

LA PACIENCIA, UNA CLAVE PARA SER FELIZ

En el momento que te das cuenta de tus errores corrígelos

Hay una historia que muestra cómo debemos practicar de manera inmediata cuando reconocemos un error. Cuentan que Gueshe Bengungyel había cogido algo que no le había sido dado e inmediatamente se da cuenta de su error y con su mano izquierda sujeta a su mano derecha y empieza a gritar para que todo el mundo se enterara "*Gueshe Bengungyel está robando, venid rápido*". La moraleja de esta historia es no ocultes tus errores, trabájalos, corrígelos.

La paciencia es una herramienta tener una mente feliz

Paciencia ante el sufrimiento, ante las dificultades y paciencia ante aquella persona que te hace daño. Si sufrimos nuestra mente se agita, no está en paz, no es feliz. Cuando alguien nos hace daño o nos dice algo desagradable nuestra mente se altera por ello debemos tener paciencia ante las dificultades, ante el sufrimiento y paciencia ante aquellos que nos perjudican. No debemos dar relevancia a aquellas situaciones de malestar pequeñas, lo mejor sería decir "es producto del Samsara", pero cuando la situación o el sufrimiento sube de intensidad se nos olvida, nuestra mente empieza a agitarse y es un signo de que no tenemos paciencia. La paciencia nos va a ayudar ante las dificultades y también ante aquellos que nos hacen daño. El estudio y el análisis son necesarios para convencer a nuestra mente de que la paciencia es la mejor actitud que podemos tener ante las dificultades. Necesitamos este proceso mental.

La mejor cualidad es la paciencia, la peor negatividad es el enfado

Debemos reflexionar y analizar las cualidades de la paciencia y los inconvenientes del enfado. Poco a poco nuestra mente no se alterará ante pequeñas situaciones. Gradualmente irás madurando hasta llegar a que no te afecten las situaciones más graves. La filosofía budista es muy precisa, nos enumeran los inconvenientes de enfadarse y los beneficios de practicar la paciencia. Una mente que rechaza el enfado trae paz y serenidad. Otros beneficios de practicar la paciencia es que uno adquiere un aspecto bello y atractivo. Necesitamos conocer los beneficios de la paciencia y los inconvenientes del enfado. Hay inconvenientes que vemos, pero hay otros inconvenientes que van más allá de lo que podemos ver porque son inconvenientes o resultados que se experimentan en las siguientes vidas.

Ver los inconvenientes del enfado para generar aversión hacia el propio enfado

Necesitamos practicar la paciencia, entre más cualidades veamos mayor será nuestro esfuerzo en cultivarla. Buda decía "*no hay mejor cualidad que la paciencia como no hay peor negatividad que el enfado*". La felicidad auténtica viene de cultivar la paciencia. Mirando a nuestro alrededor vemos situaciones muy concretas donde hay familias numerosas conviviendo en la misma casa viviendo en armonía, adornan su familia con la paciencia. Ese ejemplo de vida es la mejor herencia para sus hijos. Pero

si la persona se enfada los que le rodean están incómodos en su compañía. Aquí no culpamos a la persona sino a la emoción aflictiva del enfado.

¿Porque hay personas que viven en un ambiente favorable y armonioso y otras viven en un ambiente de mucho peligro y violencia?

Aunque hay quienes no crean en vidas pasadas ni en vidas futuras las hay. Lo que vivimos es consecuencia de lo que hemos hecho en vidas pasadas y lo que hacemos ahora está determinando lo que nos va a suceder en vidas futuras. Hay ejemplos muy claros que nos demuestran los beneficios de la paciencia. Debemos hacer un trabajo de reflexión hasta llegar a desear desarrollar esa paciencia en la mente. El enfado no solo amarga y destruye a la persona que se enfada, sino que lo contagia a los demás y crea mucho malestar alrededor.

Separa a la persona de su emoción aflictiva

Otra idea que también nos puede ayudar a animarnos a cultivar la paciencia es el hecho de que debemos apreciar y estimar a todos los seres. La actitud movida por el enfado no va a hacer que los enemigos externos desaparezcan. En cambio, si uno destruye y trabaja su enfado hace que desaparezcan los enemigos de afuera. Cuando alguien te critique piensa que solo es un sonido en el viento, aunque suene no se queda en la mente, entran y sale sin causar daño. Por haber cultivado paciencia no te va a afectar. Todo esto hay que irlo desarrollando de una manera gradual, si evitas contestar irás destruyendo el enfado. No culpes a la persona, critica a su enfado. La persona actuó movida por envidia o por enfado o por otra emoción negativa.

