

LA PERFECCIÓN DE LA PACIENCIA

Addendum

Enseñanza 1

La paciencia es la tercera de las seis paramitas o perfecciones de largo alcance, funciona como un medio hábil o un instrumento disponible que sirve de apoyo o sustento ante las adversidades que se manifiestan a lo largo de una vida, el resolver con paciencia alguna situación perturbada o aflictiva que se presente, al mantener la claridad emocional mediante el desarrollo un estado de paz, serenidad y lucidez mental. Es por eso que a la paciencia se le considera un pilar de la sabiduría, trasciende percibir las apariencias destructivas y negativas que exageramos como verdaderas y combate o reduce gradualmente el aferramientos a la aversión, el enfado y el enojo, creando conciencia de las cosas como verdaderamente son.

Las perfecciones o paramitas:

La generosidad

La ética

La paciencia

La perseverancia

La concentración

La sabiduría.

La Perfección de la Paciencia tiene como objetivo principal señalar el camino que conduce a la libertad interior de las ataduras del enojo mediante la aplicación e su virtud, entender con una percepción metódica la visión equivocada que tenemos de la realidad condicionada por los orígenes de la ignorancia, las emociones aflictivas y las acciones destructivas. La transformación de la mente es a través del buen uso de la paciencia, un buen corazón y el entendimiento de las consecuencias, al cambiar nuestros hábitos destructivos por acciones benéficas se lograr una mente sana e intuitiva con una visión profunda de la naturaleza de la realidad.

Este hermoso conocimiento nos llega del Tíbet de hace 1000 años donde vivió un gran erudito y maestro llamado El Doctor Gampopa, también conocido con el nombre de Dakpo Lhaje, ("El Médico de Dakpo") y que gracias a su sabiduría, devoción y percepción de la realidad nos hereda un tratado profundo de sabiduría llamado:

“El Ornamento de Joyas de Liberación”

“La gema que concede todos los deseos de las nobles enseñanzas”

Gampopa era el principal discípulo del gran yogui tibetano Milarepa, el santo poeta del Dharma quien lo reconocía como el discípulo Sol. Gampopa maestro de corazón bondadoso y un practicante de vasto conocimiento y disciplina, exploró los alcances de una mente entrenada y los puso en práctica para el beneficio de todos los seres conscientes.

Que este noveno capítulo, nos aporte un entendimiento correcto de los beneficios por cultivar la paciencia.

Enseñanza 2

“Si no tienes paciencia, el odio penetra en tu mente, es como una flecha venenosa que perfora el corazón. No se experimentará la felicidad, ni el gozo o la paz, ni el dormir bien, a causa del dolor generado en la mente”.

Notas del autor:

Definición de la Paciencia

Una de las definiciones más completas sobre la paciencia en términos budistas, es la de mantener la claridad emocional que nos permita desarrollar la habilidad de permanecer imperturbables en el momento en que nos confrontamos a la adversidad, tal como la ansiedad, el estrés, el dolor, el enojo y el sufrimiento.

Definición del Odio

Emoción aflictiva que oscurece el amor bondadoso como causa de felicidad auténtica. Se le compara a sentir fuego en el cerebro y una piedra en el abdomen. Al odio se le considera una de las emociones más aflictivas y destructivas ya que conlleva violencia, agresión, destrucción, enemistad, aversión, etc. Un sentimiento de rechazo intenso e incontrolable, hacia algo o alguien.



Enseñanza 3

“Cualquier acción edificante, tal como venerar a un ser despierto o la práctica de la generosidad, que ha sido acumulada por infinito tiempo, será destruida y cegada en un momento de enojo”.

Esta maravillosa sentencia de las consecuencias que produce el enojo, nos habla de que nuestras acciones positivas y edificantes corren el riesgo de debilitarse a pesar de haber acumulado méritos y perder los potenciales positivos que se han adquirido y cultivado aún tratándose de un comportamiento amable o generoso.

Veamos que nos dice el entendimiento del enojo:

El enojo surge cuando generamos aversión y comportamientos destructivos contra personas, objetos, circunstancias e incluso contra nosotros mismos. Exageramos las características negativas de todo lo que nos rodea y negamos sus cualidades. Esto nos lleva a una percepción equivocada y distorsionada de la realidad provocándonos daño. Rápidamente, esta actitud se convierte en fuente inherente de dolor, insatisfacción e infelicidad, dando como resultado problemas incontrolables y recurrentes.

Enseñanza 4

“Si tienes paciencia, esta es una de las supremas virtudes de entre todas las virtudes por eso se dice, no hay mal mayor que el odio, ni fortaleza como la paciencia. De tal manera que debes esforzarte para estudiar, reflexionar y meditar en la paciencia”.

La adquisición de hábitos y tendencias perturbadas que han sido heredadas a través del tiempo sin principio, han sembrado semillas e impresiones kármicas negativas en nuestro continuo mental, estas se han enraizado en las ideas y pensamientos habituales creando una visión equivocada y distorsionada de la realidad en nuestras acciones y relaciones del entorno que nos rodea.



Enseñanza 5

“A la paciencia se le conoce como un sentimiento reconfortante, una mente sin confusión acompañada de compasión para beneficio de todos”.

Ahora se extiende y se desdobra a la paciencia como un sentimiento reconfortante que nos auxilia y apoya en nuestra voluntad de elección. Pensar en la actividad que cumplen los sentimientos en nuestra vida, es prioritario en el desarrollo de los valores para la libertad interna. Es así como tomamos conciencia de nuestros actos dañinos, los trabajamos y superamos con paciencia para encontrar beneficios propios y en los demás.

También a la paciencia se le acredita la familiaridad que tiene con la emoción inconmensurable de la compasión, ya que esta condición eficaz y poderosa, logra debilitar y disminuir nuestras proyecciones confusas o distorsionadas de un comportamiento negativo y así generar las causas que eviten el sufrimiento.

La unión de la paciencia y la compasión nos brinda lucidez, inteligencia y sabiduría. Es por esa unión que se logra vislumbrar un apoyo en la visión correcta de las acciones de nuestro cuerpo, palabra y mente.

Enseñanza 6

La paciencia tiene tres clasificaciones:

A) La paciencia de mantener la claridad emocional hacia alguien que te está dañando.

B) La paciencia de responder con tolerancia al malestar de otro.

C) La paciencia de entender la naturaleza de los fenómenos o sucesos en general.

En estas tres clasificaciones que se hacen de la paciencia, notamos la sabiduría que desarrolla el incremento de la tolerancia ante circunstancias y situaciones que se presentan en el transcurso de nuestra vida, también nos ayuda a vigilar nuestra claridad emocional y percibir de forma correcta la naturaleza de los fenómenos en general, tanto internos y cognitivos, como externos y materiales.

ALBERTO ATALA

B U D I S M O

Importante mencionar que este logro de sabiduría está avalado por infinitos contemplativos que han puesto en movimiento la experiencia de la meditación y sus resultados.

Enseñanza 7

A) En primer lugar la paciencia se practica investigando la naturaleza de aquel que crea el daño.

B) La segunda practica de la paciencia se aplica al investigar las causas que originan el sufrimiento.

C) La tercera práctica es entender y reconocer el surgimiento dependiente y condicionado de todo fenómeno en general... La vacuidad.

En este postulado la paciencia va más adelante e interroga la naturaleza de las consecuencias que un ser causa al dañar a otro y el sufrimiento que engendra esa consecuencia basada en la ignorancia que se presenta en los doce eslabones del surgimiento dependiente.

Las causas que originan el surgimiento de esta acción negativa, como el dañar, son las emociones aflictivas ejecutadas mediante actos volitivos que determinan el karma y la responsabilidad en cada individuo.

