

## Tres Claus per a una Pràctica Exitosa



Imatge: L'Omniscient Gampopa, cortesia de [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanart.com/).

Benvolguts amics de prop i de lluny,

Com sempre, espero que aquest missatge us trobi bé, sans i feliços. En aquest dia de Guru Rimpoche, m'agradaria compartir alguns consells amb tots els practicants que llegeixin aquest correu.

A vegades, encara que fem tota mena de pràctiques i els dediquem molt temps i esforç, en realitat no van enlloc. No comporta molts beneficis. La raó d'això és que la nostra pràctica no va a l'essència, està passant per alt els punts clau.

Per això volia compartir amb tu un breu passatge de La Joia Ornamental de L'Alliberament. En aquestes tres línies, l'Omniscient Gampopa ens dona tres claus per a crear totes les condicions positives per a una pràctica reeixida (l'acumulació de mèrit):

*El poder de la saviesa la fa superior.*

*El poder del coneixement la fa expansiva.*

*El poder de la dedicació la fa incommensurable.*

El poder de la saviesa significa no conceptualitzar les tres esferes: facis el que facis, ho fas sense aferrar-te a la idea d'un subjecte, un objecte o una acció. Així, per exemple, no hi ha «tu» meditant, ni objecte de meditació, ni meditació per fer.

El poder del coneixement es refereix a les tres excel·lències: l'excel·lent preparació, l'excel·lent part principal i l'excel·lent conclusió. L'excel·lent preparació és la motivació de la bodichita que ha d'impregnar totes les teves accions i totes les teves pràctiques. L'excel·lent part principal és l'absència d'aferrament en tot el que facis. La conclusió excel·lent és no tenir cap esperança o expectativa de resultat. Sé que tots tenim esperances d'obtenir algun tipus de resultat, però hem de desprendre'ns d'elles.

Finalment, el poder de la dedicació consisteix a dedicar el mèrit de la mateixa manera que tots els budes i bodhisattvas que ens han precedit. Així es fa, per exemple, en aquests dos versos de "l'«Aspiració a les bones accions» de Samantabhadra":

འཇམ་དཔལ་དཔལ་འཛོམས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང། །

jampal pawö jitar khyenpa dang

Així com el bodhisattva Mañjuśrī va aconseguir l'Omnisciència,

ཀུན་ཏུ་བཟང་མོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

küntuzangpo deyang dezhin té

i Samantabhadra també,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཇི་ཇེས་སུ་བདག་སྐོབ་ཕྱིར། །

dedak kün gyi jesu dak lop chir

tots aquests mèrits ara els hi dedico

དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྡོམ་། །  
gewa didak tamché raptu ngo  
a entrenar-me i seguir els seus passos.

ལྗོད་སྤུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །  
dü sum shekpé gyalwa tamché kyi  
Així com tots els budas victoriosos del pasat, present, i futur  
བསྡོམ་བཀའ་ལ་མཚོགས་ཏུ་བསྡུགས་པ་དེས། །  
ngowa gangla chok tu ngakpa dé  
elogien la dedicació com a suprema,  
བདག་གི་དགོ་བའི་རྩལ་འདི་ཀུན་ཀྱང་། །  
dak gi gewé tsawa di kün kyang  
així ara dedico totes aquestes arrels de virtut  
བཟང་པོ་སྤྲོད་མྱེར་རབ་ཏུ་བསྡོམ་བའི་བཀྲི། །  
zangpo chö chir raptu ngowar gyi  
perquè tots els éssers perfeccionin les bones accions.

És molt útil aprendre aquests dos versos de memòria, ja sigui en Anglès o en Tibetà, de manera que pots dedicar sempre les teves bones accions exactament com ho han fet abans els budas i bodhisattvas.

Aquest és el concís consell de Gampopa per a una pràctica reeixida, que espero que prengueu de debò i recordeu, de manera que la vostra pràctica pugui donar fruits.

Amb tot el meu amor i pregàries,  
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche