejor si muero hoy Que si vivo una larga vida llena de maldad. Para una persona como yo, El dolor de la muerte es lo mismo Aunque la vida que viva sea larga. (56)

IV. Las ventajas de practicar el perdón

*evam adini dukhani karotiyari sanjnyaya yah krodham hanti nirbandhat sa sukhiha
paratra cha*

El odio, nuestro enemigo, nos trae este y otros sufrimientos. Cualquiera persona que puede focalizarse Y destruir su odio Logra la felicidad aquí y allí también. (6)

V. Aprendiendo la paciencia y la aceptación

yadyastyeva pratikaro daurmanasyena tatra kim atha nasti pratikaro daurmanasyena

tatra kim

Si hay algo que puedes hacer al respecto, ¿Para que sentirte mal? Y si no hay nada que puedas hacer al respecto, ¿De qué te sirve sentirte mal? (10)

*katham chil labhyate saukhyam dukkham sthitam ayatnatah dukkhenaiwa cha
nihsarah chetas tasmad dirdi bhava*

Las cosas por las cuales nos alegramos Ocurren solo de vez en cuando; Mientras que las cosas que nos causan sufrimiento Son extremadamente numerosas. Sin sufrimiento nunca obtendríamos la renuncia; Mantente firme entonces, mente mía. (12)

*gunoparash cha dukkhasya yat sanvegan mada chyutih sansarishu cha karunyam
papad bhitir jine spirha*

Además el sufrimiento posee ciertas cualidades positivas: Por la tristeza, se remueve mi arrogancia; Surge la compasión por aquellos atrapados en la rueda de sufrimiento; Surge el miedo de hacer el mal, y aparece el gozo en la virtud. (21)

*na kinchid asti tad vastu yad abhyasasya dushkaram tasman mirdu vyathabhyasat
sodavyapi mahavyatha*

No hay nada en el mundo que sea difícil Si creas el habito de hacerlo; Crea el hábito el soportar pequeños dolores, Así aprenderás a soportar con paciencia los mayores. (14)

VI. Aprendiendo la Gratitud

*stutyadayash cha me kshemam samvegam nashayantyami guna vatsu cha
matsaryam sampat kopam cha kurvate*

Las alabanzas y demás me distraen, Y funcionan para destruir mi desilusión con la vida. Me hacen sentir envidia hacia aquellos que poseen cualidades superiores, Y destruyen todo lo excelente. (98)

*tasmat stutyadi ghataya mama ye pratyupasthitah apayapata rakshartham pravirtta
nanu te mama*

¿Podemos decir entonces que los que se dedican a destruir mis alabanzas Están en

realidad protegiéndome de caer en los reinos de la miseria? (99)

*ashramoparjitas tasmad girhe nidhir ivot-thitah bodhicharya saha yatvat spirhaniyo
maya*

Supón que sin hacer ningún esfuerzo Encuentras un tesoro escondido en tu casa; Tienes entonces que estar agradecido con tus enemigos, Que te asisten en tu práctica de bodhisattva. (107)

VII. Aprendiendo la compasión

*yadaivam klesha vashyatvad ghnantyatmanam api priyam tadaisham parakayeshu
pariharah katham bhavet*

Si bajo la influencia de sus aflicciones mentales, Las personas se matan a si mismos, ¿Como puedes sorprenderte al ver que Lastiman los cuerpos de otros? (37)

*yadi svabhavo balanam paropadrava karita teshu kopo na yukto me yathagnau
dahanatmake*

Si es la naturaleza de aquellos que son niños Hacer daño a los demás, Entonces enojarse con ellos no es correcto, Al igual que no es correcto odiar al fuego porque quema. (39)

*atha doshoyam agantuh sattvah prakirti peshalah tathapya yuktas tat kopah katu
dhume yathambare*

Y si la naturaleza de los seres concientes es ser Confiables, Entonces todos sus errores son temporarios, Y estar enojado con ellos es también incorrecto, Sería como odiar un poco de humo en el cielo. (40)

VIII. ¿De donde viene su capacidad de herir?

*mukhyam dandadikam hitva prerake yadi kupyate dveshena preritah sopi dveshe
dveshostu me varam*

Si te enojas con el que lo sostiene, A pesar de que lo que te lastima es el palo, Entonces enójate si debes, con la ira misma, Ya que es la fuerza que pone a los otros en funcionamiento. (41)

IX. ¿De donde viene mi sufrimiento?

*mayapi purvam sattvanam idirshyeva vyatha kirta tasman me yuktam evaitat
sattvopadrava karinah*

Yo mismo en el pasado cause este mismo sufrimiento a otros Y por lo tanto es
justo Que el sufrimiento vuelva a mí Que lo cause. (42)

*kasmad evam kirtam purvam yenaivam badhyase paraih sarve karma parayattah
koham atranyatha kirtau*

¿De donde viene? ¿Qué es lo que hice antes que hace que otros Me lastimen
ahora? Si todo lo que sucede ahora Depende de las acciones que hice en el
pasado, ¿Cómo puedo enojarme con ellos? (68)

*dukkham nech-chami dukkhasya hetum ich-chami balishah svaparadhagate dukkhe
kasmad anyatra kupyate*

Los niños no quieren sufrir Pero al mismo tiempo desean Las cosas que les traen
sufrimiento. Si el sufrimiento viene a ti A causa de un error tuyo, ¿Por qué odiar a
otros? (45)

*evam buddhva tu punyeshu tatha yatnam karomyaham yena sarve bhavishyanti
maitra chittah paras param*

Viendo que esta es la forma en que las cosas son, Ahora focalizare mis esfuerzos En
hacer buenas acciones, Para que todos los seres concientes Encuentren sentimientos
de amor, El uno para el otro. (69)

X. Ubicate del lado de los Angeles!

*adipta kayasya yatha samantan na sarvakamair api saumanasyam sattva vyathayam
api tadvadeva na prityupayosti dayamayanam*

Una persona cuyo cuerpo esta prendido fuego Nunca estaría tentado Por los objetos
de los sentidos. Al igual, si lastimas a cualquier ser conciente No hay forma de que
aquellos De gran compasión estén contentos. (123)

tasman maya yaj jana dukkhadena dukkham kirtam sarva mahakirpanam tadadya

papam pratideshayami yat kheditas tan munayah kshamantam

Por lo tanto en este momento confieso Todas las acciones negativas que he realizado. Acciones que desagradan a cada uno de Aquellos que poseen gran compasión, Ya que al realizar esas acciones Lastimo a los seres concientes. Te pido que me perdones Y que seas paciente conmigo, Por todo lo que haya hecho Que te cause desagrado. (124)

*tathagataradhanamaitad eva svarthasya sasadhanam etadeva lokasya
dukhapaham etadeva tsaman mamastu vratam etadeva*

Esto es lo que complace a los iluminados; Es también la única forma de lograr tus objetivos, Y además es el método para erradicar El sufrimiento del mundo entero. Dado todo esto, Lo voy a practicar siempre. (127)

Carola Terreni

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