La ausencia de identidad intrínseca e independiente de todos los fenómenos nos lleva a entender la vacuidad conocida como la sabiduría y a los cuatro inconmensurable y las seis paramitas como el método.

Enseñanza 8

Practicar la paciencia significa:

permanecer imperturbable ante las adversidades, no tomar venganza con aquellos que te generan obstáculos,
no guardar resentimiento en la mente de los abusos o daños a ti o a tus seres cercanos.

A esto se le llama perfección de la paciencia.

Permanecer imperturbable ante la adversidad es justo la definición de la paciencia y se relaciona íntimamente con mantener claridad emocional, de lo contrario sería muy difícil permanecer imperturbable ante cualquier adversidad. Una emoción perturbada no controla el impulso de venganza, ni el de los resentimientos, simplemente no está preparada para resolver los conflictos y las adversidades. Es una mente debilitada en sus propios hábitos y tendencias no conducentes.

Enseñanza 9

Investigando que aquellos que te dañan no tienen libertad.

"En tanto, todo es gobernado por otros factores y de esta forma nada se gobierna a si mismo.

Habiendo entendido esto, no debo enojarme con los fenómenos que son como apariencia".

Aquí podemos apreciar cómo nutre de claridad la sabiduría a la paciencia, la alimenta de un razonamiento lógico, nos previene de las consecuencias resultantes del aferramiento al apego y a la aversión.

Esto significa entender lo que es edificante y constructivo para el bien propio y el de los demás, en oposición, a la oscuridad o la confusión que podemos tomar en una decisión dada ante las apariencias de los fenómenos en general.

¿A qué libertad se refiere esta frase al indicar que la gente que nos daña carece de ella? A la visión correcta, pensamiento, habla y acción correcta. En este sentido el dolor, los prejuicios y las adversidades son presas fáciles de relacionarse por esa falta de libertad de elección intuitiva y diligente.



Enseñanza 10

Investigando que el daño es una falta del karma negativo.

"Previamente debí haber causado un daño similar a otros seres sintientes.

Por lo tanto, es correcto"

La ley universal de causa y efecto es un valor aceptado en la filosofía budista. El creer en el karma no conduce muy lejos más bien lo limita, pero el entender cómo opera y funciona en relación con nuestras acciones de cuerpo, palabra y mente lo explica. La importancia que tiene el conocimiento de las consecuencias que generan el enojo, el odio, la aversión y los celos, nos hablan de un estado mental sin paciencia y poca tolerancia.

El karma trasciende el tiempo y el espacio, es decir, el karma es definitivo, expansivo, inmediato y modificable. Positivo, negativo o neutro. Individual y colectivo.

En ciertos niveles el karma que causa daño sirve para purificar alguna acción cometida en el pasado y que ahora se presenta. Se acepta y se trabaja como una acción negativa cometida, se debilita el karma y se acorta la intensidad del malestar que ocasiona en el estado y momento presente. Se utiliza y beneficia.

Enseñanza 11

Investigando que el daño se relaciona con el cuerpo.

"Ambos el arma y el cuerpo

Son las causas de mi sufrimiento

Si alguien ejecuta el arma y yo pongo el cuerpo.

¿Con quien debo estar enojado?

No hay razón para buscar venganza".



ALBERTO ATALA

B U D I S M O

Se menciona que para completar una acción que dañe y tenga efecto negativo debe de existir la parte cooperativa que en este caso sería el cuerpo. Al estar relacionados cuerpo y arma, el cuerpo será el portador de las consecuencias que el ejecutante obtendrá por agredir y causar sufrimiento a otra persona y hacerse responsable de su karma negativo por realizar esta acción.

Esto viene a demostrar el círculo vicioso de la existencia cíclica y condicionada por las emociones aflictivas. Se reproduce y se propaga una y otra vez, en ocasiones al infinito si no se aplica un remedio o su antídoto.

