



Palavras essenciais de aconselhamento de Dza Patrül Rinpoche



Imagem cedida por Schechen

Caros amigos próximos e distantes,

Como de costume, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. No dia de Guru Rinpoche de hoje, gostaria de compartilhar com todos alguns tópicos fundamentais de aconselhamento da autoria de Patrül Rinpoche.

Em primeiro lugar, sejam quais forem as circunstâncias da vida, tanto cotidiana quanto espiritual, sempre haverá altos e baixos. Em dados momentos temos boas experiências, em outros, experiências desagradáveis; em certos momentos estamos extremamente felizes, em outros enfrentamos enormes dificuldades. Seja qual for o caso, é necessário permanecer sempre atento e não se deixar levar pelo entusiasmo quando as coisas estiverem indo bem, nem pelo desespero ou raiva quando as coisas estiverem péssimas. Em resumo, é extremamente importante que, ao longo de todos os nossos altos e baixos, excitação e desânimo, jamais reajamos de forma excessivamente emocional, mas que nos mantenhamos conscientes do estado básico, estável da mente.

Em segundo lugar, devemos ser conscienciosos ao nos relacionarmos com nossos amigos, familiares, vizinhos e conhecidos. É necessário estarmos atentos em todas as nossas interações e evitar mentir, roubar, criticar, denegrir e tudo o mais do tipo. Independentemente do que fazamos, devemos sempre considerar o benefício daqueles ao nosso redor. Para tal, sejam quais forem as circunstâncias, favoráveis ou desfavoráveis, devemos sempre permanecer conscientes e firmados de modo que não sejamos excessivamente emocionais nem reativos.

Em terceiro lugar, devemos sempre considerar o ponto de vista alheio, nos colocando no lugar dos outros e aos outros no nosso lugar. É extremamente importante que o façamos em todos os nossos relacionamentos e em todas as situações, seja com nossa família, amigos, companheiros ou quem quer que seja. Quando nos habituamos a nos colocar na posição dos outros e vice-versa, nossas mentes se tornam mais amplas e includentes.

Em quarto lugar, percebemos de imediato qualquer defeito alheio e identificamos rapidamente aquilo que consideramos ser errado em qualquer pessoa com a qual interagimos. Em vez disso, devemos empregar o espelho da atenção plena na percepção dos nossos próprios defeitos. Agora, no caso de pessoas que estejam sob muito estresse, tenham pouca autoconfiança ou baixa autoestima, que sejam obsessivas, estejam ligeiramente deprimidas ou que tenham em geral a mente instável, isto pode não ser aconselhável. No entanto, para aqueles cuja mente seja relativamente estável e equilibrada, é extremamente importante empregar o espelho da atenção plena para investigar a própria mente e descobrir como ela funciona e quais sejam os seus defeitos. Não fazê-lo acarreta em uma série de equívocos.

Ninguém é completamente isento de defeitos nem de qualidades. Há gradações de defeitos e qualidades, mas todos temos ambos, o que significa que cada um de nós tem o seu valor. As principais qualidades que Patrül Rinpoche identificou são as seguintes: Em primeiro lugar, é mais desejável ser lacônico do que prolixo, tagarelando inutilmente. Em segundo lugar, devemos ter a mente ampla e includente, de forma que esta não seja facilmente influenciada nem vitimizada pelas emoções. Em terceiro lugar, devemos saber fazer cada coisa em sua medida sem exagerar em nada. Em quarto lugar, é necessário ser firme e saber qual o nosso lugar e função no mundo. Por fim, devemos ter amor no coração. Todos devemos possuir estas qualidades básicas, que são igualmente essenciais para a prática do Dharma.

Este inestimável conselho de Patrül Rinpoche é minha mensagem para todos neste dia de Guru Rinpoche.

Com todo o meu carinho e melhores votos de um excelente Ano Novo,
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche