

## Ensayo sobre el paramita de la paciencia o kshanti paramita

Los paramitas son virtudes o perfecciones trazadas para alcanzar un estado de iluminación o purificación del karma, en particular, el paramita de la paciencia o kshanti en sánscrito (khanti en Pali) habla de cultivar la paciencia dentro de la práctica. Paciencia en el sentido de descubrir las causas que ocasionan las emociones negativas de rechazo, aversión, rabia o frustración, entre otras variantes.

La paciencia es ir más allá de la aparente reacción que provoca en nosotros una sensación desagradable. De ninguna forma significa soportar una situación al punto de la sumisión, significa saber actuar de forma ecuánime sin la necesidad de tomar parte juiciosa de una circunstancia que, finalmente, podría alejarnos del camino a la iluminación, o bien, que pueda perturbar nuestro estado mental.

Podemos entender el paramita de la paciencia como la aceptación de la verdad del sufrimiento (dukha en sánscrito) en la vida o primera noble verdad, en este sentido el dolor que nos podría provocar una situación sería inevitable pero el generar sentimientos/pensamientos negativos en contra de ese dolor lo intensifica, tal como lo intento graficar en la siguiente situación: Si nos enterraran un puñal sería inevitable sentir dolor, sin embargo, si lo alimentamos con sentimientos de odio y pensamientos rencorosos es como volvernos a enterrar el puñal donde mismo una y otra vez, incrementando considerablemente el daño que podría cicatrizar más rápido. Es así como aceptando la verdad del sufrimiento y practicando el paramita de la paciencia, también logramos entender nuestro egoísmo al comprender que reaccionamos defendiendo un yo inexistente, carente de sustancia, responsable a su vez de nuestra infelicidad porque en algún nivel niega la verdadera naturaleza de la realidad, al no cambiar la perspectiva que permite entender el estado mental de la verdadera causa de nuestra reacción.

Reconocer este nivel de causalidad nos lleva a entender el cultivo de la paciencia como base fundamental del avance en la práctica de un yogui o de quien esté en el camino hacia la iluminación.

A continuación hago referencia a la siguiente cita que alude a esta misma esencia:

*Por lo tanto, todo está determinado por otros factores (que a su vez están determinados por otros), y de este modo nada se determina a sí mismo.*

*Tras comprender esto no debo enojarme con los fenómenos que parecen apariciones.*<sup>1</sup>

Desprendo de lo anterior -acerca del que nada se determina a sí mismo- la relación con la interdependencia de los fenómenos, dentro de los cuales sería imposible la separación a través de juicios, pues, en un plano más profundo de causalidad, están inextricablemente unidos.

Finalmente, siento que este paramita entrega una amplia visión sobre los fenómenos de la realidad, de tal forma que el tiempo y el ritmo van marcados por la acción sutil de lo

---

<sup>1</sup> Guía VI:31, Bodhisattvacharyabatara, Shantideva.

correcto, permitiendo que la danza de la realidad (o bien la vida misma) dance nuestras acciones sin la intervención de un juicio egoico como esa voz interna que habla de la experiencia en términos de separación, haciéndonos perder el ritmo o el equilibrio de nuestro estado mental/corporal.

Paciencia para mí es saber observar y apreciar los ciclos que nos llevan al avance de nuestra práctica, sin sucumbir ante ellos o sin entrar en la necesidad de forzarlos o aflojarlos. Es quizás el arte de aprender a afinar nuestros impulsos como si fueran las cuerdas de un instrumento, cuerdas que dan origen a la melodía que cada uno toca cuando el sesgo o la mediación egoísta desaparecen porque es ahí cuando el ser se sincroniza en una espontánea interacción, cuyo movimiento da origen a la gran sinfonía del presente, momento en cual se coordina el continuo flujo del cuerpo y la mente en su constante relación.

Por Yasmín Navarrete para el curso de  
"Psicología de la Felicidad" - Filosofía del Yoga,  
del profesorado de yoga Manu Yoga