



## Como validar o Dharma

Aqui, Phakchok Rinpoche faz as perguntas que todos nós fazemos sobre os ensinamentos. Como sabemos se o Dharma é verdadeiro ou correto? Como isso se manteve ao longo de uma história tão longa? Esses ensinamentos são relevantes aqui e agora no século 21?

*Vá para a página original em inglês para assistir ao vídeo “Como validar o Dharma”. Ative as legendas clicando no botão CC.*



### **VALIDANDO O DHARMA: EXAMINANDO O ENSINAMENTO**

Rinpoche nos lembra que todos nós estamos passando por dificuldades e desafios. Esta é uma verdade importante a ser reconhecida. Existe sofrimento na vida. O Buda nos desafia a enfrentar esse fato. E, uma vez que vimos essa verdade com clareza, naturalmente desejaremos aprender como superar nosso sofrimento. Os ensinamentos do Buda são uma forma de responder - uma forma que enfatiza a importância da mente. Entendendo o poder da mente, podemos transformar nosso sofrimento - e isso é algo que todos podemos experimentar.



## VALIDANDO O DHARMA: EXPERIÊNCIA PRÁTICA

Precisamos testar o Dharma por meio de nossa própria experiência. Isso significa realmente nos engajar no treinamento e seguir as instruções. Buda ensinou que ninguém deve simplesmente aceitar os ensinamentos budistas com uma fé cega. Tudo o que é explicado deve ser validado por meio de sua experiência pessoal.

Como verificar a validade do Dharma? O Dharma é verdadeiro ou não? O caminho budista ainda é relevante hoje? Precisamos realizar um experimento - o ensinamento faz alguma diferença em nossa vida? Caso a resposta seja sim, se ele fornecer as respostas que procuramos, então, é um caminho válido.

### PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

- *Validar a verdade é uma questão controversa nos dias de hoje. Pense em como você normalmente investiga afirmações verdadeiras. Você confia em alguns amigos ou nas opiniões de grandes grupos? Você prefere encontrar alguns especialistas e aceitar sua palavra como válida? Se você se considera uma pessoa racional, inteligente e científica - como você geralmente faz para descobrir as verdades? Você consegue pensar em alguns exemplos onde você testou teorias ou opiniões por você mesmo? Isso deu a você um nível diferente de confiança ou segurança do que confiar nos argumentos dos outros?*