



## LAS SEIS ACCIONES TRASCENDENTES

✚ Hay distintas traducciones para el término sánscrito *paramita* (*par* = más allá, *mita* = orilla, ribera), en tibetano *parchin*.

Según los traductores se utilizan los vocablos perfección, acción, actividad, etc. Adoptamos **acción**.

✚ Hay dos listados. El básico incluye seis acciones, y a veces se lo completa con cuatro más por un total de diez.

Nº	sánscrito	tibetano	castellano
1	dana	djinba	generosidad
2	shila	tsültrim	conducta ética
3	ksanti	söpa	paciencia
4	virya	tsöndru	perseverancia entusiasta
5	dhyana	samten	meditación - concentración
6	prajña	sherab	cognición
7	upaya	tab	medios hábiles
8	bala	mönlam	aspiración
9	pranidhana	tob	poder
10	jñana	yeshe	sabiduría

Se las suele denominar colectivamente '*El Camino del Bhodisattva*', ya que incluye todas las etapas del sendero espiritual.

En lo que sigue cuando indiquemos un término en **negrita** y con mayúscula, deberá entenderse en su sentido iluminado, sabio, tal como lo practica un verdadero bodhisattva. En minúscula es como lo practican los seres 'normales'.

### ✚ 1<sup>ra</sup> - Generosidad

Es **Dar**:

- ✚ Voluntariamente.
- ✚ Espontáneamente.
- ✚ Sin expectativas de retribución.
- ✚ Sin jerarquizar al que da frente al que recibe.
- ✚ Suave o duramente. Se da aquello que y de la manera que el otro, no yo, lo necesita.
- ✚ Sin seducir, respetando el territorio del otro, el propio y el espacio en el medio.
- ✚ Independientemente de la aceptación, agradecimiento o reconocimiento del otro.
- ✚ Con cuerpo, palabra y mente. Con todo, sin distracciones.
- ✚ Sin motivaciones espurias tales como 'así cumplo con las reglas', 'así expío mis culpas de yo tener cuando otros no tienen', 'así me siento mejor', 'así me hace bien'.
- ✚ A uno y a los demás. Me doy a mí también sin habérmelo propuesto.
- ✚ Es un trabajo de apertura. Abrirse, comunicarse, no juzgar.

Incluye diversos tipos de **Dar**:

- ✚ Apoyo físico. Bienes materiales como comida, dinero, etc.
- ✚ Apoyo psicológico. Esclarecer a tímidos, asustados, confundidos.
- ✚ Espiritual. Dar enseñanzas.
- ✚ Trascendente. Dar el propio ego.

Algunas características del 'dar':

- ✿ 'Primero tengo que tener yo, recién luego podré dar'. Esta expresión tan común, habitualmente referida al dar cosas a los demás, es un autoengaño que lleva a manipular el dar porque mi definición de 'tener' es constantemente cambiante. Suele faltar el contentamiento, que habilita la capacidad de realmente sentirse satisfecho con lo que se tiene. En ese momento, la generosidad surge naturalmente.
- ✿ La riqueza es una definición personal. Hay millonarios que son mendigos psicológicos, y mendigos ricos. Todo depende de *mi definición* de 'ser rico.'
- ✿ 'Primero tengo que tener yo, recién luego podré dar'. Se parece a la primera característica, pero es diametralmente opuesta. En este caso es una afirmación saludable en lugar de una manipulación. Usada para el dar enseñanzas o protección a otros es muy útil. Evita el autoengaño de lanzarme a hacer aquello para lo que aun no estoy preparado.
- ✿ La culpa al no dar, o no dar 'lo suficiente', o al 'yo tener y los demás no'. Tener algo bien habido no es un delito. No saber gozarlo es una pena. Implica otra modalidad de autocentramiento egoico.
- ✿ Interesa poder desarrollar la capacidad de dar sin calambres mentales. Y una vez dado, dejar caer el pensoteo de si estuve bien o no, si fue suficiente o no y similares pérdidas de tiempo mental.
- ✿ Ayuda el observar en uno mismo la 'mentalidad de pobre'. Nunca se satisface con lo que tiene. Poder dejarla ir luego de haberla constatado en uno mismo es saludable.
- ✿ El obstáculo para una genuina generosidad es la codicia. Por ende, el antídoto para la codicia es la generosidad.
- ✿ En algunas tradiciones espirituales se habla de dar para hacer espacio, y de esa manera poder seguir aprendiendo. ¿A qué se refieren?



## 2<sup>da</sup> - Conducta ética

Algunas traducciones alternativas: moralidad, disciplina, honestidad.

### NO:

- ✿ Es oscura.
- ✿ Es indeseable.
- ✿ Es insoportable.
- ✿ Somos malos, corrompidos, etc.
- ✿ Necesitamos pasarnos 'detergente para ser 'limpios'.
- ✿ Hemos firmado contratos de portarnos 'bien'.
- ✿ Es 'moralina'.

### SI:

- ✿ Somos esencialmente sabios, compasivos, amorosos.
- ✿ Somos temporalmente ignorantes.
- ✿ Podemos aprender y superar la ignorancia.
- ✿ Como resultado de este aprendizaje, podemos mantener una saludable conducta ética sin esfuerzo y con gozo.

Su 'transgresión' no debería generar:

- ✿ Sentimiento de 'falta' o 'pecado'.
- ✿ Rechazo
- ✿ Culpa.
- ✿ Necesidad de castigos.
- ✿ Necesidad de absoluciones.

Su 'transgresión' debería generar:

- ✿ Simple constatación de un automatismo.
- ✿ Actualización.
- ✿ Comprensión.
- ✿ Compasión por los demás que aun no han despertado.

Algunas preguntas para responderte, a la luz de las propuestas coincidentes de muchas tradiciones espirituales:

- ✿ ¿Por qué se recomienda desarrollar la bondad, no codiciar lo ajeno, no mentir, ser humilde, no matar, etc. etc.?
- ✿ Suponiendo que estuvieses de acuerdo con esas propuestas: ¿cómo se hace para desarrollar esas capacidades, tan a contrapelo de algunas de mis inclinaciones 'naturales'?
- ✿ ¿Cuáles son los beneficios de vivir de acuerdo a esa conducta ética?
- ✿ ¿Qué razón tienen los largos listados de votos que toman los profesionales de la espiritualidad? Monjes cristianos de Europa, naljorpas budistas del Tibet, swamis hindúes de la India, etc.

Es recomendable empezar por

### **Quererse mucho a uno mismo, hacerse un buen amigo de uno mismo.**

Después, se puede comenzar a caminar con paso firme. Si no, la fundación es débil, y la primera lluvia se lleva todo lo hecho.

### 3<sup>ra</sup> - Paciencia

Algunas traducciones alternativas: 'la difícil', aceptación.

Se puede enfocar de muchas maneras.  
Una aproximación es:

#### **Desarrollar un centro de equilibrio**

Recordá el viejo torno del alfarero. La bola de arcilla en el centro del torno está en equilibrio, y llega a ser, con trabajo, conocimientos y sensibilidad una preciosa obra. Si no está en el centro sale disparada, y nunca llega a ser nada...



Algunas facetas de la no-paciencia:

- ✿ Quiero que el otro o la situación sean como yo considero que *debe ser*.
- ✿ Si así no es, me aplico la frustración y la ira en diversos grados (molestia, enojo, ira, fantasías homicidas...)
- ✿ De ahí, reprimo o exteriorizo. Raramente observo.
- ✿ Como consecuencia de lo anterior, sufro.

Algunas sugerencias:

- ✿ Aprender a ver las cosas tal cual son, no tal cual yo quiero que sean.
- ✿ Aprender a aceptar las cosas tal cual son, no tal cual yo quiero que sean.
- ✿ Aprender a transformarme yo, no pretender que el mundo cambie para adaptarse a mis definiciones y de esa manera yo llegue ser feliz. Dado que el mundo es un campo lleno de espinas, ¿Qué es más conducente: cubrirlo de cuero o ponerme un par de zapatos?
- ✿ Aprender que **mis** definiciones de lo que *debe ser* son arbitrarias. El canto de un pájaro ¿es una melodía que me acerca a la naturaleza o un ruido espantoso que me inclina a buscar una escopeta?
- ✿ Aprender a verme con un dejo de ironía cariñosa.

