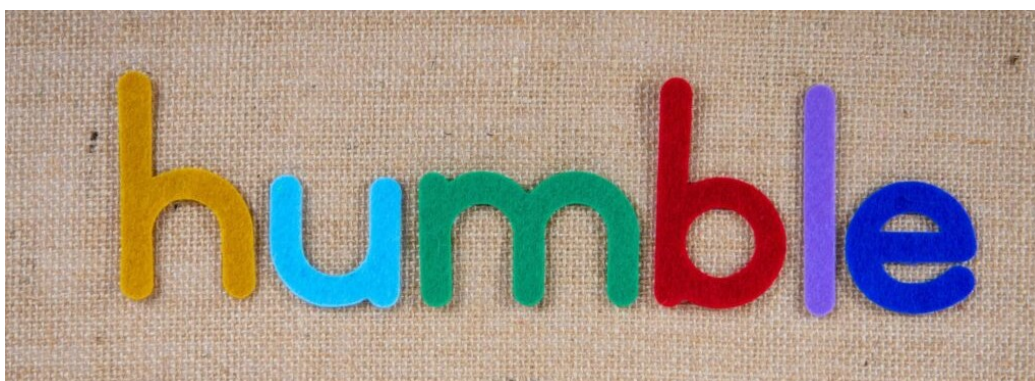




CULTIVA LA HUMILDAD Y EVITA EL ORGULLO

Por Phakchok Rinpoche | abril 11, 2016



En nuestra vida moderna competitiva, no se nos alienta a practicar la humildad. Se nos ha dicho que, en vez de eso, debemos jactarnos de nuestros logros y decirle a los demás nuestros talentos y cualidades. En las enseñanzas budistas, el mensaje es muy diferente: los maestros nos previenen sobre la emoción negativa del orgullo. En la tradición Mahayana hablamos sobre los cinco *kleshas* (cinco venenos o emociones aflictivas).

Cinco venenos:

1. Ignorancia
2. Apego/Deseo
3. Enojo/Aversión
4. Orgullo/Arrogancia
5. Envidia

El Orgullo: Un alborotador oculto

Las tres primeras de las emociones negativas, ignorancia, apego y enojo usualmente son muy obvias para nosotros y para los demás. Pero el orgullo puede causarnos serios problemas de los que con frecuencia ni nos enteramos. Para muchos de nosotros permanece como un creador de problemas oculto. Sin embargo, podemos aprender a examinar nuestros pensamientos y cambiar nuestro orgullo por humildad. Cuando tenemos orgullo creemos que somos más importantes que los demás o que nuestra posición es superior. Y si sostenemos tal percepción, devaluamos a los otros. Phakchok Rinpoche habla aquí de la cualidad opuesta, la humildad. ¿Cuál es el beneficio de la humildad?

Reflexión sobre el éxito

Phakchok Rinpoche da un consejo acerca de cómo reflexionar sobre el éxito. Él cuenta su propia experiencia al observar proyectos exitosos. Un paso importante es tomar un tiempo para recordar todos los elementos que estuvieron involucrados. Nos explica como él personalmente reflexiona sobre cómo las cosas buenas llegan gracias al trabajo de mucha gente. Cuando examinamos nuestros triunfos podemos entender cuánto nos hemos beneficiado de la ayuda, el aliento y el apoyo que hemos recibido de otros.

Todo éxito en la vida viene de las contribuciones de muchos individuos. Podemos ciertamente celebrar el buen trabajo y los logros, pero podemos al mismo tiempo recordar a todos aquellos que nos han ayudado. Así aprendemos a valorar el trabajo en equipo y la interdependencia, y de ese modo a no ser orgullosos.

Rinpoche hace una observación para tomarla profundamente. Considera este señalamiento:

Cuando eres humilde, no te duele mucho. Cuando eres orgulloso, te duele mucho.

Nos advierte que nuestro orgullo se hincha como un gran globo ;y todos sabemos lo que ocurre cuando un globo estalla!

Al reflexionar en esto puede ser una poderosa práctica de atención plena.

Ejercicio de reflexión personal

Piensa en un éxito reciente en tu propia vida. Puede ser cualquier cosa, como terminar un pequeño proyecto o ganar un premio. Toma unos minutos para considerar la alegría del éxito.

Y entonces reflexiona en los muchos seres que han contribuido a que tú completes esa tarea. Considera a tus padres, maestros, amigos, animadores e incluso a tus competidores, quienes te han espolcado para que tengas éxito. Disfruta durante unos momentos mentalmente y agradece a tu círculo de ayuda. Trata de incluir a todos los que han contribuido aun de un modo pequeño a tu éxito. Extiende tanto como puedas este sentimiento de gratitud; ¿cómo te hacer sentir? Y si llevas ese sentimiento contigo dentro de tus actividades diarias, ¿puedes ver si que cambian tus interacciones con otros?

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios de Samye Institute, como [Entrenando la mente](#) y [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), ambos aptos para todo público, disponibles en español, gratuitos 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 leer la traducción).