

## LA VIRTUD DE LA PACIENCIA

### **Esfuézate en cultivar una ética correcta**

Para obtener un precioso renacimiento humano, la liberación e incluso el estado omnisciente de Buda hay que **esforzarse en cultivar una ética perfecta** acompañado de oraciones de aspiración. En filosofía budista se dice que *un buen renacimiento humano, un bien definitivo e incluso alcanzar el estado omnisciente de un buda dependen de una ética correcta*. Son tres metas a alcanzar. El gran erudito Nagarjuna afirma que una ética correcta es la base, la tierra donde sale el alimento que va a dar vida y donde van a florecer todas las buenas cualidades para obtener las metas que deseamos.

### **Diferencia entre Perfección de la Paciencia y paciencia.**

La Perfección de la paciencia es una cualidad que posee un ser arya mahayana mientras que paciencia es una cualidad que la posee el público en general. La Perfección de la paciencia se encuentra en el continuo mental de un ser arya mahayana a partir de la tercera tierra.

### **Definición de paciencia**

Nos referimos por paciencia a la mente que no se altera ante algo que le hace daño o ante el sufrimiento. No se agita cuando alguien que calificamos como “enemigo” nos altera y tampoco se agita ante el sufrimiento o una preocupación. Cuando no hay paciencia la mente se altera porque no hay control sobre ella pudiendo incluso enloquecer.

### **Una herramienta estrella ante los problemas es recordar la ley de causa y efecto**

Mantener la paciencia ante situaciones de sufrimiento o ante el sufrimiento mismo también es recordar la ley de causa y efecto. Aunque vengan situaciones de sufrimiento son oportunidades para ayudarnos a mantener una mente serena y poder avanzar, eso es practicar la paciencia. Debemos adiestrarnos y tener presente en la ley de causa efecto ante las situaciones complejas o difíciles para mantener nuestra paz interior. ¡Tenemos una herramienta invaluable en nuestras manos!

### **El valor de la paciencia**

No pensemos en la paciencia como no tener dificultades o llevar una vida sin que nada nos afecte o nos moleste o tener muchos amigos. La visión que tenemos de los seres es un poco limitada porque clasificamos a unos “amigos” y a otros “enemigos”, los seres son incontables, como el espacio. Cuando estimamos a todos los seres estamos favoreciendo a practicar la paciencia. En el *Bodisatvacharyavatara* se dice que cuando percibimos amigos y enemigos no estamos dominando la cualidad de la paciencia.

### **Haz que los enemigos externos desaparezcan**

En *Las 37 prácticas del bodisatva*, verso 20:

*“Mientras que el enemigo de tu propio odio esté sin subyugar, aunque conquistes enemigos externos, ellos solo crecerán; En consecuencia, con una armadura de*

*amor y compasión subyugar tu propia mente; esta es la práctica de los Bodhisattvas”.*

Subyugar nuestro enfado está en nuestra mente, es nuestro verdadero enemigo, aunque pretendamos vencer a todos nuestros enemigos externos siempre van a ir aumentando. En cambio, si subyugamos y eliminamos nuestro enemigo interior, el enfado que mora en nuestra mente, los enemigos externos desaparecerán. Los bodhisattvas se ponen la armadura del amor y compasión para poder subyugar su propia mente y conquistar su enfado, lo único que ven son seres queridos, en la única manera en la cual los enemigos desaparecen.

### **¿Como debe una persona ordinaria adiestrarse en la paciencia?**

Tiene que analizar y ver los inconvenientes del enfado y por otro lado ver todos los beneficios y ventajas de la paciencia. El mismo Buda dijo “*no hay peor negatividad que le enfado, no hay virtud más valiosa que la paciencia*”. Debemos esforzarnos arduamente en cultivar la paciencia.

### **Los inconvenientes del enfado**

Hay dos tipos de inconvenientes, unos que no vemos porque van más allá de esta vida, otros muy evidentes que vemos y contagian a otros. Hablamos de la actitud egocéntrica que es una combinación del enfado y querer dañar. Pensar en uno mismo justificando y alimentando al enfado.

### **¿Qué pasa si te enfadas con un bodhisatva?**

Cuando una persona se enfada destruye al instante la virtud acumulada. La intensidad del enfado también influye. Si nos enfadamos con un bodhisatva superior, cada instante de enfado que pueda estar generando el que tiene menos logros destruye un eón de virtud acumulada. Estamos hablando de una cantidad de tiempo que no nos podemos ni imaginar. Lo explica el texto *Bodhisattvayarchavatara* y también *La entrada al camino medio*. Como no sabemos quién es un bodhisatva enfadarse es un riesgo muy grande porque corremos el riesgo de destruir eones de virtud acumuladas.

### **Ver los inconvenientes del enfado y los beneficios de la paciencia**

Aunque a veces no llegamos a apreciarlo tenemos que confiar en los eruditos. El punto clave es ver los inconvenientes del enfado y los beneficios de cultivar la paciencia. Entender que el enfado destruye nuestra serenidad interior, así como las acciones virtuosas que con tanto esfuerzo y tiempo hemos acumulado. Por eso debemos ser muy minuciosos en nuestro actuar.

### **Arrepentirnos de las acciones negativas que cometemos**

Estamos aprendiendo, seguro va a surgir al enfado porque todavía no dominamos la paciencia, hay que reconocer los inconvenientes del enfado y cuando el enfado nos gane reconocer que fue un error, reconocer que estuvo mal y arrepentirse. Ese es un ingrediente clave para nuestro aprendizaje, reconocer nuestro error y arrepentirnos de haberlo hecho.

### **Como cultivar la paciencia en el día a día**

Arrepentirnos de la negatividad hace que pierda fuerza. Entrenamos la paciencia cuando vencemos al enfado y lo detectamos a tiempo. Debemos controlarlo antes de que empiece a salir recordando los inconvenientes y las cualidades de la paciencia. Si es tarde porque ya salió por lo menos reconocer que fue un error y arrepentirse. Es la manera en la cual en nuestro día a día podemos empezar a entrenarnos a cultivar la paciencia.

### **Detener el enfado antes de que surja en tu mente**

El enfado viene de nuestra mente, cuando reflexionamos vemos lo dañino que es. Existen diferentes tipos de enfado según su intensidad, aunque tu enfado sea de poca intensidad piensa que puede crecer o hacerse tremendamente intenso. Reconocer los inconvenientes del enfado para que surja el deseo en ti de trabajar tu mente y puedas detenerlo a tiempo.

### **Lo destructivo del apego**

Si no cortamos las emociones aflitivas y dejamos que moren en nuestra mente nos haremos daño no solo a nivel mental sino físicamente, irán cogiendo fuerza, el enfado se intensificará. Lo mismo con el apego, el orgullo o la envidia, incluso pueden hacer que algunos se quiten la vida. Cuando hablamos de paciencia uno puede tener cierta resistencia o incluso verlo como imposible, pero hay que pensar que es posible.

### **Ponte el calzado de la paciencia**

Shantideva en el texto del *Bodisatvacharyavatara* afirma como es imposible cubrir toda la tierra con una alfombra para no hacerse daño en los pies cuando uno camina descalzo. ¡Es absurdo! La única manera de andar por el mundo sin hacerse daño en la planta de los pies es poniéndose un buen calzado. Lo mismo ocurre con el enfado, si le ponemos alto y no le permitimos que invada y controle nuestra mente es como si nos pusiéramos el calzado de la paciencia, donde quiera que vayamos no nos va a hacer daño.

### **Controlar el enfado**

La analogía del *Bodisatvacharyavatara* nos cuenta que imaginemos que alguien de repente te da un golpe en la cabeza con un palo. La reacción normal sería enfadarse con la persona que te dio el golpe, pero realmente fue el palo el que te hizo daño. Entonces surge la pregunta ¿Por qué no nos enfadamos con el palo? Shantideva explica, así como el palo ha sido controlado por la persona que te dio el golpe, el enfado es el que ha controlado y dominado a la persona. Hay que culpar al enfado que fue el que creó toda esa situación. Luego reconocer que uno mismo también tiene esa emoción aflitiva y reflexionar, no enfadarnos con la persona y sino con el enfado para no permitir que madure en nuestro continuo mental. Es otra manera para ayudarnos a ver cómo el enfado produce daño y nos controla. ¡No debemos permitirlo!

### **Como hacer para que el enfado se apacigüe**

Otra manera que nos ayuda a ver los inconvenientes del enfado y los beneficios de la paciencia, es cuando una persona nos hace la vida difícil, el ver que es consecuencia de nuestras propias acciones, creamos las causas en el pasado para tener esa experiencia y ahora están madurando. Toca experimentar sus consecuencias, sería

como una deuda a pagar. Esto nos ayuda mucho a no culpar a los demás y que el enfado vaya apaciguándose.

### **Utiliza la armadura del amor y la compasión cuando alguien te dañe**

Otra analogía es cuando una persona tiene una discapacidad mental va a visitar al médico y le pega, el médico no se enfada porque sabe que esa persona está enferma y no es consciente, sin embargo, genera mucho amor y compasión. También nosotros podemos trabajar de este modo cuando una persona nos hace daño pensando que está enfermo y no tiene control sobre su mente porque está alterada y nunca tomarlo como algo personal. Incluso nos pueden ayudar para cultivar más la compasión y desear que se recupere, ahí ya no cabe espacio para el enfado. En el texto *Las 37 prácticas del Bodisatva* se dice mientras uno no destruya su propio enemigo interno vamos a seguir viendo “enemigos externos”. Los bodisatvas van con la armadura del amor y la compasión para que el enfado no invada ni domine sus mentes.

### **No permitas que el enfado domine tu mente**

Debemos ver a las personas que nos hacen daño como enfermos con una mente enloquecida. Reconocer que somos prisioneros de nuestras emociones aflictivas y que somos enfermos nos ayuda a generar compasión, nos está protegiendo del enfado. Shantideva expone que, aunque no queramos tener renacimientos desafortunados creamos las causas para renacer allí. Aprovecha la oportunidad de crear virtud, son causas para tener renacimientos afortunados para que las buenas condiciones puedan florecer. ¡No te enfades para no ir a un mal renacimiento!

### **Sigue el ejemplo de los bodisatvas**

Los bodisatvas son seres que tienen un adiestramiento mental muy elevado. Cuando se encuentran con una persona que les hace la vida difícil lo ven como un maestro espiritual, una oportunidad para practicar la paciencia y así la fortalecen. Incluso llegan a disfrutarlo.

### **Como practicaba Atisha**

Atisha tenía un asistente que se enfadaba mucho, las personas a su alrededor le decían que no debía tener una persona así a su lado, pero Atisha estaba muy contento porque podía cultivar la paciencia y lo veía como una oportunidad para poder practicar.

*Colofón: extracto de las enseñanzas impartidas por el Ven. Guese Lamsang en las clases de “Consejos de corazón” en el Centro Nagarjuna de Valencia.*