



Conselhos de Jamgön Mipham Rinpoche para Principiantes



Caros Amigos Próximos e Distantes

Que esta mensagem os encontre felizes e saudáveis neste primeiro Dia de Guru Rinpoche do Ano lunar tibetano. Estes primeiros 15 dias do ano até a Lua Cheia são oportunidades particularmente preciosas para multiplicar os méritos e efeitos positivos de nossa prática. Com isto em mente, gostaria de compartilhar com todos alguns breves conselhos para praticantes da autoria de Jamgön Mipham Rinpoche. Este aconselhamento em quatro versos se correlaciona com os Quatro Dharmas de Longchenpa, também conhecidos como [os Quatro Dharmas de Gampopa](#).

Conselhos para Principiantes

da autoria de Mipham Rinpoche

Kyeho! Todas as atividades no âmbito saṃsāra são fúteis e frívolas -
incertas e efêmeras, como o dançar dos relâmpagos riscando o céu,
E nunca se sabe quando a morte nos acometerá.

Entretanto, considerando sua inevitabilidade, restrinja os planos e especulações sem
sentido;

Permita que as instruções do mestre penetrem em seu coração e encontrem
ressonância,

E, com propósito indiviso e solitariamente, empenhe-se na obtenção da perfeita certeza
a respeito da mente.

A mente, que é como os relâmpagos, como a brisa ou as nuvens que passam,
assume o tom de seus diversos pensamentos acerca de tudo o que existe;

no entanto quando perscrutada revela-se sem fundamento nem origem.
Assim como uma miragem no horizonte, ela é desprovida de qualquer natureza intrínseca.
Mesmo sendo vácuca, ela surge; e durante seu surgimento, é vácuca.
Deixada em paz, naturalmente, por si só, a mente chega a um genuíno estado de tranquilidade.

E com a estabilização da familiaridade, enxerga-se a condição natural da mente.
Conforme a devoção ao mestre se amplia, as bênçãos penetram e inspiram a mente.
Conforme se reúne as acumulações e se purifica os obscurecimentos, a realização alvorece -
Portanto, levem à sério esta prática, de forma meticulosa e com diligência contínua!

Tendo alguns principiantes me solicitado conselhos para a prática, eu, conhecido como Mipham, escrevi o aqui exposto para instruí-los. Que haja profusão de virtude!
(Tradução Inglesa da autoria de Adam Pearcey para Lotsawa House.)

Refletir sobre o primeiro verso volta nossa mente para o Dharma. As ações samsáricas são desprovidas tanto de essência quanto de significado; tudo é impermanente e a morte fatalmente chegará, em ocasião incerta. Reconhecendo isto, não devemos nos fiar em planos de longo prazo mas em vez disso devemos nos aplicar com diligência à prática, imediatamente.

Seguindo a orientação do segundo verso, nossa mente e nossa prática do dharma se alinham com o caminho. Aprenda o Dharma com seus gurus e ponha-o em prática corretamente. Parta para os locais de retiro e lá pratique com determinação. Perceberemos que a mente e suas distrações se comportam como relâmpagos, como o vento.

O terceiro verso demonstra como o caminho elimina os obscurecimentos. Ao se perscrutar esta mente impermanente, que é como os relâmpagos, como as nuvens, nota-se que ela é insubstancial, que não tem existência verdadeira. Tudo é como uma ilusão. Tudo o que enxergamos é vazio por natureza e essa natureza vazia é aquilo que enxergamos. É por isso que devemos meditar e manter o estado natural.

Seguindo a orientação destes primeiros três Dharmas de Longchenpa a sabedoria surgirá; a confusão irá alvorecer como sabedoria. O quarto verso explica que ao nos tornarmos hábeis em manter o estado natural, enxergaremos nossa natureza. Quando temos grande devoção, recebemos as bênçãos. Quando acumulamos e purificamos corretamente, atingimos a realização. Sendo assim, devemos nos empenhar e praticar de forma correta.

Sarva Mangalam



Phakchok Rinpoche