Qué necesitas para trabajar la paciencia

¿En qué momento pones en práctica la paciencia? ¿Cuándo realmente practicas la paciencia? ¿Cuándo te das cuenta de que tienes paciencia? Hay dos cosas en concreto que son objeto o nos dan la oportunidad de practicar la paciencia.

El sufrimiento o problemas y una persona que te está haciendo daño.

Cuando hay sufrimiento o malestar nuestra mente empieza a agrandar el sufrimiento y el malestar y se empieza a montar una historia en la cabeza, ahí no aplicamos la paciencia. Para practicar la paciencia necesitamos hacer un trabajo interior para que no afecte tu estado mental y tu serenidad ante las dificultades. Por otro lado, si alguien te dice algo desagradable intenta que eso no afecte tu mente. Sería como trabajar ante esa persona y ante esa situación de sufrimiento.

Un método para mantener la paciencia

Supongamos que una persona te pega con un palo. Deberíamos enfadarnos con lo que nos hizo daño que fue el palo ¿Por qué no nos enfadamos con el palo? El palo no se movió solo, hay una mano lo movió, pero no nos enfadamos con la mano. Nos enfadamos con el palo porque ha sido manipulado, pero no nos enfadamos con la mano porque la mano fue manipulada por la persona. Utilizando esta lógica tampoco deberíamos enfadarnos con la persona porque también fue manipulada por el enfado. El enfado fue el causante de que la persona nos pegará con el palo. El responsable del daño es el enfado, una emoción negativa que está dominando a la persona. Sentir compasión va a impedir que nos enfademos con alguien que está siendo manipulado por emociones aflictivas, estarás acumulando mucha virtud y méritos por cultivar

paciencia. De igual forma si tu mente está siendo controlada por las emociones aflitivas arrepiéntete. Cuando hay una mente con mucha insatisfacción y domina tu mente nos convertimos sus esclavos. Sin embargo, tener pensamientos virtuosos hace que encontremos paz y felicidad.

Ponte el calzado de la paciencia

No es posible cubrir toda la tierra de cuero para no hacerte daño en la planta de los pies cuando estás andando por la tierra ¡es imposible! La única manera de poder andar por todos lados sin hacerte daño es llevando un buen calzado. Esta analogía significa que si queremos destruir a los enemigos de afuera entre más lo deseo más irán apareciendo, pero en el momento en que pongamos esfuerzo y controlemos el enfado es como si te pusieras un calzado para ir por donde quieras. Vas a tener más gente que te estime porque ya no vas a ver enemigos sino seres a estimar. La paciencia es la clave para cuidar nuestra mente y poder ir por todos lados y no ver enemigos.

Elimina el enemigo interno del enfado para que desaparezcan los enemigos

Pretender eliminar al enemigo externo destruyéndolo hace que aparezcan más, pero si eliminas el enemigo interno del enfado no vas a tener enemigos fuera porque vas a apreciarlos a todos. Mientras sigamos aferrados a la idea de enfadarse con quien hizo daño a tu familia o a un ser querido los problemas no van a desaparecer, van a aparecer otras situaciones y otros personajes que volverán a hacerte daño. Pero si cultivas amor y compasión van a ir asfixiando al enfado, no le darás pie a que surja, los enemigos externos desaparecerán.

Qué hacer si alguien nos hace daño

Cuando tengamos una situación en donde estamos padeciendo un sufrimiento hay que ver si tiene solución o si puedo hacer algo para solucionarlo. Si tiene solución en lugar de enfocar tu mente en lo que pueda pasar mejor enfoca tu mente en resolver esta situación. Enfoca tus pensamientos en solucionarlo. Puede darse una situación en la cual no tenga solución o la solución no esté en tus manos, en ese caso angustiarse y preocuparse no sirve de nada. Recurrir a la ley de causa y efecto es una herramienta imprescindible. Si algo no tiene solución piensa que en tus vidas pasadas cometiste algún error y ahora estás viviendo sus consecuencias. Los resultados de esas acciones incorrectas del pasado están madurando y es lo que te está tocando vivir. De esta manera la mente no se angustia y acepta las diferentes situaciones. Nos ayuda a no sufrir y nos lleva a acumular mucha virtud. Esa situación difícil puede ser una oportunidad para crear más virtud, acumular muchos méritos, es como transformar esa situación para ayudarnos a crecer.

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