

“Espiritualitat i sida”

TROBADA MENSUAL DE PREGÀRIA (Núm. 83)

12 de juny de 2003
de 20.30 a 21 hores

Les tres portes

Darrere del nostre sofriment sempre hi ha la nostra actitud mental. La nostra relació amb el món que ens envolta vindrà determinada per l'estat de la nostra ment. Si aquesta ment és positiva les experiències resultants també ho seran, però si és una ment negativa solament obtindrem aflicció i emocions pertorbadores, font totes elles de gran sofriment.

Per aquesta raó El Buda va aconsellar mantenir la ment vigilant i estar alerta amb el que fem, amb el que diem i amb el que pensem. Perquè solament a través de aquestes tres portes, la del cos, la de la paraula i la de la ment, podrem fer que l'amor i la compassió creixin dia a dia en la nostra societat.

Aquesta meditació es una petita reflexió sobre el nostre estat d'atenció.

1a Porta: el cos

Quantes coses fem sense pensar durant tot el dia? I quantes d'aquestes accions han causat algun tipus de dolor en un altre ésser humà? Una mala mirada, una expressió esquartera, potser un petit gest de desaire. Analitzem mentalment les nostres accions durant aquesta jornada. Quantes les hem realitzat conscientment i de quantes ens en podríem arribar a avergonyir? Ni tan sols som capaços de ser conscients de l'acte més simple però més important dels que fem: respirar. I aquesta falta de consciència i d'atenció sobre la responsabilitat dels nostres actes només ens portarà sofriment, a nosaltres i, encara pitjor, als altres.

Reflexionem en silenci durant uns minuts sobre les accions del nostre cos.

2a Porta: la paraula

Aquesta altra porta es troba a un nivell més subtil que l'anterior. La nostra paraula pot ferir com una sageta emmetzinada o càlida com l'abraçada d'una mare. Durant tota la jornada emetem infinitat de crítiques cap a d'altres persones que només són producte de la nostra ment esvalotada. Amb la paraula podem vexar, calumniar, mentir i injuriar o justament el contrari. Amb la nostra paraula podem fer vessar llàgrimes a un altre ésser humà o aconseguir que se senti reconfortat.

Hi ha hagut sentiments afectuosos darrere de les nostres paraules? Quina mena de ment les ha guiat durant la jornada, una de tolerant i altruista, o una d'iracunda i egoista? Podem ser totes dues coses, tot depèn de la nostra ment.

Reflexionem en silenci durant uns minuts sobre les accions de la nostra paraula.

3a Porta: la ment

Aquesta és la més subtil de totes tres i, per tant, la més perillosa. En l'oceà de la nostra ment tot s'hi origina i també és on tot s'acaba. Durant tota la jornada passem per infinitat d'estats mentals, ja siguin virtuoses o negatius, que, una

vegada que han sorgit, es materialitzaran en paraules i actes. Hem estat vigilants de la nostra actitud mental durant la jornada? Quants pensaments positius hem tingut? Més que de negatius, o no? I com està la nostra ment ara?

Reflexionem en silenci durant uns minuts sobre les accions de la nostra ment.

Pregària

- Que tots els éssers obtinguin la felicitat i les seves causes.
- Que tots els éssers es vegin lliures del sofriment i les seves causes.
- Que cap ésser no sigui mai separat de la seva felicitat, que no coneix el sofriment.
- Que tots els éssers romanguin en l'equanimitat, lliures d'afecció i d'avversió, que fa els uns propers i els altres distants.

Que sigui capaç de generar en el meu cor la motivació altruista que desitja assolir el despertar suprem, la il·luminació, per al benefici de tots els éssers conscients.

Que sigui capaç de regar i tenir cura d'aquesta llavor per a que mai no decreixi sinó que s'incrementi sempre.

I que mentre existeixi l'espai i mentre existeixin éssers sensibles encadenats pel sofriment,

que fins aquell moment jo també sigui aquí,

per poder ajudar tots els éssers del món. (Pensament Mahayana)

Flames d'amor

L'ofertament d'un llantió és...

- Un signe que ens fa més conscients del desig de comunicar-nos amb el nostre Pare-Déu.
- Un símbol de la llum (vida plena) que posseïm dins del nostre cor.
- Una senzilla però profunda lloança i la manifestació dels nostres desigs i sentiments.
- Una mostra del nostre esperit en pregària.

Podeu, si us plau, posar un llantió damunt l'altar tot recordant aquells qui estimem i que ja no són entre nosaltres perquè han assolit la plenitud promesa. Preguem també pels familiars i amics afectats i per totes les nostres intencions.

Parenostre

Basílica de Santa Maria del Pi

Barcelona, 12 de juny de 2003

-Associació UNESCO per al Diàleg Interreligiós-