

## **Paciencia**

La paciencia no es simplemente una actitud pasiva de la mente, sino una cualidad que es llevada por un poder fuerte, espiritual y fuerza interior

## Dos tipos de paciencia

1. La paciencia de aceptar voluntariamente las dificultades.
2. La paciencia para evitar una actitud hostil hacia el agresor.

¿En qué se distinguen  
estos dos tipos de  
paciencia?

1. El primer tipo es especialmente importante cuando nos encontramos con dificultades y sufrimientos que no se pueden evitar.

## ¿Hay soluciones?

- Podemos comprobar si nuestro problema se puede resolver. Si hay una solución, podemos intentar conseguirla - y no hay ninguna razón para desesperar.
- Si no se puede superar el problema, la desesperación tampoco ayuda, sino que sólo conduce a más sufrimiento. Pues, lo único que ayuda es aceptar la situación.

¿Y la otra  
forma de la  
paciencia?

- El otro tipo de paciencia consiste en evitar la hostilidad hacia el agresor.

## Enemigos externos

- ¿A quién vemos como enemigo? Son los que destruyen nuestro bienestar y el de nuestros amigos y nuestra familia. Y también aquellas personas que apoyan a nuestros enemigos.

## Enemigos internos

Un enemigo externo no tiene el poder de destruir nuestra felicidad interior. Sólo el enemigo interior en forma de odio e ira, por ejemplo, puede hacerlo.

# Pensamientos

El enemigo interior, los pensamientos de ira y odio, esencialmente dañan directamente esta felicidad más importante que necesitamos y por la que nos esforzamos - la felicidad interior.



¿Cómo podemos  
vencer a los  
enemigos externos  
e internos?

Así que desde ese punto de vista, alguien que nos daña es una ayuda para nosotros(as), no importa cuál sea su intención.

Como el enemigo, nos da la razón por la que necesitamos aprender la paciencia en primer lugar.

Los adversarios son, por tanto, personas que nos ayudan a vencer al enemigo interior desarrollando la paciencia.

## Un breve ejercicio de dos en dos

- ¿Usted logra ver una circunstancia lamentable o una persona que le ha hecho daño como su mayor maestro?
- ¿Se queda en la mala emoción? ¿Qué percepción tiene de sí mismo? ¿Qué ira radia hacia el exterior?
- ¿Se las arregla para no dar demasiado espacio a esta emoción? ¿Cómo se siente emocionalmente? ¿Qué ira radia hacia el exterior?