



SAMYE

Paciencia: Practicando las Pāramitās en la vida cotidiana: Parte cuarta

[Tulku Migmar Tsering](#)



La paciencia entra en escena cuando nos enfrentamos al enfado o a circunstancias externas difíciles. La tercera de las [seis perfecciones trascendentales](#), o pāramitās, nos ayuda a permanecer estables mientras nos enfrentamos a problemas en la vida mundana y en la práctica espiritual. Aquí, Tulku Migmar Tsering analiza cómo podemos apoyarnos en la paciencia en nuestra vida cotidiana. Si podemos aprender cómo tolerar condiciones difíciles sin generar enojo, estamos siendo pacientes.

El enfado y la dificultad no surgen constantemente, ¿no es cierto? Tulku-la señala que el apego y el aferramiento se manifiestan más fácilmente porque estamos distraídos por objetos sensoriales. Por esta razón, comenta que

muchos grandes maestros del pasado se percataron de que no experimentaban gran enojo o dificultad de forma frecuente.



Así pues, estos maestros empezaron a llevar un mono con ellos a todas partes para poner a prueba sus propias reacciones. Los monos pueden causar muchos problemas y estos monjes se podían dar cuenta de su propia reacción cuando el mono se comportaba mal. Si se enfadaban fácilmente cuando el

mono hacía algún estropicio, entonces podían entender que su propia paciencia no era tan firme.

LOS BENEFICIOS DE LA PACIENCIA

Cuando otros cometen errores, o cuando algo no funciona de la manera que nosotros queremos, la paciencia nos ayuda a no enfadarnos. Podemos controlar nuestra propia reacción y no sentirnos tan disgustados o decepcionados. Y esto difumina nuestro mal genio y nuestras reacciones de enojo. Obviamente en esta vida nos enfrentaremos a todo tipo de dificultades. Pero si no cultivamos la paciencia, entonces a menudo nos rendiremos ante los problemas. Entonces no seremos capaces de mirar el problema con detenimiento e idear una solución. La paciencia o la tolerancia en el contexto budista no significa aceptarlo todo con una actitud de derrota. En lugar de ello, cultivamos realmente la paciencia cuando afrontamos nuestras dificultades de forma calmada y resolvemos los problemas.

Además, cuando trabajamos para beneficiar a otros, necesitamos mucha energía y resistencia. Y si no tenemos tolerancia ante situaciones difíciles, no podemos ser muy efectivos a la hora de ayudar a la gente o llevar a cabo proyectos significativos. Por otra parte, a medida que nuestra paciencia mejora, podemos lidiar fácilmente con gente que genera obstáculos o con la que es difícil trabajar; no nos frustramos tanto en nuestras colaboraciones con otros. Tulku-la da aquí un ejemplo muy personal de su experiencia al ofrecer guía y enseñanzas en un centro de dharma. Explica que él ha aplicado la paciencia en su propio trabajo con personas mientras las ayuda a superar

problemas. Al aceptar el cambio lento y gradual, puede empezar a introducir a la gente en enseñanzas de dharma más profundas.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

Pasa un tiempo pensando en tu propia tolerancia o paciencia. ¿Te consideras una persona paciente? Si es así, tómate algo de tiempo para regocijarte y piensa en cómo podrías ampliar esta cualidad. ¿Hay áreas en tu vida en las que seas menos paciente? ¿Cómo podrías abordar estas situaciones de forma diferente?

Si, en cambio, te das cuenta de que tu paciencia no está bien desarrollada, empieza lentamente. Elige una o dos situaciones fáciles en las que puedas hacer un esfuerzo consciente de prestar atención. ¿Te pones de mal genio cuando tu compañero o amigo hace algo que no te gusta? Intenta tomarte una pausa consciente antes de reaccionar la próxima vez que pase. ¿Puedes pensar que “esta persona no quiere herirme, están ocupados, o estresados, o no se encuentran bien o tal vez simplemente no han prestado atención”? Cuando te tomas un momento para este corto ejercicio, ¿cómo te sientes? ¿Cómo reacciona tu cuerpo? ¿Puedes sentir relajación en lugar de tensión? ¿Comentan los demás el cambio en tu temperamento?

Experimenta tú mismo con diferentes pruebas de paciencia. Puede que no necesites el mono, pero ¿puedes empezar a ver cuáles pueden ser tus obstáculos? ¡Genial! Ahora ya sabes por dónde puedes empezar a adoptar lenta y gentilmente una nueva actitud.

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”.