

Um grande Coração e uma Mente Forte

Caros Amigos Próximos e Distantes

Espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes neste primeiro dia de Guru Rinpoche do ano novo do Rato. Minha aspiração para vocês neste início de um novo ano é que todos compreendam os pontos-chave da prática – em particular o cultivar de um grande coração e uma mente forte, o que em tibetano chamamos de “khokpa chenpo”.

Em primeiro lugar, para ser honesto, mesmo o estudo sendo necessário para que aprofundemos nosso conhecimento do Dharma, em se tratando de prática, um ingrediente-chave é manter a simplicidade. É claro que aparentemente são necessárias várias práticas diferentes e há tanto que precisamos aprender - no entanto, na realidade, precisamos é aprender como associar tudo de forma simples. A simplicidade nos ajuda a manter nossa prática mais pura e mais sincera. Não devemos praticar como um intelectual cheio de questões e dúvidas: a prática é como a vida, quanto mais simples, melhor. A simplicidade na prática nos permite atingir os pontos-chave de forma mais direta. Assim, seja o que for que pratiquemos, devemos nos concentrar em qualidades-chave como confiabilidade, carinho, compaixão, convicção e devoção... sem nos deter demais nos detalhes!

Evidentemente estudo e contemplação são importantes; no entanto, às vezes podem nos desencaminhar. Eruditos com muita leitura acabam discutindo os vários estilos do Dzokchen de *vários lamas*... Dzokchen não tem *estilo*! A mente não tem *estilo*! Do mesmo modo, no que se refere à prática, não se trata de estilo nem de práticas serem "superiores" ou "inferiores"; na verdade, como dizia Chokgyur Lingpa sobre todos os ensinamentos e linhagens do budismo, “o objetivo, o destino derradeiro é sempre um só - o intento único e derradeiro de todos os Vitoriosos, de todos os sutras e tantras, escrituras e comentários”. Como disse o grande Tertön em pessoa, perder tempo se concentrando nas ligeiras diferenças entre ensinamentos e mestres - as diferentes maneiras de posicionar o vajra e o sino, essas coisas -

é inútil, equivocado e até prejudicial para si próprio e para os outros. É mais importante compreender que o valor de todos os ensinamentos do Buda é um só e que o objetivo é um só.

Assim, em vez de nos concentrar nas diferenças superficiais, que nos lembremos dos pontos-chave da prática, dos fundamentos; ter um grande coração e um mente forte. A grandeza do coração é o alicerce de todos os valores humanos e espirituais. Sobre ele construímos nossa prática e dele provém nossa felicidade cotidiana. O que quero dizer com um grande coração e uma mente forte? Quero dizer termos estabilidade, perseverança e paciência - não sermos nem instáveis nem facilmente afetados, nem excitáveis nem facilmente desencorajados e mantermos a mente aberta, benevolente e compreensiva - não sermos facilmente influenciados pelos outros e nem julgarmos irrefletidamente. Se temos estas qualidades cometemos menos erros, causamos menos danos, criamos menos mal-entendidos e permanecemos mais felizes.

É por isso que neste primeiro dia de Guru Rinpoche do ano, gostaria de lembrar a todos que cultivem um grande coração e uma mente forte. Façamos uma autoanálise e avaliemos se nossa perspectiva é ampla e aberta, se nossa atitude é benevolente e paciente e se nosso coração é forte e perseverante. Para aprimorar nossa prática, a chave é sempre nos lembrarmos dessas qualidades e cada um aconselhar a si próprio a sempre cultivá-las. Não há como errar ao se manter isto efetivamente em mente e é a isso que chamamos de "khokpa chenpo".

Sarva mangalam!



Kyabgön Phakchok Rinpoche