

# Algunas de nuestras faltas son nuestra intolerancia ante las dificultades

Por Garchen Rinpoche  
6 de abril de 2011

En el campo de concentración Khenpo Münsel, Rinpoche me enseñó esto: "conocerás el alcance de tus logros espirituales cuando te enfrentes a circunstancias difíciles. No conocerás el alcance de tu sabiduría cuando las cosas marchen bien". Cuando te encuentres en una situación problemática, cuando padezcas un gran dolor, cuando surja una emoción intensa, sólo entonces te darás cuenta en que punto está tu práctica. Luego agregó: "Las circunstancias adversas revelan tus defectos ocultos".\* Si eres capaz de mantener tu presencia mental sin titubear durante ese tiempo, no dejándote llevar por la fuerza de la emoción, será una señal certera de la experiencia que has ganado con la práctica espiritual.

Si practicas la atención plena (sati) con gran diligencia durante un mes, si reconoces cualquier pensamiento no permitiendo que tu mente divague en la confusión durante ese tiempo,\*\* aún en tan poco tiempo presenciarás grandes cambios. Las aflicciones más feroces ya no te moverán tanto, porque habrás adquirido más experiencia al observar el juego ilusorio de esos pensamientos. De hecho, solo necesitas un remedio: la atención plena (sati). Este es el remedio para transformar las dificultades internas y externas".

notas:

\* Algunas de nuestras faltas son nuestra intolerancia ante las dificultades, nuestra rigidez mental, tomar todo de manera muy personal, sentir que el mundo gira a nuestro alrededor, el endurecimiento del corazón por las circunstancias adversas, nuestra falta de empatía al dolor de los demás, etc.

\*\* La mente confundida da demasiada solidez a los pensamientos, se los toma demasiado en serio, así los congela y convierte en un gran monolito. En realidad, todo pensamiento carece de sustancia, pues son fenómenos transitorios, la mente es flexible, pero nuestro aferramiento la endurece.

fuentes: <https://www.findglocal.com/MX/Puebla/113051862086189/Casa-Tibet-Puebla>