



SAMYE

Practicando las Pāramitās en la vida cotidiana: parte primera

Tulku Migmar Tsering



La práctica de las Pāramitās representa un elemento importante del camino budista Mahayana. Estas seis “perfecciones trascendentales” (Tib. *parol tu chinpa druk*) permiten a los practicantes acumular tanto mérito como sabiduría. En la primera de una serie de breves enseñanzas, Tulku Migmar Tsering nos presenta estas importantes prácticas. Tulku-la explica que las 84 000 secciones de la enseñanza del Buddha se pueden condensar en estas seis prácticas.

Además, la práctica de las perfecciones representa la bodhicitta de aplicación. Primero, generamos el deseo de beneficiar a todos los seres sensibles y llevarlos al estado del despertar. Y luego, al practicar las pāramitās, nos involucramos en actividades o actitudes que aportan un beneficio real.

PRACTICANDO LAS PĀRAMITĀS: CONOCER LAS SEIS ACTIVIDADES

1. Generosidad
2. Disciplina
3. Paciencia
4. Diligencia
5. Concentración o meditación
6. Sabiduría

PRACTICAR LAS PĀRAMITĀS: BENEFICIARSE A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS

A medida que aplicamos las seis perfecciones, comenzamos a transformar las seis emociones negativas. A su vez, esa transformación nos trae más alegría y felicidad. Por lo tanto, al practicar las pāramitās, nos beneficiamos al poner a los demás antes que a nosotros. Al contrario de lo que podríamos esperar, a medida que dirigimos completamente nuestra atención hacia los demás, mejoramos nuestra propia situación. Podemos observar la reducción de nuestras reacciones emocionales. Además, podemos observar cómo nuestras mentes más tranquilas pueden asentarse más fácilmente en la concentración o en la meditación. Y a través de todo esto comenzamos a experimentar la verdadera sabiduría.

Al mismo tiempo, esta sabiduría nos permite tener más habilidad para beneficiar a otros. Podemos ver más claramente lo que las personas necesitan y, por lo tanto, podemos ayudarlas de manera significativa. Nuestra creciente paciencia nos permite ayudar a los demás sin sufrir agotamiento ni esperar elogios o agradecimientos. Reunimos todas las herramientas de las perfecciones, construyéndolas unas sobre otras, hasta que realmente podamos llevar a otros hacia la iluminación completa. Comenzamos lentamente, dando pequeños pasos, pero con una perspectiva amplia.

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”.