



## O Supremo Treinamento da Mente



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 com todos umas poucas estrofes pertencentes aos Versículos-Raiz sobre o Treinamento da Mente, da autoria de Atisha. Eles apresentam um aconselhamento claro, simples e sem rodeios para quem deseje praticar ou simplesmente melhorar suas condições através de uma mudança de perspectiva, tanto mental quanto de atitude. Minha intenção é compartilhar com todos as estrofes que considero mais importantes por serem resumos que destacam o cerne dos pontos principais dos ensinamentos:

*A suprema disciplina espiritual é subjugar a própria mente.*

*A suprema qualidade positiva é o altruísmo sem fronteiras.*

*A suprema instrução verbal é se observar a mente incessantemente.*

*A suprema conduta é se estar em descompasso com aquilo que é mundano.*

Essencialmente, os ensinamentos consistem em se observar a própria mente e transformá-la. Isto somente é possível quando nos distanciamos das preocupações mundanas, que é o que se quer dizer aqui com "se estar em descompasso com aquilo que seja mundano." As preocupações mundanas são basicamente as expectativas baseadas no ego ou no orgulho: O desejo por elogios, respeito, fama e assim por diante. Essas preocupações são totalmente naturais no contexto da vida mundana sob uma perspectiva samsárica. No entanto, também criam muitas dificuldades quando nos apegamos a elas. Em vez de nos apegarmos a essa perspectiva, devemos voltar nossa mente à consideração do próximo.

*A suprema consumação é a contínua diminuição das emoções perturbadoras.*

*O supremo sinal da consumação é a contínua diminuição das emoções perturbadoras.*

O resultado da prática do Dharma é a redução do desejo, a redução do apego ao atingimento de qualquer meta e em geral a diminuição das emoções negativas, dos sentimentos perturbadores e do estresse mental e físico. Em suma, conhecer o Dharma significa conhecer a si mesmo, e praticar o Dharma significa se transformar.

Assim, dentre estas citações que ora compartilho com todos, peço que escolham aquela que considerem mais benéfica e a utilizem como um lembrete, um espelho para se observar a si mesmo. Quem desejar aprender mais sobre o treinamento da mente pode [visitar o website do Instituto Samye onde encontrará mais conteúdo](#) e [um breve curso gratuito](#) (também disponível em Chinês, Indonésio, Português, Espanhol, Russo e Tailandês).

Desejo a todos que avancem em sua prática e que sejam verdadeiramente felizes. Peço que se cuidem e tentem meditar e transformar suas mentes o máximo que possam.

Obrigado.

Sarva Mangalam



Phakchok Rinpoche