



SAMYE

# Disciplina: Practicando las Pāramitās en la vida cotidiana: Parte tercera

[Tulku Migmar Tsering](#)



Para la mayoría de la gente moderna la disciplina tiende a sonar incómoda o como un castigo. Pero aquí, en este breve video de enseñanzas, [Tulku Migmar Tsering](#) explica que cuando practicamos correctamente la disciplina, mantenemos un comportamiento virtuoso y nos deshacemos de los hábitos negativos. Y como la segunda de [las seis pāramitās](#), la disciplina puede producir una tremenda transformación.

La disciplina en el contexto budista implica supervisar nuestro propio comportamiento para no dañar a otros ni a nosotros mismos. Nos comportamos de la manera que realmente queremos que sea el mundo, en lugar de comportarnos de manera reactiva.

Cuando seguimos las reglas, en realidad comenzamos a abandonar el comportamiento negativo a medida que adoptamos acciones positivas. Además de esto, la disciplina trae consigo una serie de beneficios. Cuando somos disciplinados, podemos vigilar más fácilmente nuestra propia conducta. Como sabemos, a menudo dedicamos nuestro tiempo a comportamientos irrespetuosos. Cuando participamos en acciones negativas del cuerpo, el habla y la mente, lo hacemos por descuido. Debido a que no somos disciplinados, no corregimos nuestro propio comportamiento. Y esto nos causa infelicidad tanto a nosotros como a los demás.



Cuando somos disciplinados, experimentamos más paz y equilibrio en nuestras vidas. En lugar de sentirnos constreñidos, podemos entender que las acciones responsables reducen nuestra ansiedad y estrés.

Tulku Migmar utiliza el ejemplo de un semáforo de Singapur para explicar la disciplina. En la vida mundana, las cosas funcionan mejor cuando todos comprenden y siguen las reglas. Cuando las personas obedecen correctamente las leyes de tráfico, todos los miembros de la sociedad se benefician. Si todos seguimos estas sencillas normas y prestamos atención al color de la luz, evitamos el peligro. La luz amarilla sirve como advertencia y eso reduce los problemas para todos.

## IMPORTANCIA ESPIRITUAL DE LA DISCIPLINA

La disciplina nos ayuda tanto en el nivel social y mundano como en el nivel espiritual último. Necesitamos un comportamiento moral, por ejemplo, cuando practicamos la primera pāramitā de generosidad. Si no somos disciplinados, podemos practicar la generosidad con una motivación muy egoísta. Nuestra acción puede desviarse del rumbo si no tenemos cuidado. A

menudo utilizamos la traducción de “ética” en lugar de “disciplina”. Esa traducción puede recordarnos que siempre debemos cuidar nuestra propia mente, palabras y acciones cuando participamos en actividades mundanas o espirituales.

## PREGUNTA DE REFLEXIÓN

*¿En qué piensas cuando oyes hablar de “disciplina” o “ética”? Contempla la explicación de Tulku: ¿esto te da una perspectiva diferente? Reflexiona sobre el ejemplo que da de la generosidad sin disciplina. ¿Puedes pensar en casos en los que hayas practicado la generosidad sin disciplina? No te juzgues a ti mismo si este es el caso, sino que ve cómo podrías ajustar tus acciones siendo más cuidadoso. ¿Cómo podría eso afectar tus interacciones con los demás?*

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). También [aquí](#) podrás encontrar una lista de varios artículos en español. El vínculo a las traducciones están en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.