



INTROSPECÇÃO VIGILANTE



Queridos amigos, longe e perto,

Espero que este e-mail o encontre com saúde e felicidade. Hoje sendo dia de Guru Rinpoche, eu gostaria de compartilhar algumas coisas com você mais uma vez e lembrá-los de praticar o estado desperto em todas as ações. Hoje, vamos olhar novamente o capítulo Introspecção Vigilante do *Caminho do Bodhisattva*, de Śântideva. Esse capítulo nos implora a continuamente examinar com muito cuidado nossos processos mentais e emocionais.

Para cobrir toda a terra com folhas de couro-
Onde essa quantidade toda de pele poderia ser encontrada?
Mas com as solas de couro apenas dos meus sapatos
É como se eu cobrisse toda a terra!



© Copyright samyeinstitute.org

E assim como o curso externo das coisas
Eu mesmo não posso conter.
Mas deixe-me apenas conter minha mente,
E o que resta para ser contido?

Śântideva descreve aqui que se pensarmos em cobrir todo o planeta com couro a fim de nos proteger dos espinhos, pedras e outros desconfortos, onde poderíamos encontrar essa magnitude de couro? Aparentemente, em lugar algum. Por outro lado, ele sugere, se simplesmente cobrirmos nossos pés com sapatos, é como se toda a terra fosse coberta por couro e nosso propósito atingido!

Da mesma forma, mesmo que seja inviável prevenir ou eliminar todas as formas de danos externos, tudo que precisamos fazer é erradicar nossa atitude interna de raiva. Qual a necessidade de se livrar dos fatores irritantes externos?

Sarva Mangalam,



Phakchok Rinpoche