



**SAMYE**

## Día de Guru Rinpoche

29 de julio, 2020

Queridos amigos que se encuentra cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. Este día de Guru Rinpoche marca la celebración del nacimiento del Maha Guru Padmasambhava. Así que, en este día tan especial, quisiera hablarles acerca de la [dignidad](#), una cualidad esencial que todos debemos desarrollar.

Con respecto al desarrollo de la dignidad, todos tenemos diferentes predisposiciones. Para algunos puede ser muy fácil; para otros, todo lo contrario. Entonces, ¿cuál es el secreto para ser dignos? No puedo decir que haya alguna solución mágica, pero sí es importante entender la diferencia entre dignidad y [confianza](#). La confianza que puedes tener, en el trabajo, en tu vida, en reuniones sociales, no es lo mismo que la dignidad, que, de hecho, es inherente a tu naturaleza —o tu mente. Por lo tanto, la única manera que creo que funciona para todos para desarrollar la dignidad—tanto en el plano secular como en el espiritual— es [meditar](#). La meditación es enfocar la mente para que se ralentice y no se involucre tan fácilmente en patrones de pensamiento negativos. Las experiencias de calma y plenitud que surgen con la meditación, aunque al principio sean breves, nos brindan confianza y estabilidad. Una vez que se tiene la meditación como base, entonces es importante agregar el elemento de la dignidad.

Ahora bien, una diferencia crucial entre dignidad y confianza es que la confianza usualmente se relaciona con algún tipo de actividad o de manera de relacionarse con otros, de impresionarlos. La dignidad, no obstante, no tiene por qué asociarse con algo ni con nadie; es más, ni siquiera con la opinión que alguien tenga de ti. [La dignidad es inherente a tu naturaleza](#); es una cualidad innata y pura de la mente. La dignidad, por lo tanto, se puede desarrollar mediante el cultivo de la compasión, usando la herramienta de la meditación y obteniendo cierta experiencia espiritual.

Lo interesante es que, cuando tienes verdadera dignidad, entonces tu mente crítica y juiciosa disminuye o incluso desaparece del todo. De tal forma, un buen indicador a tomar en cuenta es que a la dignidad la acompaña [un juicio reducido](#). Alguien que juzga todo el tiempo no tiene verdadera dignidad, aunque sí pueden ser orgullosos o confiados de sí. Por lo tanto, aunque a primera vista la confianza y el orgullo pudieran parecer dignidad, cuando examinas de cerca, la principal diferencia es que el orgullo y la confianza están contaminados; es decir, no son puros: tanto la confianza como el orgullo se ven afectados por el juicio o la opinión de los demás. La dignidad, en ese sentido, es lo opuesto: los demás no la afectan; es una experiencia limpia, muy pura.

Todo esto puede parecer engañoso porque muchos de nosotros no tenemos conocimiento experiencial de estas cualidades y las diferencias entre ellas; por lo que es posible que malentendamos o malinterpretemos nuestras experiencias. Por tal razón, necesitamos meditar e incrementar nuestra experiencia. Pero, antes de meditar, es importante establecer la intención de que queremos desarrollar nuestra dignidad mediante esta meditación. Esto, junto con una [compasión genuina](#), son los ingredientes fundamentales para [desarrollar la dignidad](#).

En pocas palabras, lo que quiero decir en esta larga explicación es que deseo que todos los que reciban este mensaje incrementen su dignidad —de hecho, ojalá que la desarrollen por completo—, para que puedan experimentar paz y calma en sus vidas. Teniendo estas cualidades, la vida se vuelve una experiencia positiva y gozosa. Así que, ¡que todos ustedes logren plena dignidad!

Con mucho agradecimiento, les mando mi amor y mis plegarias,

¡Sarva Mangalam!

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and curves, likely representing the name of the author.

Kyabgön Phakchok Rinpoche