

## Sis Qualitats Clau per als Principiants en el Camí



Imatge: Gylwa Longchenpa cortesia de [Himalayan Art Resources](#).

Benvolguts amics, pròxims i llunyans,

Com sempre, espero que aquest missatge us trobi bé, sans i feliços. Us desitjo a tots un feliç dia de Guru Rinpoche, i prego perquè estiguen tenint bona cura dels vostres cossos i ments.

En el dia de Guru Rinpoche d'avui, m'agradaria compartir amb vosaltres algunes paraules de *Tresor de les Instruccions Essencials (Mengak Dzö)*. Aquestes línies esbossen les sis qualitats que són essencials per a donar suport a la nostra pràctica com a principiants en el camí:

*Les sis qualitats necessàries en entrar per primera vegada en el camí són:*

*Mantenir els tres entrenaments, les bases del camí;*

*Estudiar i reflexionar sobre una àmplia gamma d'ensenyaments sense parcialitat;*

*Pacificar les tres portes d'un mateix i dominar la pròpia ment;*

*Evitar la negativitat i multiplicar les bones accions;*

*Tenir vergonya, ser acurat, i desenvolupar la fe;*

*I confiar en un mestre espiritual i amics virtuosos.*

La primera qualitat mencionada aquí és “mantenir els tres entrenaments, la base del camí.” De fet, el fonament bàsic del camí Budista consisteix en els tres entrenaments en conducta ètica, meditació i saviesa. Entrenar-se correctament en aquests és essencial, ja que tot el camí està contingut dins d'ells. Així, l'entrenament en conducta ètica transforma el nostre comportament; l'entrenament en meditació transforma les nostres ments; i l'entrenament en saviesa elimina les nostres fixacions, egocentrisme i emocions negatives.

La segona qualitat és “estudiar i reflexionar sobre una àmplia gamma d'ensenyaments sense parcialitat.” Com això indica, hem d'estudiar el Budadharma el més àmpliament possible, i reflexionar genuïnament sobre els ensenyaments.

Tot aquest estudi i reflexió ha d'anar encaminat a la tercera qualitat, és a dir “pacificar les pròpies tres portes i domar la pròpia ment.” De fet, l'objectiu de l'estudi, la reflexió, i la meditació és arribar a ser més amables en el nostre comportament físic, verbal i mental—això és, totes les nostres accions, mediada a través de les tres portes de cos, paraula i ment.

Es diu que l'estudi hauria de fer-se sense orgull, i la meditació hauria de fer-se sense negativitat. Per tant, en dedicar-nos a l'estudi, la reflexió i la meditació, necessitem observar contínuament les nostres ments, i bandejar qualsevol defecte que advertim. En cas contrari, com més s'estudia més es corre el risc de tornar-se orgullós; i com més es reflexiona, més es corre el risc de tenir dubtes. Això és el contrari de l'efecte desitjat.

En domar el nostre cos, paraula i ment, també comencem a “evitar la negativitat i multiplicar les bones accions.” Això significa que quan ens adonem que estem realitzant accions negatives ens apartem d'elles i les hi confessem. Al revés, sempre que ens adonem que estem realitzant bones

accions, podem continuar desenvolupant-les i millorant-les. Per a això, hem de reflexionar sobre quines accions són positives i quines són negatives, per a actuar en conseqüència.

La nostra conducta ètica ha de recolzar-se a més en “tenir vergonya, ser acurat, i desenvolupar la pròpia fe.” Tenir vergonya és important sempre que vegem que estem realitzant un comportament perjudicial, perquè decidim no repetir tal comportament en el futur. Ser acurats ens ajudarà a complir aquesta resolució, i la fe en la causa i l’efecte kàrmic el suporta. Per a impulsar-nos en el camí, necessitem desenvolupar encara més els tres tipus de fe: la fe que inspira, la fe que anhela i la fe que confia.

Finalment, la base per a desenvolupar la fe és “confiar en un mestre espiritual i amics virtuosos.” Un mestre espiritual apropiat és algú que actua èticament, és compassiu i culte, i té una considerable experiència meditativa. També han de posseir un autèntic llinatge en el qual puguis confiar. Un mestre espiritual així és el suport per a desenvolupar totes les bones qualitats en el camí.

A més, hem d’envoltar-nos d’amics virtuosos. Desafortunadament, els amics que no guarden els seus samayas, tenen males relacions amb el seu mestre o els seus germans de dharma, no practiquen, i que han perdut la seva fe són influències negatives que poden espatllar el nostre propi progrés. Per tant, és important triar sàviament els amics.

Quan desenvolupem aquestes sis qualitats, estem reunint totes les condicions de suport que necessitem per a emprendre el camí. En conseqüència, tingues-les en compte i practica bé.

Amb tot el meu amor i pregàries,  
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a Tibetan Buddhist signature.

Phakchok Rinpoche