



SAMYE

Mensagem do Dia de Guru Rinpoche 30 de junho de 2020

Como cultivar a pureza

Caros Amigos Próximos e Distantes,

Como de costume, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. O dia de de Guru Rinpoche de hoje e o do mês que vem são especiais, já que o mês em que estamos (o 5º mês, do Macaco) e o próximo (6º mês, do Pássaro) ambos podem ser considerados como meses de Guru Rinpoche. Por isso, neste dia especial, tenho alguns pontos importantes que gostaria de apresentar.

Já mencionei em mensagens anteriores a importância de se ter um coração grande e uma mente forte (*khokpa chenpo*), de se ser confiável (*gyü tenpo*), de se ter paciência sem arrependimento (*zöpa yö la gyöpa mepa*), e de se saber enxergar os próprios defeitos sem perder a dignidade (*rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa*). Além dessas todas, a primeira qualidade importante que gostaria de destacar hoje é se ter um estado de espírito calmo e relaxado (*lhö cha*) e também se ter contentamento (*tsimpa*), duas qualidades intrinsecamente relacionadas. Por contentamento não me refiro à maneira habitual pela qual obtemos satisfação, que é definindo objetivos para nós mesmos, perseguindo esses objetivos e por fim os alcançando. Em vez disso, me refiro ao contentamento que é baseado na bondade e no cultivar do ameno estado meditativo de shamatha, o repousar na serenidade (*zhi né*).

Este tipo de sereno contentamento é extremamente importante. Hoje em dia muito se fala a respeito da importância do momento presente e da meditação. Eu mesmo, no livro *Radicalmente Feliz*, falo sobre criar espaço e estar no momento presente. Só que na realidade para se criar esse tipo de calma é preciso haver um contentamento surgido interiormente, do fundo do coração da pessoa, que advém apenas da dignidade da meditação. A dignidade é importante na meditação pelo fato de a meditação não ter um objetivo em si. Caso sem estar perseguindo nenhum objetivo em particular você se concentre 100% em sua meditação, você vai experimentar contentamento e calma no momento presente.

Em segundo lugar, queria mencionar a ubíqua influência das mídias sociais e plataformas como o Youtube nos dias de hoje. Essas plataformas têm um potencial enorme para nos influenciar então precisamos ser cuidadosos com quem e com o quê nós escolhemos como exemplos a seguir dentre tudo o que está disponível em termos de conteúdo. Escolham exemplos que apresentem compaixão genuína, humildade com dignidade, disciplina e diligência. Pessoas e histórias que expressem tais qualidades devem ser a sua fonte de inspiração, mesmo que remontem a 100 ou 1.000 anos atrás. Então peço a todos que se mantenham vigilantes no que tange às qualidades daqueles que elegem como inspiração e que se recordem dos quatro grupos de qualidades que mencionei há pouco: Compaixão genuína, humildade digna, disciplina e diligência.

Por fim mas não menos importante, independente de sermos pessoas religiosas, espirituais, agnósticas ou desinteressadas no assunto, é vital que não sejamos tendenciosos nem donos-da-verdade (chok ri mepa). Todo mundo considera estar do lado da correção, todo mundo considera que sua perspectiva, seu caráter e suas crenças são melhores ou mais certas que as alheias e assim por diante. Estamos incessantemente operando a partir dessa hierarquização entre a nossa autoproclamada correção em oposição às perspectivas equivocadas dos outros. No entanto eu gostaria de dizer a todos que quem deseje praticar genuinamente, seja você simplesmente uma pessoa de fé, alguém que pratica a compaixão, a

meditação da atenção plena e especialmente quem almeje às práticas mais elevadas do Mahamudra, vacuidade e que tais: seja menos tendencioso, reduza sua parcialidade e a presunção de que você tenha sempre razão.

Assim, neste dia de Guru Rinpoche do mês do Macaco, gostaria de pedir a todos que se mantenham vigilantes e atentos e que não inventem desculpas para justificar o fato de caírem na armadilha de se pensar que sua perspectiva ou comportamento são melhores do que os alheios, seja sob a perspectiva moral, espiritual, legal ou em qualquer outro nível. Em tibetano chamamos esses defeitos de "considerar sua perspectiva a melhor" (*tawa chok dzin*) e "considerar sua conduta a melhor" (*chöpa chok dzin*). Isto resulta do ego e do julgamento e conduz exclusivamente à proliferação interminável de pensamentos negativos. Assim, por favor, estejam conscientes disso e reduzam sua parcialidade e preconceito.

Em resumo, neste dia de Guru Rinpoche tão especial, meu desejo foi o de recordar a todos que cultivem o ameno contentamento que advém da meditação, que sejam seletivos ao escolher quem lhes sirva de exemplo baseado nas qualidades de tal pessoa e que abandonem quaisquer tendenciosidade e preconceitos.

Com gratidão e enviando a todos muito carinho,

Sarva Mangalam



Kyabgön Phakchok Rinpoche