



## Versos de Gendun Chöpel sobre como transformar a mente



\*Godāvapa stupa - Gendun Chöpel. Donald S. Lopez Jr.,  
*Gendun Chöpel: Tibet's First Modern Artist*. Trace Foundation's Latse Library.

Caros amigos próximos e distantes,

Como de costume, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. Me encontro condoído com as crises a ora assolar o mundo, com esta guerra vindo se somar ao sofrimento causado pela pandemia. Recebam minhas compadecidas orações na intenção de que estejam todos livres de doenças, conflitos e adversidades nestes tempos de provação. Mais do que nunca, este é um momento em que devemos nos dedicar à prática do Dharma na intenção de todos os seres.

No dia de Guru Rinpoche de hoje, gostaria de compartilhar com todos alguns versos de aconselhamento do grande filósofo, poeta, pintor, acadêmico e ativista do século XX, Amdo Gendun Chopel (1903-1951). Indubitavelmente o mais relevante escritor tibetano do século XX, Gendun Chopel foi um brilhante renascentista, versado tanto na tradição Geluk quanto na Nyingma, que defendeu a perspectiva não-sectária ao longo de toda a

vida. Tendo viajado longamente pelo sul da Ásia explorando locais sagrados, sua pesquisa representa uma relevante contribuição ao nosso conhecimento da história e geografia budistas. Seu legado constitui um extenso corpus de literatura abrangendo diversos gêneros, e sua escrita é um testemunho à sua vasta educação, entendimento e sabedoria.

Escolhi os versos abaixo para compartilhar com todos pelo potencial que têm em impactar de forma profunda nosso modo de pensar. Estas estrofes contêm vários aconselhamentos-chave relativos à como se preservar a atenção plena, desenvolver a reflexão e direcionar a mente para a prática do Dharma:

Através do compassivo poder das Três Jóias,  
Fontes infalíveis de refúgio para quem nelas confia,  
Todos os inúteis delírios do samsara desmoronam -  
Abençoem-me para que minha mente se direcione para o Dharma!

Por mais que se reflita a respeito, jamais se encontrará  
sequer um pingo de significado em qualquer esforço mundano.  
Desviando a mente desta breve vida,  
A partir de agora, voltarei meus esforços ao Dharma sagrado.

A vida adulta efêmera como as flores de verão,  
O esplendor da beleza física fugaz como um arco-íris de inverno;  
Esta vida humana passa como que num átimo -  
Devo praticar de imediato o Dharma sagrado.

Quando sofro, espero encontrar a felicidade;  
Quando feliz, temo a dor por vir:  
Ainda não cruzei o abismo da esperança e do medo -  
Devo praticar de imediato o Dharma sagrado.

Embora o enfeitemos com joias, é impuro por natureza;  
Por mais que o tratemos com cuidado, sua tendência é enfermidade e doença;  
Não há essência neste corpo impermanente -  
Devo praticar de imediato o Dharma sagrado.

Os ricos se queixam do alto de sua riqueza;  
Os pobres se lamentam em sua penúria;  
A mente de cada um carrega seu próprio fardo de sofrimento:  
Não há oportunidades para felicidade no samsara.

Todas as experiências exteriores de prazer e dor  
São exclusivamente uma exibição da mente de cada um:  
Reflexões internas projetadas no exterior,  
Jamais formas externas a nos afetar o íntimo.

Através do entendimento correto e da investigação,  
É possível deparar a raiz da mente que é o fundamento de tudo.  
Assim, tendo atravessado o nevoeiro das aparências,  
Você se mantém no céu da realidade cabal.

Afirmar "-Existe" não passa de formulação mental.  
Afirmar "-Não existe" não passa de formulação mental.  
Sem se contaminar por qualquer concepção do tipo,  
A natureza da mente é o perfeito estado de buda.

Pensamentos de "Isto é tal coisa" e "Aquilo é outra coisa" são como gotas de água,  
Uma sucedendo a outra infinitamente.  
Quando elas desvanecem no estado de repouso que não mantém foco específico,  
Você alcança o oceano primordial do espaço básico.

Em resumo, as aparências são projeções da mente,  
Mas a mente em si é vazia, sem base e sem raiz.  
Ao se apegar a fenômenos sem base como sendo um "eu",  
Você e eu ambos vagueamos pelo samsara.

Quando, sem se deixar levar por experiências de qualquer tipo  
Você contempla diretamente o experienciador,  
Enxerga então a verdadeira face daquilo que é inexprimível -  
Desta forma, curtíssimo é o caminho até o estado de buda.

Assim, tendo de um golpe decepado a raiz desta mente vazia,  
Através das bênçãos das divindades das Três Raízes,  
Da morada dos vencedores, a pureza original da Inexcedível Completude,  
Que eu consume o benefício máximo de incontáveis seres!

Peço a todos que leiam estas estrofes com atenção, reflitam sobre elas e as considerem cuidadosamente.

Com todo meu carinho e preces,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche