



SAMYE

Generosidad: Practicando las Pāramitās en la vida cotidiana: Parte segunda

[Tulku Migmar Tsering](#)



La práctica de la generosidad es la primera de [las seis perfecciones trascendentales o pāramitās](#). En esta breve enseñanza, Tulku Migmar Tsering primero da una definición clara de generosidad en el contexto budista. Practicamos la generosidad cuando tenemos la intención y luego la confianza para seguir adelante, para dar a las personas lo que necesitan. La generosidad puede implicar apoyo material, como dar zapatos a alguien descalzo y que tiene frío.

Pero la generosidad no tiene por qué involucrar objetos físicos. Practicamos la generosidad dando nuestro tiempo, nuestro amor, nuestra atención y, lo más importante, dando el regalo del Dharma.

CÓMO PRACTICAR LA GENEROSIDAD

Primero, explica Tulku-la, formamos la intención de dar a los demás. Pero, fundamentalmente, también debemos desarrollar la actitud de confianza de que realmente podemos aportar beneficios. A medida que damos, tomamos la decisión de reducir el sufrimiento de otros y/o eliminar algunos problemas que están experimentando.

GENEROSIDAD Y CONFIANZA



A menudo, observa Tulku-la, las personas pueden carecer de la confianza que les permite dar generosamente. Esta forma de baja autoestima nos daña y no beneficia a los demás. Pero podemos superar esta falta de confianza comenzando poco a poco, entrenando lenta y constantemente para dar. Al hacerlo, podemos recordar nuestro propio éxito en pequeños actos de generosidad y regocijarnos en esas acciones. Entonces estamos construyendo un nuevo hábito que nos ayuda a superar cualquier sentimiento de insuficiencia o incapacidad para dar.

GENEROSIDAD Y BENEFICIO PROPIO

La práctica también nos beneficia individualmente al reducir nuestro apego, aferramiento y tacañería. Es posible que todos conozcamos personas (o podemos ser personas) que tienen mucho dinero, placeres o sabiduría, pero que parecen incapaces de dar a los necesitados. A medida que realizamos lentamente pequeños actos de generosidad, podemos superar estos poderosos hábitos. Al comenzar con acciones pequeñas, reentrenamos

nuestras mentes y corazones hasta que ya no sea doloroso o incómodo dar a los demás lo que necesitan.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN

Mira a tu alrededor hoy y observa los momentos en los que podrías tener la oportunidad de ser generoso. Antes de actuar, tómate un momento para establecer tu intención. Repítete a ti mismo, "beneficia a los demás". ¿Te has sentido seguro de poder dar algo que otra persona necesitaba? ¿Qué tal una sonrisa? ¿O podrías permitir que alguien se coloque en la fila delante tuyo, ya sea en el tráfico o a pie? Quizás te encontraste con un mendigo o una persona sin hogar. ¿Pudiste brindarles algo de ayuda y sentirte seguro de ese acto? Si no, ¿qué te detuvo? ¿Cómo reaccionarías de manera diferente después de reflexionar?

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. Las traducciones al español están en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda "Translations".