La venganza alimentaría este ciclo interminable y contaminado por la ignorancia de percibir las cosas fijas, sólidas, permanentes e independientes, a diferencia de cómo realmente existen. El enojo no aplica bajo estas condiciones, ni con el cuerpo, ni con quien hizo el daño.

Enseñanza 12

"Yo no considero a este cuerpo como resistente al daño, más bien lo encuentro frágil e impermanente.

Por lo tanto es susceptible al dolor y al sufrimiento.

En la medida que el daño lo causa mi mente, no hay razón para buscar venganza".

Aquí entra la sabiduría de la impermanencia de todo lo compuesto, bajo ciertas circunstancias, como lo es el cuerpo humano. Al ser transitorio el cuerpo físico con el que contamos se le considera frágil y delicado. Por lo tanto es susceptible al dolor y al sufrimiento en mayor escala que la mente, al poder ser transformable y alcanzar estados de lucidez, claridad y sabiduría.



La mente tiene la cualidad de ejercer un continuo de consciencia momento a momento y así poder trascender de una vida a otra. Lo cual no sucede con el nombre y el cuerpo, es decir, con la identidad aparente que se da al yo sustancial que depende de los cinco agregados constitutivos del ser humano, la forma, sensaciones, percepciones, condicionamientos y consciencia, los responsables de otorgar esa apariencia con la que nos identificamos en muchas de nuestras acciones y actitudes erróneas que tenemos de la realidad.

Enseñanza13

Investigando que este daño es una falta de la mente:

"Si ciegamente me aferro a el apego y a la aversión, que son causas del sufrimiento en la vida humana, que no puede tolerar el ser tocada.

¿Con quien tengo que enojarme cuando esta es herida"

Al tener prioridad la mente en las acciones que ejecutamos de cuerpo y palabra, la intención y motivación que nace en la mente le da sentido al punto de vista de nuestra existencia, generando pensamientos e ideas, emociones y sentimientos.

El aferramiento al apego y a la aversión determina los niveles de sufrimiento ocasionados por la ignorancia, responsable de todo el malestar y oscurecimiento que padecemos en la vida humana.

No hay motivo de enojo con nadie ante esta situación ya que el surgimiento dependiente, explica que las causas del sufrimiento radican, desde el tiempo sin principio, en una visión equivocada de la naturaleza de la realidad. Al eliminar la ignorancia, se terminan las desventajas de la existencia cíclica y condicionada. Se requiere paciencia



Enseñanza 14

Investigando que ambos tienen la misma falta.

"Si una persona a través de su ignorancia realiza un mal y otra a través de su ignorancia se enoja, con él que hizo el mal.

¿De quien será el error?

Y ¿quien estará libre de error?

Por lo tanto; sé precavido con las faltas y errores,,, practicando la sabiduría de la paciencia.

El enojo surge cuando generamos aversión y exageramos comportamientos destructivos o negativos contra personas, objetos, circunstancias e incluso contra uno mismo. Obstruye nuestra paz y altera la mente.

En este caso no hay error, hay complicidad que requiere ser alimentada con más de lo mismo. Echar más leña a la fogata en vez de apagarla.

Con el cultivo de la paciencia y poniéndola en practica se llega poco a poco a la sabiduría de la paciencia, aprende uno a vivir con atención ante cualquier situación que se presente. Por muy difícil que parezca ser, las adversidades se van debilitando, sea la que sea.

Enseñanza 15

Investigando el beneficio que se recibe.

"Si se practica la paciencia con alguien que nos daña, las acciones negativas serán purificadas a través de esta practica. Por lo tanto esta persona que nos daña, es en realidad un benefactor, por muy difícil que parezca".

Así que debemos practicar la paciencia en dependencia de ellos, aceptando pacientemente el daño causado.



ALBERTO ATALA

B U D I S M O

Una de las grandes enseñanzas del budismo con respecto a esta situación, es trabajar con la fuerza contraria que viene de afuera. Sacarle provecho a un comportamiento desagradable para que en un momento dado pueda darnos resultados favorables. Al poner a prueba nuestra respuesta en situaciones tan complejas, hemos tenido que escuchar insultos y ofensas que en ocasiones no justifican el problema.

La oportunidad que se nos presenta para practicar y desarrollar la invaluable virtud de la paciencia, la tenemos frente a nosotros. Si nos mantenemos ecuanímenes ante la persona que nos daña y que a menudo puede tratarse de un ser cercano, estamos dándonos la gran oportunidad de avanzar en el camino hacia la perfección de la paciencia.

Enseñanza 16

Investigando la gratitud.

"Sin la perfección de la paciencia, el logro de la iluminación no es posible. Sin la adversidad no puedo practicar la paciencia. Por lo tanto la persona que me daña, es un amigo del Dharma al cual estoy agradecido de tal forma que practico la paciencia".

El sendero para alcanzar la liberación de emociones aflictivas se inicia con una base, el contar con una mente lúcida, clara, y sin obstrucciones. A esta base se le conoce como la consciencia primordial, es la esencia de todos los seres humanos y se caracteriza por el logro final del camino al despertar espiritual o a la iluminación.

La paciencia forma parte muy importante para la realización de este objetivo, elimina dos de las aflicciones más comunes en la vida humana, el enojo y la aversión. Su práctica se realiza con las adversidades que confrontamos con seres cercanos o lejanos y por eso se consideran como maestros de la paciencia.

a gratitud invaluable que estas adversidades nos brindan es desarrollar la perfección de la paciencia, obtener los beneficios de una actitud compasiva y recibir los frutos de la felicidad genuina.



Enseñanza 17

Investigando que el conocimiento, la meditación y la reflexión son pura sabiduría.

"Más aún, ¿qué forma existe para agradecer que los maestros nos brindan un beneficio inconmensurable?

Y que brinden al mundo sin pretensiones, su inteligencia, experiencia y sabiduría, complaciendo así a los seres sintientes".

En una clase de Dharma donde se incluye la teoría y la práctica de meditación o podríamos pensar en un retiro de Shamata y Vipashana, se establece en principio la atención en las tres sabidurías. El escuchar, el meditar y reflexionar. Cada una se entrelaza con la otra. Es una instrucción básica que da el maestro en las sesiones a sus alumnos.

Los beneficios que se reciben de estudiar y aprehender estos conocimientos, son invaluable en la medida que uno los haga realidad para transformarse en una nueva persona y desarrollar una mente sana.

La presencia de un mentor espiritual calificado en el budismo es muypreciado, ya que nos brinda el privilegio de recibir enseñanzas genuinas, abre la confianza y otorga conocimiento, es un ejemplo a seguir.

Enseñanza 18

Investigando la utilidad y ventajas que traen los efectos de las tres sabidurías.

"Muchos contemplativos que han experimentado el efecto del estudio y la práctica de la perfección de la paciencia han quedado complacidos y han obtenido la iluminación".

Podríamos pensar que a la paciencia se le conoce como una virtud que remedia el estrés, al igual que funciona como un filtro para las emociones aflitivas. Por eso se dice que es el antídoto del enojo. La paciencia afronta la adversidad sin miedo, la hace su aliada y antecede al enojo.



La perfección de la paciencia es una experiencia íntima, con un cuerpo de dos alas, se logra mediante la contemplación de la meditación, la otra ala la tiene el estudio y la práctica. Esta unión nos deja complacidos y se abren puertas para recorrer el camino hacia la iluminación. Demanda dedicación, esfuerzo y confianza.

Estos enunciados que nos hereda la tradición del budismo tibetano son puertas que conducen a la sabiduría, antídoto de la ignorancia.

Enseñanza 19

Practicar la paciencia cultivando los cinco sentidos de largo alcance.

- 1.- Percepción de sentirse cerca del ser que te daña.
- 2.- Percepción de que todo depende de condiciones interdependientes.
- 3.- Conciencia de la Impermanencia.
- 4.- Percepción de los diferentes tipos de sufrimiento.
- 5.- Abrazar en tu corazón a todos los seres sintientes.

A estos cinco sentidos se les conoce como los "Bhumis del Bodhisattva".

Un monje o monja, persona laica sea mujer u hombre que tenga una mente compasiva y amorosa para el beneficio de todos los seres, está obligado a reconocer y poner en acción estos cinco sentidos de largo alcance. En la visión de un Bodhisattva está por encima la felicidad de todos los seres que le rodean, sin importar su propia felicidad como objetivo final. Para poder beneficiar a otros se requiere de una mente lúcida y un corazón abierto.



Enseñanza 20

"Al practicar la perfección de la paciencia se gana la victoria en la batalla con el Samsara. Aniquilas al enemigo de las emociones aflictivas y te conviertes en un guerrero de verdad. Así que el sufrimiento generado por mi esfuerzo tendrá un gran beneficio. Es como el sufrimiento que produce una operación hecha, para poder curar y destruir un dolor más grande".

La palabra sánscrita Samsara significa el círculo vicioso de la existencia cíclica, que surge de la ignorancia y se caracteriza por el sufrimiento recurrente, habitual y compulsivo en los seres sintientes de las emociones aflictivas y destructivas de una mente dualistas.

A un conquistador de enemigos se le considera un guerrero espiritual, establece su sabiduría en el reconocimiento de la conciencia primordial o primigenia, capaz de triunfar sobre las emociones aflictivas y resolver las vicisitudes que se presentan en la vida.

En esta premisa el Dr. Gampopa nos da una receta como médico y relaciona el hecho de que una operación cura el mal mediante la intervención quirúrgica, de la misma manera que el esfuerzo gozoso de la meditación y el estudio en la paciencia, lo hacen sobre la insatisfacción y el sufrimiento.

Enseñanza 21

"Los guerreros victoriosos son aquellos que habiendo superado todo sufrimiento, vencen a los enemigos que son el odio y todas las emociones perturbadas".

"Los guerreros comunes solo matan cuerpos".

Cuando uno se desprende del sufrimiento ocasionado por una mente perturbada se le da el título de un Arhat. Quien ha logrado esta aspiración se le reconoce como un guerrero victorioso, porque ha dejado atrás las causas que le conducen al sufrimiento mediante un gran esfuerzo y perseverancia al vencer las emociones aflictivas y destructivas conducidas por la ignorancia.



Al obtener este logro se abre el camino directo que recorre la realización suprema; el despertar espiritual o iluminación, la budeidad. La sabiduría alcanza su máxima expresión, trabajar para el beneficio de todos los seres sintientes, es decir, poner en marcha la práctica de vida de un bodhisatva. Al igual que la comprensión directa y no conceptual de la vacuidad.

La referencia de matar cuerpos humanos está ausente de llamársele guerrero victorioso, ya que lo único que logra esta acción, es aumentar el odio mediante la guerra o el abuso desmesurado del poder y la delincuencia.

Enseñanza 22

Las tres clasificaciones de la paciencia, en el entendimiento de la naturaleza de los fenómenos.

1.- Incremento. La paciencia se incrementara a través de la sabiduría primordial, la consciencia discriminativa, la perseverancia y la introspección vigilante.

2.- Perfección. La perfección de la paciencia está sostenida por un vacío que la permea, así como por el amor y la compasión inconmensurable.

3.- Resultado. Uno debe entender los resultados de la paciencia en los estados mentales últimos y convencionales.

En el estado último, se obtiene la insuperable y perfecta Iluminación.

En el estado convencional, se obtendrá buena salud física y mental, calidad de vida y se ganarán los extensos dones del conocimiento.

Así damos fin a estas benéficas enseñanzas sobre la perfección de la paciencia.

