



## VIVIR EL ZEN

### Paciencia - *Ksanti Paramita*



#### Prácticas Ilustrativas:

- Esperar sin alterarnos que algo percibido como bueno ocurra o algo percibido como malo pase
- Aceptar cada momento con ecuanimidad, reconociendo que cada uno es una experiencia y un aprendizaje
- Practicar nuestro Zen con gran determinación, todo el tiempo que podamos, sin sentirnos frustrados
- Comprender con amor los comportamientos que podemos percibir como ofensivos y responder con bondad y compasión

#### La Perfección de la Paciencia

La paciencia, en general y fuera del contexto budista, se enuncia como el control de la impaciencia, que es esa actitud de espera cargada de ansiedad o de resignación forzada, como la que nos inculcaron diciéndonos: "sonríe y aguanta". En el budismo, la práctica de la virtud de la paciencia va más allá de este concepto y abarca otros aspectos, más profundos, del carácter y la conducta del *bodhisattva*. La paciencia, en este sentido, está motivada por nuestro deseo de gozar de paz interna y externa y sustentada en la confianza en la habilidad de nuestra conciencia esencial para aceptar la realidad tal como es.

La práctica de la virtud de la paciencia, como de las otras cinco, fluye natural y espontánea de la naturaleza esencial, divina, que todos somos, en principio. Se llama perfección, igual que las demás *paramitas*, porque es una manifestación de nuestra perfección intrínseca, de nuestra naturaleza divina, que es perfecta. Desde esa esencia fluye la paciencia sin ningún esfuerzo.

Buda nos enseña que, para entender la realidad y las marcas de la existencia, el sufrimiento (*duhkha*), la impermanencia (*anicca*), y el no-yo (*anatta*--y la vacuidad o *shunyata*), se debe tener, primero, una gran paciencia y, segundo, un gran coraje. Buda mismo tuvo que pasar seis años buscando en el ascetismo un camino para su iluminación antes de despertar a su naturaleza esencial. Para alcanzar su iluminación fue necesario que practicara una gran paciencia. Pero también un gran coraje para resistir las tentaciones de Mara, el rey de los demonios, y para aceptar que el ego debe desvanecerse, que la ilusión del yo debe eliminarse.

Al contrario de lo que se suele pensar, la paciencia no es una debilidad del carácter, como ejemplarizó Buda. La paciencia es mas bien la virtud que nos brinda una gran fortaleza interna, una clara sensación de paz y libertad, un sentimiento íntimo de comprensión, compasión y empatía con los demás seres.

En el camino del *bodhisattva* la práctica de la paciencia fortalece la perseverancia y no permite que el practicante abandone su camino a pretexto de no lograr pronto los resultados que ilusoriamente busca. Si después de años de práctica y de haberse fijado como meta lograr la iluminación, ve que esta meta se aleja cada vez más, el practicante puede perder la paciencia y abandonar el camino. La paciencia es

nuestra capacidad de mantenernos firmes y perseveraren el camino.

Se cuenta que el gran *bodhisattva* Asanga se propuso ver al Buda Maitreya y decidió meditar por tres años en un bosque, sin lograr verlo. Al regresar a su pueblo vio que un herrero quería hacer una aguja limando un gran trozo de hierro con una pluma. A Asanga le impactó la paciencia suprema de este herrero y decidió regresar al bosque para meditar. Esta vez meditó otros 9 años al cabo de los cuales tampoco logró ver a Maitreya. Se dice que logró verlo sólo después de desarrollar una gran paciencia y una gran compasión.

Tenemos el hábito de querer casi todo al instante y de querer alcanzar nuestras metas de inmediato. Muchas veces estamos dispuestos a cambiar de decisión por no esperar o a desistir en un empeño antes que esperar. La espera impaciente genera ansiedad, ofuscación mental y motiva expectativas y preocupaciones que deforman la realidad.

Vivimos actualmente a un ritmo muy rápido y enfrentados a distracciones materiales y mentales, internas y externas, en busca de satisfacciones inmediatas y directas. En esta vorágine de acontecimientos nos parece totalmente inconcebible que alguien quiera confeccionar una aguja frotando un trozo de hierro con una pluma. Pero desvelar nuestra esencia divina puede tomar tantos eones de años como al herrero del cuento hacer una aguja y esta es la realidad del practicante. Aceptar los ritmos propios del camino del *bodhisattva*, de la vida, del universo y acoplarnos a ellos es la virtud de la paciencia.

En una de las largas jornadas del Buda se cuenta que se detuvo con sus discípulos a descansar. Le pidió al más joven de sus discípulos, impaciente por naturaleza, que le trajera agua de un río cercano. Al acercarse al río vio que una manada de vacas lo cruzaba dejando el agua turbia y contaminada. Regresó donde estaba el Buda para decirle que no podrían beber esa agua turbia. Después de un rato el Buda le pidió de nuevo que trajera agua. El joven volvió al río y el agua todavía seguía turbia. Regresó donde el Buda sin el agua. Buda esperó un rato y le pidió una vez más que le trajera agua para beber. Cuando regresó al río descubrió que el agua se había aclarado y pudo recoger lo suficiente para llevarla al Buda. Buda le preguntó qué había hecho para aclarar el agua y el discípulo le respondió que no había hecho nada. Buda entonces le dijo: "en verdad no hiciste nada, solo esperaste a que el lodo se asiente. Eso te debe enseñar a ser



paciente, a no esforzarte por lograr nada, a dejar que las cosas recobren su equilibrio naturalmente y a no apegarte ni al hacer ni al resultado”.

