



**Mensaje del día de Guru Rinpoche  
2 de mayo de 2020**

**Ser capaz de ver tus fallas sin perder tu dignidad  
(rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa) y ser paciente  
sin arrepentimientos (zöpa yö la gyöpa mepa)**

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. En este día de Guru Rinpoche quisiera compartir con ustedes algunos consejos sobre dos cualidades más que son importantes para la vida mundana y para la práctica de Dharma.

La primera de estas cualidades es ser capaz de ver tus propias fallas sin perder tu dignidad. Muchas personas son capaces de ver sus fallas y esto es bueno, pero luego se culpan a sí mismas, se desprecian y generan baja autoestima. Cuando ves tus propias fallas, no debes criticarte ni desanimarte. No caigas en un círculo vicioso pensando “Oh, soy tan terrible, nunca lo voy a lograr, no tengo posibilidad de mejorar, soy tan malo...” Esta manera de pensar solo nos hace decaer y perdemos todo el respeto hacia nosotros mismos. Entonces, cuando veamos nuestras fallas, no debemos ni culpar a otros ni a nosotros mismos; más bien, ánimo, mantén la dignidad y piensa constructivamente. Esto se aplica tanto para el contexto mundano como para la práctica de Dharma.

La segunda cualidad importante es tener paciencia sin arrepentirnos. La verdadera paciencia no es algo que se lamenta. Entonces, si podemos soportar el comportamiento negativo de alguien y actuar con paciencia hacia ellos, debemos alegrarnos por eso y no tener ningún arrepentimiento por haberlo hecho.

Escuchamos mucho sobre la importancia de ser paciente, pero es tan importante el no arrepentirse de nuestra actitud paciente posteriormente. La actitud correcta es tener paciencia sin arrepentirte e incluso te ayudará a ser más franco y abierto hacia los demás. Este tipo de paciencia es importante tanto para la vida cotidiana como para la práctica de Dharma.

Estas dos cualidades te van a beneficiar y también benefician a los que te rodean, por lo que necesitamos entrenarnos en ellas. ¿Cómo entrenarnos? La clave está en entender el concepto detrás de estas cualidades. Entender que necesitas ver tus propias fallas, pero sin perder autoestima, sin ser severo contigo mismo y sin perder tu positividad. También entender que la paciencia es una virtud y que no debe llevarte a arrepentirte. La verdadera paciencia no tiene arrepentimientos.

Por favor reflexiona en estas cualidades y trata de entender su lógica, su principio, para que puedas aplicarlas en tu vida cotidiana y en tu práctica de Dharma.

Los mantengo a todos en mis plegarias.

Sarva Mangalam,

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist signature.

Kyabgön Phakchok Rinpoche