



Recordando os Três Treinamentos



Imagem cortesia Rigpa

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 lembrar a todos desta estrofe de quatro linhas que resume a totalidade do ensinamento do Buda:

*Não cometa nem mesmo um único mau ato;
Acumule vasta virtude;
Se assenhoreie de sua mente por completo:
É este o ensinamento do Buda.*

Estas palavras foram proferidas pelo Buda em pessoa. Elas resumem o Buddhadharma inteiro, que consiste de três treinamentos: os treinamentos da disciplina, da meditação e da sabedoria. Portanto, não cometer sequer um único mau ato é o treinamento da disciplina. Acumular vasta virtude constitui o treinamento na meditação. E se assenhorear plenamente da mente é o treinamento da sabedoria. Hoje eu gostaria de brevemente recordar a todos de cada um destes treinamentos.

Em primeiro lugar, como praticantes, todos devemos manter em mente que o treinamento fundamental da disciplina requer [discernimento](#) e vigilância. O discernimento significa estarmos atentos ao que evitar - no caso, as dez desvirtudes - e o que fomentar - no caso, as dez virtudes. O discernimento é indispensável para que nos mantenhamos sempre atentos e a vigilância para que nos asseguremos de que efetivamente não cometamos sequer um único ato de maldade.

Além disso, para preservar nossa disciplina, é importante confessar regularmente todos os maus atos cometidos nesta e em vidas pregressas. Podemos nos confessar através das quatro virtudes (as virtudes do suporte, do arrependimento, da retificação e da determinação), caso saibamos como fazê-lo, ou no mínimo nos confessar aos buddhas e bodhisattvas; [Vajrasattva](#), por exemplo.

Acumular vasta virtude constitui o treinamento na meditação. Isto significa manter a mente em repouso por dez ou quinze minutos - ou caso tenhamos a capacidade para tal, por uma ou duas horas - diariamente, tanto quanto nos seja possível. Durante este período, nos mantemos quietos, relaxamos o corpo, deixamos a respiração fluir naturalmente e deixamos a mente repousar de forma indivisa, sem se distrair com isso ou aquilo. Conforme deixamos nossa mente repousar, permanecemos atentos ao fato de a mente estar potencialmente distraída ou letárgica, ou incapaz de se manter indivisa em repouso. Através da meditação, treinamos a estabilidade da mente. Podemos fazê-lo nos utilizando de qualquer objeto focal relacionado à nossa prática do Dharma, como a recitação do mantra, o cultivar da bodhicitta, algum ritual, a prática de repousar a mente (shamata) ou do insight específico (vipashana), e assim por diante. Para aqueles que não estejam familiarizados com nenhum método de meditação em particular, simplesmente permaneçam estáticos por algum tempo, repousando o corpo, a fala e a mente de maneira que permaneçam inertes.

Nossa motivação para a meditação também é extremamente importante. Na ausência da motivação correta, a meditação não será de muito benefício. O melhor tipo de motivação é desejar obter a realização da verdadeira natureza de todas as coisas com o objetivo de

libertar a si mesmo e a todos os demais seres dos sofrimentos do samsara, nesta e em todas as vidas futuras. Esta é a motivação suprema da bodhicitta.

Por fim, nos assenhorearmos plenamente da mente é o treinamento na sabedoria, a realização da ausência de ego. Para tal, começamos por reconhecer nosso auto-centramento, o benefício-próprio que motiva cada uma das nossas ações. Em seguida, tendo reduzido nossas tendências de auto-benefício, notaremos que ainda permanece um certo orgulho subjacente a esse auto-centramento. E tendo reduzido o nosso orgulho, notaremos que permanece um certo apego sutil a um 'eu'. Todas estas são manifestações do apego a um 'eu', do auto-centramento.

É necessário que compreendamos todos estes processos e os examinemos, com o intuito de encontrar esse 'eu' ao qual nos apegamos tão desesperadamente. Ele se localiza no corpo ou na mente? Ele é o sujeito que se apega ou o objeto ao qual há apego? Incapazes de identificar este 'eu' onde quer que seja, renunciamos à busca e repousamos em meditação. Este método de prática é extremamente importante para o desenvolvimento do treinamento da sabedoria.

Estes três treinamentos são a essência dos ensinamentos do Buda. Na verdade, a disciplina, a meditação e a sabedoria são tão essenciais para se obter felicidade a nível mundano quanto o são para se obter mesmo o mais ínfimo sucesso na prática do Dharma. A essência dos treinamentos é discernir virtude de desvirtude, cultivar a compaixão e a benevolência e examinar nossa tendência inata a acreditar em - e nos apegarmos a - um 'eu'.

Assim, no dia de hoje quis recordar a todos destes três treinamentos. Eles são a essência das Três Coleções de Ensinamentos (Tripitaka): o treinamento em disciplina constitui o Vinaya; o treinamento em meditação constitui os Sūtras; e o treinamento em sabedoria constitui o Abhidharma. Assim, a totalidade dos ensinamentos do Buda está contida nestas quatro linhas, que condensam os três treinamentos fundamentais da [disciplina](#), da [meditação](#) e da [sabedoria](#).

Com todo o meu carinho,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and curves, characteristic of a personal or artistic signature.

Phakchok Rinpoche