



DIGNIDAD BUDISTA: FLEXIBILIDAD SUAVE Y NO REACCIONAR DEMASIADO

Por Phakchok Rinpoche | 19 de marzo de 2016



¿Qué significa la dignidad para ti?

[Phakchok Rinpoche](#) habla a menudo acerca del tema de la dignidad. Y la dignidad budista es una cualidad vital para un practicante del [Dharma](#). En este videoclip de una charla pública en Martha's Vineyard, Massachusetts, en 2015, Rinpoche explica cómo funciona la dignidad.

La dignidad es un sentimiento suave, una estabilidad muy firme. La vemos a menudo como la analogía de una montaña majestuosa. La dignidad es una flexibilidad suave: no

estar demasiado tenso ni reaccionar demasiado a las situaciones o experiencias. La dignidad no es fría ni antipática, ¡podemos seguir disfrutando de la vida! Pero, con dignidad no pasamos por los altibajos y los vaivenes de las emociones. Y cuando tenemos dignidad, no nos involucramos en juzgarnos a nosotros mismos. Generalmente, pasamos nuestro tiempo reaccionando. Pero la verdadera dignidad trae estabilidad.

La dignidad budista no es tensa

Aprendemos a aceptar que cada uno de nosotros es diferente. Así que, a medida que empezamos a practicar, podemos pasar algún tiempo reflexionando y revisando nuestro propio carácter. Luego, siéntate suavemente y [medita](#) un poco. Ten un poco de bondad y emplea un poco de desapego. La dignidad es un subproducto de la bondad, de la meditación, de conocernos a nosotros mismos y de no estar demasiado tensos.

Podemos ver nuestros propios defectos y reconocer nuestros errores, pero también desarrollamos la dignidad de ver y saber simultáneamente que podemos cambiar. Así es como la desarrollamos, pues la dignidad nos motiva a mejorar.

La dignidad budista no es orgullo

La dignidad no es el orgullo que desprecia a los demás. La dignidad viene con la [compasión](#). Rinpoche cuenta aquí la historia de un encuentro con un vagabundo en la ciudad de Nueva York. En esta historia, demuestra cómo funciona nuestra mente, que a menudo emite juicios demasiado rápidamente. Pero la dignidad nos permite sentir compasión por todas las personas involucradas. Podemos aprender a reconocer una mala acción, pero sin condenar a una persona.

La dignidad crea un poco de distancia con la situación o el problema. La dignidad nos permite tener un poco de espacio en cada situación. Si perdemos u olvidamos nuestra dignidad, tendemos a recaer en nuestros patrones habituales, en nuestra forma habitual de reaccionar. Todos podemos trabajar cada día con nuestra práctica para desarrollar dignidad en todas las situaciones.

Artículo traducido por Kunga Samten, revisado por Mónica López, 2022.

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](#) y [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), ambos aptos para todo público, disponibles en español, de donativo voluntario y esenciales para aprender sobre la meditación. También ya está disponible en español [Sendero de la meditación nivel 1](#); los ingresos de este curso se distribuyen para mantener el sitio de Samye y financiar varios proyectos del mandala de Phakchok Rinpoche.

Si quieres leer más artículos de Samye Institute traducidos al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo; da clic al enlace que dice “Español” para ver la traducción).