



## Sobre la Importància d'Alegrar-se



Imagen: cortesia de Himalayan Art Resources

Benvolguts amics de prop i de lluny,

Com sempre, espero que aquest missatge us trobi bé, sans i feliços. En el dia d'avui de Guru Rinpoche m'agradaria compartir amb vosaltres una cita del sisé capítol, "Alegria i Dedicació," de la Perfecció de la Saviesa en 8,000 versos, que ensenya la vital importància d'alegrar-se:

El bodhisattva mahasattva Maitreya va parlar al Venerable Subhuti: “Noble Subhuti, comparat amb el mèrit creat per la generositat cap als éssers, per disciplina, o per meditació, el mèrit que els bodhisattvas mahasattvas creen per dedicar la seva alegria en la virtut és infinitament superior. És sublim, primordial, immens, suprem. És insuperable. És inigualable. És igual a l’inigualable.”

Com Maitreya ensenya aquí, dedicar el mèrit guanyat en alegrar-se en les bones accions dels altres és la dedicació suprema. Per tant, en ordre d’acumular insuperable acumulació de mèrit i, cosa que és més important, com a antídote al nostre aferrament i la nostre gelosia, deuríem d’alegrar-nos genuïnament en qualsevol bona acció que realitzin tots els éssers—ja sigui físicament, verbal, o mental—i, en particular, hem d’alegrar-nos de la conducta dels bodhisattvas i arahants i de les accions despertes dels budes. Pensant en qué tan grans i meravelloses són aquestes bones accions, i dedicant el mèrit obtingut d’aquesta manera, és el millor tipus de dedicació.

La raó de que aquesta dedicació és elogiada com a suprema és perquè no està contaminada pels verins mentals. Avui dia, mentre que a Àsia existeix una gran preocupació per acumular mèrits, els occidentals ho titllen de creença religiosa. En realitat, l’anomenat mèrit no té gens de religió: ‘mèrit’ significa simplement qualsevol acció de cos, paraula, o ment que no està motivada o afectada pels estats mentals negatius. Així, qualsevol cosa que beneficia la ment és mèrit, o virtut. Per aixó, a través de les benediccions del Buda Shakyamuni, aquestes preguntes i respostes del sisè capítol de la Perfecció de la Saviesa ensenyen la importància de l’alegria.

Personalment, puc comprovar que quan m’alegro de les bones accions dels altres, el meu orgull, el meu pessimisme, i sobre tot, la meva gelosia,

es redueixen. Per tant, si us plau alegreu-vos, ja que així acumulareu una gran quantitat de mèrit. Si gasteu un o dos minuts alegrant-vos cada dia, veureu disminuir també el vostre pessimisme, mentre que el vostre optimisme creix. El vostre ego-centrisme es reduirà i us tornareu més humils. Finalment, en acumular mèrits insuperables d'aquesta manera, el vostre aferrament, orgull, i gelosia disminuiran. Així que, si us plau, preneu-vos el vostre temps per a alegrar-vos de totes les bones accions dels altres, tots els dies.

Amb tot el meu amor i les meves oracions,  
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of fluid, overlapping loops and curves. The signature is written in a cursive style and is positioned above the name 'Phakchok Rinpoche'.

Phakchok Rinpoche