

Los SEIS PARAMITAS: LA PACIENCIA

Los seis Paramitas son una enseñanza del Budismo Mahayana. Paramita puede ser traducido como “perfección” o “realización perfecta”. Esta perfección no es una realización normal u ordinaria sino la trascendencia de la realización. A menudo vemos que paramita es traducido como “cruzar hacia la otra orilla”, refiriéndose a la orilla del no-miedo y libertad. Para cruzar desde donde estamos debemos hacer algo y esto es paramita.

La tercer paramita es la paciencia. Cuando decimos la perfección de la paciencia nos referimos a no enojarnos nunca más. Suena difícil porque pensamos que no enojarnos es reprimir el enojo, pero acá estamos hablando de algo diferente.

Los Lamas nos dicen que el primer paso es estar lo mas “despierta” o presente posible siempre. De este modo cuando surja la ira puedo observarla estando ahí. En el presente es lo que hay, estoy enojada. En vez de reaccionar (en vez de devolver la bofetada) observo lo que me pasa. Si puedo estar así unos segundos tengo una gran chance de no explotar.

El tema es ¿qué hago entonces? Me quedo mirando la ira y ¿qué más?

Este es el momento clave para hacer una práctica que puede cambiarlo todo a tal punto de que en el futuro no me enoje más, porque en vez de surgir la ira va a surgir la sabiduría, y entonces no tendré ningún enojo que reprimir.

La practica se llama **Mahamudra** es una forma de aplicar los seis sabores de la vacuidad a nuestra mente, en este caso una emoción, el enojo. La mente tiene muchas “partes” como discriminación, conciencia y demás pero esta meditación es indicada especialmente para focalizar en las emociones ya que son de fácil acceso y son las que tienden a causarnos muchos problemas cuando las vemos como auto existentes. Nos llevan a hacer cosas negativas para evitar lo que no nos gusta y adquirir lo que si nos gusta.

Les doy un ejemplo de la meditación *Mahamudra* tal como fue guiada por mi Lama Geshe Michael Roach.

Esta meditación nos lleva a través de las seis visiones incorrectas del mundo. Vamos estableciendo una por una que no pueden ser verdad, que de hecho lo que estas

visiones profesan es imposible. Así llegamos a los seis sabores de la vacuidad. Sostenemos cada una de estas visiones constantemente en nuestra vida diaria y cada paso para eliminarlas nos acerca al puro entendimiento de la vacuidad misma. En sentido último solo la 6 es correcta.



Sentado en postura de meditación:

- **Visión incorrecta:** Creo que esta emoción (enojo) va a durar por un rato.

Visión correcta: Mis emociones cambian constantemente segundo a segundo. Si miro con atención veo que el enojo varía, es como el sonido de un avión que sobrevuela mi casa- pasa rápidamente, y en su corta duración esta constantemente cambiando, a veces mas fuerte, otras más suave.

- **Visión incorrecta:** Puedo controlar como me siento

Visión correcta: No tengo control de mis emociones en el momento presente. Los pensamientos y las emociones vienen a mi mente sin ser llamados. Yo nunca invite a este enojo a que venga a perturbar mi paz mental.

- **Visión incorrecta:** Estoy a la merced de mis emociones azarosas.

Visión correcta: Una de mis acciones del pasado es la causa de esta emoción y de mi misma percibiéndola. Parece que estoy siendo bombardeada por esta emoción azarosa de enojo. Pero nada es azaroso. Me he traído a este momento y el enojo ha sido traído a este momento por el mismo karma- el hecho de que en el pasado cause enojo a otra persona. Soy completamente responsable.

- **Visión incorrecta:** Esta emoción es definitivamente buena o mala.

Visión correcta: Estoy imponiendo un juicio a esta emoción. Este juicio no le es inherente y podría ser diferente. Creo que este enojo es algo negativo. Pero ¿acaso tiene maldad inherente? Podría mirar este enojo como una gran motivación para practicar más y así poder salir de este ciclo de sufrimiento para después liberar a los demás también. En este caso tendría que decir que el enojo es algo positivo.

- **Visión incorrecta:** Fuerzas externas son completamente responsables por como me siento.

Visión correcta: Fuerzas externas combinadas con mis percepciones componen como me siento. Estoy convencida de que este enojo es causado por circunstancias externas: el mal tiempo, la falta de sueño, el dolor de cabeza, la persona que me irrita, etc. Creo que si esas cosas fueran diferentes yo seria feliz. Pero vamos, entonces podríamos trabajar para manipular las circunstancias externas y así estaríamos siempre felices. Eso no funciona. Incluso cuando todo lo externo es perfecto igual puede haber enojo que perdura. Así es que las circunstancias externas solo tienen un porcentaje de responsabilidad en como me siento y mi mente provee el resto.

- **Visión incorrecta:** Hay algún factor externo que es responsable por como me siento.

Visión correcta: Como me siento es completamente una proyección. Las circunstancias externas tienen algo de responsabilidad en como me siento ¿verdad? Parece que si recibo un lindo regalo o las personas son amables conmigo yo voy a ser más feliz. Pero hay veces en que estoy tan enojada que ningún regalo y ninguna persona puede hacerme sentir bien. Y otras veces que estoy tan feliz que nada puede enojarme. Estas emociones no tienen nada que ver con las circunstancias externas que creía que las causaban. Todo es una proyección que es forzada en mí por mis acciones pasadas. Estoy quiere decir que si planto las semillas correctas ahora, puedo crear un futuro de gracia divina cada momento del día.

**Importante:**

1. No esperar a que aparezca la ira para hacer esta meditación por primera vez. La práctica diaria de sentarse y hacer Mahamudra a las emociones y pensamientos es lo que va a hacer que cuando “las papas queman” (cuando aparece la persona irritante) podamos aplicar esta sabiduría y así no devolver la bofetada. No porque somos “buenos” o por reprimir el enojo, sino porque llegamos al entendimiento de que nunca existió una bofetada en el presente que no venga de una bofetada que yo di en el pasado, y que lo único que no tengo que hacer ahora es devolverla. En el jardín de mi mente soy jardinera.

2. Paciencia con la practica de la paciencia, crear un hermoso jardín lleva tiempo.

Omshantih

Carola Terreni

www.kaladanda.com.ar / <http://carolaterreni.blogspot.com.ar>