El Maestro Zen Sheng Yen nos enseña que hay tres maneras de practicar la paciencia: 1) paciencia con las personas que desean lastimarnos, lo que requiere una gran compasión para no dejarnos afectar y más bien comprender sus motivaciones personales; 2) paciencia respecto a las circunstancias del ambiente, las que están fuera de nuestro control, como la lluvia, el frío, el calor; y 3) paciencia para aceptar el *dharma* tal cual es, entendiendo que los fenómenos externos y nuestra experiencia interna son esencialmente vacíos, inter-dependientes e impermanentes.

En el budismo se dice que la paciencia tiene tres aspectos: una templanza gentil, una resistencia estoica y serena frente a los acontecimientos externos y una aceptación ecuánime de la realidad, tal como es.

La templanza gentil o autodominio revela un espíritu de perdón y de acogida amorosa a otros seres. Nos enseña a tolerar una injuria o mal comportamiento de otros seres como una oportunidad para mostrar la perfección, la armonía esencial que existe en cada uno de nosotros.

La resistencia serena significa mantener una mente atenta, en paz y calmada. Los momentos difíciles pueden ofuscar nuestra mente y llevarnos a percibir la realidad de una manera distorsionada. La paciencia nos ayuda a mantener la mente clara y vivir estoicamente nuestra experiencia, así como también aclarar la situación para los demás.

Respecto a aceptar la realidad tal cual es, el Maestro Zen Robert Aitken nos recuerda que el ideograma para esta *paramita* es una espada sobre el corazón, indicando que la conocida espada de Damocles cuelga sobre nosotros suspendida por un cabello. En cualquier momento podemos enfrentarnos a una situación difícil o a una pérdida dolorosa y debemos estar preparados para aceptar esa realidad.

Paciencia no es tolerancia en el sentido de que tenemos que soportar una situación molesta con un gran esfuerzo. Cuando nos esforzamos por estar calmados, estamos siendo tolerantes pero no pacientes y el resultado de la tolerancia es que puede llegar a terminarse y entonces abrir la posibilidad de una reacción inesperada. La paciencia, de acuerdo con el budismo, es un estado natural de la mente que se manifiesta cuando estamos presentes momento a momento, aquí y ahora.

La paciencia es aceptación, y aceptación implica la capacidad de dejar que las cosas fluyan sin aferrarnos a ellas y menos al problema o al conflicto que percibimos. Es la capacidad de crear en nuestra mente-corazón un espacio entre nosotros y los problemas o situaciones que percibimos en el mundo exterior, ya sean generadas por personas o circunstancias que convergen en ciertos momentos de nuestra vida. Como nos enseña el Buda, es esperar que las cosas y los acontecimientos recobren su equilibrio original, a su propio ritmo.



Se puede interpretar esta aceptación como una actitud pasiva, indiferente o de impotencia. Una actitud así es más bien resignación y la paciencia no lo es. En la práctica de esta virtud cabe una actitud de respuesta positiva, de influencia hacia el cambio, pero sin apego, sin ansiedad, sin el esfuerzo estresante, muchas veces neurótico, para terminar una situación molesta o buscar que otra buena ocurra.

Cultivar la paciencia nos ofrece la posibilidad de incorporar en nuestra mente-corazón una gran comprensión y compasión por las motivaciones y el sufrimiento de otros y también nos permite entender las causas y condiciones de nuestro sufrimiento y del sufrimiento de los demás. Más aún, con la práctica de la paciencia podemos entender que los aspectos que no nos gustan en otras personas, los tenemos ocultos en nosotros y que la animadversión que nace es también una reacción interior nuestra.

Desde otro punto de vista se dice que la paciencia surge en ausencia de los “venenos del alma”: rencor, codicia, engaño. La ira o la cólera, aunque pudieran ser emociones temporales, de corta duración, se reconocen como muy destructivas en el ser humano y dan lugar al odio y el rencor como estados duraderos y perniciosos del carácter, los cuales forman uno de los tres venenos del alma, junto con la codicia y el engaño.

Los psicólogos y maestros nos enseñan que la percepción de la realidad de una mente que está dominada por la ansiedad y la emoción de la cólera o la ira (efectos de la impaciencia), es al menos parcialmente deformada. En la realidad exterior no hay sentimientos ni emociones, ni adversas ni positivas. Las reacciones emocionales de ira o de aversión frente a situaciones que

no nos agradan no están afuera, están dentro de nosotros mismos. La falta de paz interior y la ofuscación mental que nos provocan estas reacciones las sentimos dentro de nosotros y no son causadas por nada o por nadie fuera de nosotros mismos. Si una situación de frío, por ejemplo, nos genera aversión, este sentimiento no viene con el frío; surge dentro de nosotros. Si una persona nos insulta, la ira que sentimos no viene en las palabras ofensivas; nace dentro de nosotros.

El remedio y la solución para los venenos del alma y las emociones conflictivas como la cólera, es precisamente la práctica de la virtud de la paciencia que, en este sentido, puede definirse como una “conciencia de paz” o como una “aceptación ecuánime” de la realidad.

La paciencia no tiene nada que ver con la represión de la cólera, la sumisión o la resignación. Podemos ser capaces de reprimir la expresión de ira o cólera, pero seguramente no la eliminaremos de nuestro interior. La paciencia es más bien un estado de aceptación sabia, serena, de todos los acontecimientos de nuestra vida. Esta aceptación serena, ecuánime, de la realidad tal cual fluye momento a momento, nos permite crear un espacio de claridad y control en nuestras mentes y corazones para separarnos con serenidad de las circunstancias molestas; nos vuelve comprensivos, tolerantes y empáticos con los demás; nos ayuda a entender nuestro sufrimiento y el de los demás seres.

