



SAMYE

Dia de Guru Rinpoche 29 de julho de 2020

Caros Amigos Próximos e Distantes

Como de costume, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. O dia de Guru Rinpoche de hoje marca o aniversário do Maha Guru Padmasambhava. Assim, neste dia especial, gostaria de falar com vocês sobre [a dignidade](#), qualidade que é crucial que todos desenvolvamos.

Cada um tem suas predisposições pessoais no que tange ao desenvolvimento da dignidade. Para alguns pode ser fácil enquanto para outros muito difícil. Então qual o segredo para se adquirir dignidade? Eu não diria que exista uma solução mágica - no entanto considero importante compreender a diferença entre dignidade e [confiança](#). A confiança que pode ser que sintamos no ambiente profissional, em nossa vida pessoal, quando socializamos e em situações semelhantes não é a mesma coisa que a dignidade que é de fato inerente à nossa natureza, à nossa mente. Portanto, a única maneira para se desenvolver dignidade que creio realmente funcionar para qualquer pessoa - tanto no âmbito secular quanto no espiritual - é [meditar](#). Meditar é focalizar a mente de forma que ela se tranquilize e não se precipite tão facilmente em padrões de pensamento negativos. As experiências de calma e plenitude ocasionadas pela meditação, embora breves no começo, nos oferecem confiança e estabilidade. A partir dessa base, é importante que então se introduza o elemento da dignidade.

Agora, uma diferença fundamental entre dignidade e confiança é que a confiança está geralmente associada a algum tipo de atividade ou maneira através da qual nos relacionamos com os outros que os impressiona. A dignidade, no entanto, prescinde de qualquer associação com o que quer que seja e com qualquer pessoa - ela não está atrelada a nenhuma opinião que os outros possam ter a nosso respeito. [A dignidade é inerente à nossa natureza](#), sendo um atributo inato e puro da mente. Podemos,

portanto, desenvolver a dignidade ao cultivar a compaixão, através da meditação e através da obtenção de uma certa experiência espiritual.

O mais interessante é que quando possuímos verdadeira dignidade, nossa mente crítica e julgadora se atenua ou até desaparece por completo. Assim, uma indicação clara para se notar é observar se a dignidade se acompanha de [menos juízo de valor](#). Quem faça juízos de valor acerca de tudo não possui a verdadeira dignidade, mesmo sendo altivo e autoconfiante. Portanto, embora a confiança e a altivez à primeira vista se assemelhem à dignidade, se examinamos mais de perto, notamos que a principal diferença é que a altivez e a confiança são maculáveis, não são puras: ambas são claramente afetadas pela opinião e julgamento alheios. A dignidade, nesse aspecto, se caracteriza pelo oposto, já que não pode ser afetada por ninguém; é uma experiência pura, impoluta.

Este assunto pode ser um tanto complicado de se explicar porque muitos de nós não possuímos o conhecimento experiencial de tais qualidades e das diferenças entre elas, assim é possível que não entendamos corretamente, que interpretemos mal nossa própria experiência. Por isso de fato é indispensável que meditemos e obtenhamos a experiência em primeira mão. No entanto antes de meditar é importante definir nossa intenção: desejar adquirir dignidade através da meditação. Esta motivação e [a compaixão genuína](#) são os principais ingredientes no [desenvolvimento da dignidade](#).

Em resumo, o que pretendo com esta explanação razoavelmente longa é que todos os destinatários deste e-mail obtenham alguma dignidade – melhor dizendo total dignidade - para que assim experienciem paz e tranquilidade em suas vidas. Através destas qualidades, a vida se torna uma experiência alegre e positiva - assim sendo, que todos obtenham dignidade!

Com gratidão e enviando todo o meu carinho e muitas preces,

Sarva mangalam!

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan or Sanskrit script, with a stylized flourish below it.

Kyabgön Phakchok Rinpoche