

## Português

### **A importância de sermos confiáveis (*gyü tenpo*) e benevolentes (*sempa zangpo*)**

Caros Amigos Próximos e Distantes

Espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes e que estejam todos a salvo. Neste dia de Guru Rinpoche gostaria de lhes falar sobre a importância de sermos honestos (*gyü drangpo*), confiáveis (*gyü tenpo*), e bondosos (*sempa zangpo*).

Ser honesto, confiável e bondoso é essencial tanto para a prática do Dharma como sob uma perspectiva mundana. Ser honesto e confiável significa não enganar nem as outros nem a si próprio. Significa poder confiar em si e ser merecedor da confiança alheia. Quando somos genuínos e constantes, sabemos que podemos confiar em nós mesmos e os outros também sabem que podem confiar em nós. Essas qualidades beneficiarão e facilitarão sua prática do Dharma além de apoiar suas atividades mundanas. E como cultivamos essas qualidades? Temos de nos lembrar a todo momento: “Preciso ser honesto, preciso ser estável e confiável.” Temos de refletir e nos observar cuidadosamente para ver se de fato estamos sendo constantemente honestos, confiáveis e fidedignos.

No entanto, ser honesto e confiável não é o bastante: precisamos também ser bondosos. A bondade consiste em se ter uma mentalidade altruísta, desejar o bem alheio, auxiliar o próximo, se importar com as pessoas. Significa sermos benevolentes; não desejarmos provocar dano, mágoa, angústia nem aflição a quem quer que seja. Este tipo de bondade é fundamental em qualquer prática do Dharma: com base num coração bondoso, cultivamos a compaixão, a benevolência, a visão... No entanto o ponto de partida de todas essas várias práticas é a bondade - ela é o alicerce. Alguém que não se importe nem se preocupe com os outros não tem como começar a cultivar a compaixão.

Por estas razões, quem seja honesto e confiável será amado tanto por deuses quanto pelos humanos; quem seja bondoso será protegido pelos deuses e auxiliado pelos humanos.

Portanto deixo esta mensagem para todos neste dia de Guru Rinpoche: confiabilidade e bondade são essenciais tanto para as iniciativas Dhármicas quanto mundanas e são o alicerce tanto dos valores espirituais quanto dos valores humanos.

Sarva mangalam!



Kyabgön Phakchok Rinpoche