



**Mensagem do Dia de Guru Rinpoche  
2 de Maio de 2020**

**Ter a habilidade de enxergar os próprios defeitos sem perder a dignidade (rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa) e ser paciente sem qualquer arrependimento (zöpa yö la gyöpa mepa)**

Caros Amigos Próximos e Distantes

Como de costume, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. Neste dia de Guru Rinpoche gostaria de compartilhar alguns conselhos sobre duas qualidades adicionais que são importantes tanto para a vida cotidiana quanto para a prática do Dharma.

A primeira qualidade é ter a habilidade de enxergar os próprios defeitos sem perder a dignidade. Muitos têm a capacidade de enxergar os próprios defeitos, o que é uma boa coisa; no entanto fazê-lo às vezes gera culpa, autodepreciação e baixa autoestima. Ao notarmos nossos próprios defeitos não devemos nem nos repreender nem nos desencorajar. Não devemos entrar num ciclo vicioso e pensar: "Ah, eu sou péssimo; nunca vou ser bem-sucedido, não tem como eu melhorar, eu sou realmente terrível...". Pensamentos desse tipo apenas causam a perda de qualquer auto-respeito que se tenha. Assim, ao notarmos nossos defeitos, não devemos culpar nem aos outros nem a nós mesmos e ao contrário, devemos nos encorajar, manter a dignidade e pensar em termos construtivos. Isto se aplica tanto ao contexto cotidiano quanto à prática do Dharma.

A segunda qualidade importante é se ter paciência sem arrependimentos. A verdadeira paciência não é algo de que ninguém deva se arrepender. Assim, se tivermos a capacidade de tolerar o comportamento negativo de alguém e agir pacientemente com essa pessoa, devemos regozijar com este fato, não sentir arrependimento. Ouvimos muito sobre a importância de ser paciente; tão importante quanto sê-lo é não lamentar a própria atitude paciente posteriormente. A paciência sem arrependimento é a atitude correta e inclusive nos ajuda a sermos mais sinceros e abertos com os outros. Este tipo de paciência é importante tanto na vida cotidiana quanto na prática do Dharma.

Ambas qualidades beneficiam não apenas a nós mesmos mas também a todos ao nosso redor; assim, é importante que as pratiquemos. E como fazê-lo? O ponto chave é compreender o conceito por trás das qualidades. Compreender que é preciso enxergar nossos próprios defeitos mas sem perder a autoestima, sem sermos duros conosco e sem abrir mão da positividade. Também devemos compreender que a paciência é uma virtude e que não deve gerar arrependimento: a verdadeira paciência não gera arrependimentos.

Peço que reflitam sobre estas qualidades e tentem compreender a lógica, o princípio delas, de modo que possam aplicá-las na vida cotidiana e na prática do Dharma.

Mantenho a todos em minhas orações.

Sarva Mangalam



Kyabgön Phakchok Rinpoche