



## Sobre la importancia de regocijarse



Imagen: cortesía de Himalayan Art Resources

Queridos amigos que se encuentran cerca y lejos:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. En este día de Guru Rinpoche, quisiera compartir con ustedes una cita del capítulo seis, “Regocijarse y dedicar”, de la *Perfección de la sabiduría en 8,000 versos*, donde se enseña la gran importancia que tiene el regocijarse:

El bodhisattva mahasattva Maitreya habló con el Venerable Subhuti: “Noble Subhuti, comparado con el mérito generado por la generosidad hacia los seres, por la disciplina o por la meditación, el mérito que un bodhisattva mahasattva genera al dedicar su regocijo en la virtud es infinitamente superior. Es sublime, primordial, inmenso, supremo. Es inigualable. Es igual a lo incomparable”.

Como Maitreya enseña aquí, el dedicar el mérito obtenido al regocijarse en las buenas acciones de los demás es la manera suprema de dedicar. Así pues, para reunir la insuperable acumulación de mérito y, lo que es más importante, para tener un antídoto contra nuestro apego y nuestra envidia, debemos regocijarnos genuinamente de cualquier buena acción que realicen todos los seres —ya sea física, verbal o mentalmente—. En particular, debemos regocijarnos en la conducta de los bodhisattvas y arahants y en las acciones despiertas de los buddhas. Pensar en lo grandes y maravillosas que son estas buenas acciones y dedicar el mérito obtenido por ellas es la mejor manera de dedicar.

Esta dedicación se considera suprema porque no está contaminada por los venenos mentales. Hoy en día, mientras que en Asia existe una gran preocupación por acumular méritos, los occidentales lo menosprecian por considerarlo una creencia religiosa. En realidad, no hay nada religioso con relación al mérito: *mérito* sólo significa cualquier acción del cuerpo, la palabra o la mente que no esté motivada o afectada por estados mentales negativos. Así pues, cualquier cosa que beneficie a la mente es mérito, o virtud. Con las bendiciones de Buddha Shakyamuni, estas preguntas y respuestas del sexto capítulo de la *Perfección de la sabiduría* enseñan la importancia de regocijarse.

Personalmente, puedo comprobar que cuando me alegro de las buenas acciones de los demás, mi orgullo, mi pesimismo y, lo que es más importante, mi envidia, se reducen. Por eso, por favor, regocíjate, ya que así acumularás una gran cantidad de mérito. Si cada día dedicas uno o dos minutos a regocijarte, también verás cómo disminuye tu pesimismo, mientras crece tu optimismo. Tu egocentrismo se reducirá y te volverás más humilde. Finalmente, al acumular así méritos insuperables, disminuirán tu apego, tu orgullo y tu envidia. Por eso, por favor, cada día dedica tiempo para regocijarte en todas las buenas acciones de los demás.

Con todo mi amor y plegarias,  
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan or Sanskrit script, enclosed within a circular flourish.

Phakchok Rinpoche