



Consejos fundamentales de Dza Patrül Rinpoche



Imagen: Cortesía de Schechen

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. Para este día de Guru Rinpoche quisiera compartir con ustedes algunos consejos fundamentales de Patrül Rinpoche.

En primer lugar, en todas las circunstancias de la vida, ya sean mundanas o espirituales, siempre habrá altibajos. A veces tenemos buenas experiencias, a veces malas; a veces estamos muy contentos y a veces atravesamos dificultades muy grandes. Cualquiera que sea el caso, necesitamos permanecer siempre centrados y no dejarnos llevar por la excitación cuando todo va de maravilla o por el desánimo o enojo cuando las cosas van muy mal. Básicamente, es sumamente importante que a lo largo de nuestros altibajos no reaccionemos con emociones demasiado fuertes, sino que permanezcamos con atención en nuestra mente estable fundamental.

En segundo lugar, debemos ser cuidadosos en todos nuestros comportamientos hacia nuestros amigos, familiares, vecinos, o conocidos. Necesitamos tener atención en todas nuestras acciones

y evitar mentir, robar, hablar de manera hiriente, hablar mal de otros y cosas similares. En todo lo que hagamos, debemos siempre pensar en beneficiar a los que nos rodean. Para esto, en toda circunstancia, buena o mala, tenemos que permanecer atentos y evitar perder nuestro basamento mental para no volvernos demasiado emocionales o reactivos.

En tercer lugar, debemos siempre pensar en ponernos en la posición de los demás y a los demás en nuestra posición. Es extremadamente importante hacer esto en todas nuestras relaciones y en todas las situaciones, ya sea con la familia, amigos, pareja u otros. Si siempre pensamos en intercambiar nuestra posición con la de los demás, nuestra mente será más amplia, más espaciosa.

En cuarto lugar, todos vemos rápidamente las fallas de las personas, inmediatamente identificamos lo que está mal en la persona que vemos. En cambio, necesitamos aplicar el espejo de la atención plena para ver nuestras propias fallas. Sin embargo, para las personas estresadas, con poca confianza en sí mismas o baja autoestima, que son obsesivas, ligeramente depresivas o que generalmente tienen una mente inestable, posiblemente esto no es lo mejor que pueden hacer. Pero si tu mente es relativamente estable y equilibrada, entonces es sumamente importante que uses el espejo de la atención plena para investigar tu propia mente y descubrir cómo funciona y cuáles son sus fallas. El no hacer esto conduce a muchos errores.

Nadie está libre de todas las fallas ni de todas las buenas cualidades. Hay diferencias en grado de falla o de cualidad positiva, pero todos tienen ambas, lo cual significa que todos tienen valor. Las principales cualidades positivas que Patrül Rinpoche identificó son las siguientes: Primero, es mejor ser de pocas palabras y no hablar innecesariamente, charlando sin sentido. Segundo, uno debe tener una mente amplia, espaciosa, que no se altera ni entra en emociones fácilmente. Tercero, uno debe saber la dimensión correcta de las cosas y no exagerar en nada. Cuarto, uno necesita tener los pies en la tierra, conociendo su propio lugar y papel en el mundo. Finalmente, uno debe ser bondadoso. Es importante que todos tengan estas cualidades mundanas, que también son esenciales para la práctica de Dharma.

Este preciado consejo de Patrül Rinpoche es mi mensaje para ustedes en este día de Guru Rinpoche.

Con todo mi amor y mejores deseos para este año nuevo,
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan script, written in a fluid, cursive style.

Phakchok Rinpoche