



SAMYE

**Mensaje del día de Guru Rinpoche
30 de junio de 2020**

Cómo ser puro

Queridos amigos que se encuentran lejos y cerca:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. El día de hoy y el día de Guru Rinpoche del próximo mes son especiales, ya que este quinto mes del mono y el sexto mes del pájaro son considerados meses de Guru Rinpoche. Por lo que en este día particular tengo algunos puntos importantes que quisiera tocar.

Les he hablado en mensajes previos sobre la importancia de tener un corazón grande y una mente fuerte (*khokpa chenpo*), de ser confiables (*gyü tenpo*), de tener paciencia sin arrepentimiento (*zöpa yö la gyöpa mepa*) y de ver tus fallas sin perder tu dignidad (*rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa*). Encima de todo esto, la primera cualidad que quisiera sobresaltar el día de hoy es el tener un estado mental tranquilo, relajado (*lhö cha*) y contentarse (*tsimpa*), dos cualidades intrínsecamente relacionadas. Por contentarse no me refiero aquí a la manera usual de tener satisfacción, la cual obtenemos al plantearnos objetivos a nosotros mismos, perseguirlos y eventualmente alcanzarlos. Más bien, me refiero a la satisfacción (contentamiento) basado en la bondad y en el cultivar un estado meditativo sutil de *shamatha*, morar en la calma (*zhi né*).

Este tipo de contentamiento tranquilo es extremadamente importante. Estos días, muchas personas hablan sobre la importancia del momento presente y de la meditación. Yo mismo, en el libro *Radicalmente Feliz*, hablo sobre crear espacio y estar en el momento presente. Sin embargo, para poder crear este tipo de calma, necesitamos sentirnos contentos desde lo más profundo de nosotros, lo cual solo se puede dar con una meditación digna. La dignidad es importante en la meditación porque la meditación no tiene una meta. Si, sin perseguir nada, solamente te enfocas al 100% en tu meditación, vas a experimentar contentamiento y calma en el momento presente.

En segundo lugar, quisiera hablar sobre la gran influencia que tienen actualmente las redes sociales y plataformas como YouTube. Estas pueden ser muy influyentes, por lo que debemos tener cuidado de a quiénes elegimos como modelos a seguir dentro de todo este contenido. Elige modelos a seguir que son genuinamente compasivos, humildes y sin embargo dignos, disciplinados y diligentes. Las personas o historias que manifiestan estas cualidades deben ser tu fuente de inspiración, incluso si son de hace 100 o 1,000 años. Por favor, siempre sé vigilante en relación a las cualidades de aquellos que te inspiran y recuerda los cuatro tipos de cualidades que he mencionado antes: compasión genuina, humildad con dignidad, disciplina y diligencia.

Por último, pero no por eso menos importante, ya sea que seas religioso, espiritual, agnóstico o indiferente, es sumamente importante no ser tendencioso y evitar tener pretensiones de superioridad (*chok ri mepa*). Todos pensamos que estamos en el lado correcto de las cosas, que nuestra propia visión, carácter o creencias son mejores que las de los demás. Siempre estamos operando basados en esta jerarquía de nuestra propia percepción sobre lo que es correcto contra las posiciones erróneas de los demás. Pero quisiera decirles a todos ustedes: si quieren practicar de manera genuina, ya sea porque solo tienen fe o quieren practicar compasión, meditación de atención plena o especialmente prácticas más elevadas

de meditación de Mahamudra, vacío, etcétera, reduzcan el ser tendencioso, parcial y la pretensión de superioridad.

De esta manera, en este día de Guru Rinpoche del mes del mono, quisiera pedirles que sean vigilantes y se chequen para que no tengan excusas y caigan en la trampa común de pensar que su visión o comportamiento son mejores que los de los demás, ya sea moral, espiritual, legal, o en cualquier otro nivel. En tibetano, estas fallas son llamadas “considerando que tu visión es la mejor” (*tawa chok dzin*) y “considerando que tu comportamiento es el mejor” (*chöpa chok dzin*). Son el resultado de tu ego y juicios, y solo pueden llevarte a una producción sin fin de pensamientos negativos. Así que, por favor, ten cuidado de esto y reduce tu parcialidad y prejuicios.

En resumen, en este día especial de Guru Rinpoche quisiera recordarles a todos ustedes que cultiven calma y contentamiento a través de la meditación, elegir los roles a seguir basados en sus cualidades y abandonar el ser tendencioso y prejuizar.

Con agradecimiento y enviándoles mucho amor.

Sarva Mangalam,



Kyabgön Phakchok Rinpoche