Para no confundirse:

- ✿ Desarrollar la **Paciencia** no es sufrir pasivamente, opacamente, como una bestia de carga que no puede hacer otra cosa. Esa es la paciencia. Es una receta para el sufrimiento perenne, y no deberías perder más tiempo y energía con ella.
- ✿ Si la situación lo exige, no me someto, no me quedo quieto. No soy felpudo de nadie ni de nada. Actúo enérgicamente, sabiamente. Eso quiere decir 'para el beneficio de los demás y el mío propio'. No sólo el mío y no sólo el de los demás. Esto último es muy peligroso para ellos.
- ✿ Ese accionar es sin condicionamientos y sin miedos. Con espacio entre yo y la situación. Sin aferrarme.
- ✿ No es algo *virtuoso* que *hay que* desarrollar porque lo dicen los moralistas atrasados o algunos libros de la época de antes. Es algo muy útil para la evolución interna, y por eso me *conviene* aprenderla.

**no confundir la paciencia con sometimiento  
no confundir la paciencia con indiferencia  
no confundir lo que me beneficia con lo que me daña**

#### ✿ 4<sup>ta</sup> - Perseverancia entusiasta

- ✿ No es esfuerzo ciego ni emocionalismo desbordado.
- ✿ Sí es energía alegre, con empuje, clara, **en todo lo que se hace**.
- ✿ No es dividir el mundo en partes:
  - ◆ lo que es 'lindo', interesante, fácil, rápido y de lo que tal vez me ocupe.
  - ◆ lo que es 'feo', aburrido, difícil, tarda en mostrar resultados, y de lo cual prefiero ni enterarme.
- ✿ Sí es estar conectado con la vida tal cual es:
  - ◆ Trabajar intensa, alegre, precisamente.
  - ◆ Con **todas** las situaciones que la vida me presente.

#### ✿ 5<sup>ta</sup> - Concentración

Un estado que:

- ✿ Apunta a niveles no condicionados. Sin centro ni bordes.
- ✿ Que se comienza a aprender en sesiones de meditación formales y se termina de pulir en la vida de todos los días.
- ✿ Se desarrolla practicando, **sin** expectativas, esfuerzo, conceptos, juicios. Es decir, *naturalmente*.
- ✿ Se desarrolla practicando, **con** presencia mental, entusiasmo, espacio, motivación altruista.
- ✿ Es atemporal

En resumen:

**siempre, en todas las circunstancias, vivir atento, atento, relajado, relajado**

Esto último es de Machik Labdrön, una gran maestra tibetana.

Es **el** medio para desarrollar las cuatro primeras acciones, con vistas a llegar a vivir la sexta. Un puente entre lo relativo y lo absoluto.

 **6<sup>ta</sup> - Sabiduría**

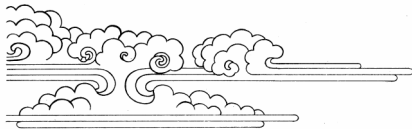
Es la culminación de las cinco primeras. El océano al cual van a dar todos los ríos.  
 Es la inteligencia que da vida a las cinco anteriores.  
 Es una luz que elimina las dudas y la hesitación.  
 Es una espada de doble filo que corta la dualidad de esto y aquello, yo y los demás, bueno y malo...  
 Es una experiencia directa, y no es conocimiento intelectual, técnico, con datos y teorías.  
 Es ver las cosas tal cual son.  
 Es actuar tal como lo requieren las circunstancias, no tal cual me lo exige mi neurosis.  
 Resumiendo en una palabra, es **inefable**.

 **7<sup>ma</sup> a 10<sup>ma</sup> - Medios hábiles - Aspiración - Poder - Sabiduría trascendente**

Te referimos al texto de Chögyam Trungpa Rinpoche en su libro 'El Mito de la Libertad', capítulo 'El Camino del Bodhisattva', Kairós, Barcelona 1998, o mejor aun en su original inglés, 'The Myth of Freedom', pg. 106, Shambhala, Boston, 1976.

**Que los seres de todos los universos  
 Que sufren tormentos en mente y cuerpo,  
 Alcancen, por este mérito nuestro,  
 Goce y felicidad ilimitados**

(Una de las 58 estrofas del capítulo '*Dedicación*' que completa el texto de Shantideva 'El Camino del Bodhisattva')





Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera

Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO)  
Buenos Aires - Argentina  
email: [cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)