



## GRANDE PAZ NATURAL E O ENSINO DO CUIDADO



Queridos amigos, longe e perto,

Espero que esse e-mail o encontre saudável e feliz. Para os que estão recebendo essa mensagem pela primeira vez, todo mês, no décimo dia do calendário lunar tibetano, que marca o nascimento do Nascido do Lótus, eu procuro lembrar a todos os meus amigos a reservar um momento para refletir sobre suas vidas. Talvez, isso possa servir como um lembrete para aqueles que se distraíram da prática do dharma e trazê-los de volta para o caminho.

Antes que eu continue com o *Bodhisattvacaryavatara* de Śântideva: *O Caminho do Bodhisattva*, eu gostaria de compartilhar um ensinamento que recebi de meu guru raiz, Nyoshul Khen Rinpoche, um grande mestre Dzogchen. Esse ensinamento é muito querido e próximo do meu coração, diz respeito ao tópico da facilidade natural da



natureza íntima da mente. É chamado *Semnyi Ngelso*, a grande paz natural. Rinpoche escreve:

Descanse na grande paz natural  
Essa mente exausta,  
Abatida e desamparada pelo karma e pensamentos neuróticos  
Como a fúria incansável das ondas batendo  
No infinito oceano do samsara.  
Descanse na grande paz natural.

#### O CAMINHO DO BODHISATTVA: O ENSINAMENTO SOBRE O CUIDADO

Cuidado na ação, resultando de pensar como é difícil obter as liberdades e vantagens do precioso nascimento humano.

A aparição dos Budas no mundo,  
A fé verdadeira e a conquista da forma humana.  
Uma aptidão pelo bem: tudo isso é raro.  
Quando que virão a mim de novo?

Hoje, de fato, estou bem e disposto,  
Tenho o suficiente para comer e não estou em perigo.  
Mas essa vida é fugaz, não confiável,  
Meu corpo é algo brevemente emprestado.

E, mesmo assim, o modo como ajo é tal  
Que não devo obter a vida humana novamente!  
E ao perdê-la, minha preciosa forma humana,  
Meus males são tantos, virtudes nenhuma.

Agora é a minha chance para ações íntegras,  
Mas eu falho em praticar a virtude,  
Qual será a minha sorte, o que devo fazer,  
Perplexo com as tristezas dos reinos inferiores?

Jamais, ali, praticando qualquer virtude,  
Apenas sempre acumulando meus pecados,



E por cem milhões de eras,  
Não vou nem ouvir falar de destinos felizes.

É por isso que o Mestre Buda declarou  
Da mesma forma que uma tartaruga possa porventura colocar  
Sua cabeça dentro de um jugo à deriva no poderoso mar  
O nascimento humano é difícil de encontrar.

O verso acima descreve que a totalidade da terra é imaginada sendo coberta por um oceano imenso, no qual flutua uma joga sendo levada para lá e para cá pelo vento. Vindo à superfície uma vez a cada cem anos, uma tartaruga cega vivendo nas profundezas dos oceanos poderia, em teoria, enfiar sua cabeça nesta joga. Mas como o oceano é vasto, a joga à deriva é ignorante, e a tartaruga, cega, as chances de isso acontecer são raras. No entanto, a vida humana preciosa é ainda mais difícil do que isso!

Śântideva então explica:

Quando alguém obtém o precioso nascimento humano com as liberdades e vantagens, é afortunado por ter a capacidade de fazer o bem com o corpo, fala e mente. Mas se falha em praticar a virtude até mesmo no menor grau, como resultado das ações malignas, será atormentado nas vidas subsequentes nos infernos e reinos inferiores. E sendo ignorante quanto ao que fazer e o que evitar, como alguém poderá em algum momento ser capaz de realizar a virtude? É impossível.

Possa a força da virtude aumentar!  
Possa o poder da aspiração crescer!  
Possa a negatividade ser rapidamente purificada!

Sarva Mangalam,



Phakchok Rinpoche