



Confianza con Compasión: Construyendo Dignidad



Confianza con compasión es un rasgo clave de un practicante budista. En estos días, a menudo nos falta confianza en nosotros mismos y podemos culpar a situaciones externas, tales como hablar en público o las relaciones. Sin embargo, Phakchok Rinpoche dice que si realmente nos examinamos a nosotros mismos, podemos aprender a desarrollar una confianza estable. La buena noticia es que, como practicantes, podemos entrenar fácilmente el desarrollo de la confianza, también conocida como dignidad. Él señala que cada una de las prácticas budistas, especialmente en el camino Vajrayāna, está diseñada para empoderarnos con dignidad.

Práctica de Refugio

Por ejemplo, si practicamos la toma de refugio, nos visualizamos siendo purificados y bendecidos por todas las figuras dentro del árbol de refugio. Recibimos todas estas bendiciones en forma de rayos de luz.

Entonces, al finalizar, ¿qué sucede? Visualizamos cómo todo ese árbol de refugio se disuelve en nosotros. La muy básica pero profunda práctica del refugio es totalmente empoderadora. Imaginamos que todos estos seres, con todas sus cualidades, se funden en nosotros. Y debemos sentir una gran confianza en eso.



Guru Yoga

Por supuesto, la práctica del Guru Yoga es el verdadero empoderamiento con dignidad. Mezclar nuestro cuerpo, habla y mente con el cuerpo, habla y mente de sabiduría del guru significa que no están separados: son uno. Es importante recordar que la “unidad” no es situacional. Ellos siempre son uno.

No debemos pensar en esta “mezcla” como si estuviéramos mezclando dos vasos de agua. Ellos siempre son “uno”. Tenemos que ser muy decisivos sobre esto. Este es un caso en el que hacer demasiadas preguntas no es útil. Al principio, las dudas son naturales, pero si hacemos demasiadas preguntas sobre el “cómo” del proceso, podemos desanimarnos. Pero si seguimos haciendo esta práctica del Guru Yoga, entonces la confianza y la dignidad aumentarán gradualmente y permanecerán en lo más profundo de nuestros corazones.

Una práctica budista sencilla para construir confianza

Si no participamos en las prácticas Vajrayāna, pero somos seguidores del Buddha, aún podemos construir confianza al confiar en el Buddha. En todos los niveles de práctica, ganamos una gran confianza al contemplar regularmente al Buddha. Siempre que nos sintamos mal o tengamos dudas, podemos evocar al Buddha y sus cualidades. ¿Por qué creemos que la imagen del Buddha es tan popular en

estos días? Porque incluso aquellos que no se llaman a sí mismos budistas o personas espirituales parecen sentirse naturalmente atraídos por su presencia.

Podemos contemplar una imagen del Buddha y visualizar que recibimos bendiciones. También podemos imaginar que el Buddha se disuelve en nosotros y que no estamos separados del Buddha. La práctica regular de este modo también nos ayudará a tener más confianza.

Phakchok Rinpoche fue grabado sobre este tema en una sesión de preguntas y respuestas organizada en 2017 para la edición actualizada de *A Glimpse of Buddhadharma*, por Phakchok Rinpoche. Esta edición revisada se publicará próximamente en <https://lhaseylotsawa.org/>

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#), [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), y [El sendero de la meditación \(nivel uno\)](#), los tres aptos para todo público, disponibles en español, y esenciales para aprender sobre la meditación.

Si quieres leer más artículos del Instituto Samye que se han traducido al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo).