



## O conselho de Dza Patrül Rinpoche sobre como se assenorear da própria mente



Imagem cedida pelo Monastério de Shechen

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 estas breves estrofes de aconselhamento da autoria de Dza Patrül Rinpoche.

Em primeiro lugar:

“O Dharma que não beneficia sua própria mente  
é Dharma só no nome e não Dharma de fato.

A não ser que sua mente se modifique, mesmo que ligeiramente,  
até mesmo cem anos em retiro não passarão de causa de privações.”

Nos dias de hoje, todos estamos enfrentando altos e baixos, grande instabilidade. Ao nos depararmos com tais circunstâncias, podemos mencionar a prática do Dharma; no entanto, para efetivamente praticar, é essencial gerar em nossas mentes e corações genuínas compaixão, fé e crença na causa e efeito cármicos. Estes são os pontos-chave do Dharma dos quais precisamos nos recordar. Não devemos praticar o Dharma apenas da boca pra fora; devemos praticar o Dharma de fato, ou seja, o Dharma que efetivamente beneficia nossas mentes.

Em segundo lugar:

"Mesmo tendo alcançado domínio na meditação da geração e da completude, se estas não estiverem permeadas pela genuína bodhicitta, Além de plantar as sementes do renascimento no âmbito da delusão do samsara, Não serão de qualquer valia no atingimento do estado de onisciência."

Para alcançar o estado de buda, é necessário estabelecer a motivação ou perspectiva correta. Caso deixemos de estabelecer desde o princípio o alicerce da perspectiva correta ou da motivação correta, seremos desviados do caminho na direção contrária à fruição. Manter a perspectiva correta, no entanto, é consideravelmente difícil - até mesmo impossível - no princípio do caminho. Esta perspectiva é a perspectiva da vacuidade, a natureza da mente, *rikpa*, a sabedoria primeva. No entanto, já que não temos meios para alcançar essa perspectiva correta de imediato, precisamos da motivação correta. A motivação correta é a bodhicitta, que surge baseada na compaixão. Precisamos da bodhicitta para praticar as seis perfeições transcendentais e para mais adiante praticar os estágios de geração e completude. Portanto, peço a todos, cultivem a bodhicitta.

Em terceiro lugar:

"Assenhoreie-se de sua mente, assenhoreie-se de sua mente, assenhoreie-se de sua mente se utilizando do Dharma!  
Ao se assenhorear de sua própria mente através das quatro contemplações que voltam a mente para o Dharma,  
Mesmo que você não se assenhoreie da perspectiva, da meditação, da recitação, da geração nem da completude,  
Você jamais se desviará do caminho para a libertação."

Se não nos assenhorearmos de nossas mentes, pouco importa o que se pratique, jamais alcançaremos o estado do despertar. Portanto, qualquer que seja sua prática, é indispensável que você esteja firmemente baseado na avaliação de suas próprias

experiências para prosseguir no caminho. A razão pela qual os budistas se autodenominam "internalizadores" (*nangpa*) e denominam os demais, não-budistas "externalizadores", (*chipa*) - em tibetano - é o fato de que os budistas acreditam que nenhum dos fenômenos do samsara e nirvana se origina de qualquer causa externa, como por exemplo, um deus criador. Os budistas acreditam que todos os fenômenos do samsara e do nirvana se baseiam na própria mente interior de cada um. Portanto, os budistas ensinam principalmente sobre a mente: como se assenhorear dela, como reconhecer sua natureza, e assim por diante. Assim, não denominamos os não-budistas "externalizadores" pelo fato de que não pertencem ao nosso grupo "interno"; em vez disso, os denominamos assim de acordo com onde escolhemos focalizar nossa atenção: interna ou externamente. Assim, é extremamente importante que nos assenhoreemos de nossas próprias mentes.

Então, minha oração, meu lembrete a todos neste dia de Guru Rinpoche, conforme leiam esta mensagem, é que se certifiquem de não estarem enganando a si mesmos. Não enganem a si mesmos. Há muitos que efetivamente enganam e ludibriam a si mesmos. Peço encarecidamente a todos que não se desvirtuem dessa forma. Com todo meu carinho e preces,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche