



SAMYE INSTITUTE

## CONSELHOS DE DZA PATRÜL RINPOCHE



Imagem: Cortesia de Schechen

Queridos amigos próximos e distantes,

Como de costume, espero que esta mensagem vos encontre bem, saudáveis e felizes. Neste dia de Guru Rinpoche, gostaria de partilhar com vocês alguns versos de conselhos de Dza Patrül Rinpoche

*Treina a tua mente, treina a tua mente, treina esta tua mente.  
Se treinares a mente com bodhicitta,  
Embora não consigas alcançar uma única virtude no corpo e na fala,  
O teu próprio benefício e o dos outros serão alcançados sem esforço.*

Todos nós aprendemos os muitos métodos para praticar o Dharma: a meditação, o treino da mente, a recitação de mantras, o progresso no caminho desde as práticas preliminares – todos os diferentes métodos para reunir as acumulações. No entanto, precisamos de saber que todos estes métodos, todas estas instruções essenciais de buddha, de Guru Rinpoche e dos grandes mestres têm um único e mesmo objetivo: domar as nossas mentes.

E, a única maneira de saber se estamos ou não a treinar a nossa mente de forma eficaz é examinarmo-nos a nós próprios: estamos a praticar as ações não virtuosas do corpo, da fala e da mente? A nossa mente é afligida pelas emoções negativas, os cinco venenos, o apego ao ‘eu’, a dúvida, as visões erradas, o sectarismo ou o julgamento? Verifiquem se estas perturbações estão presentes e até que ponto são capazes de as transformar. Verifiquem também até que ponto desenvolveram a vossa compaixão. Observem o quanto confiam no carma, na lei de causa e efeito. Certifiquem-se sempre de que estão a reduzir as aflições. E é isso! Como diz Dza Patrül Rinpoche, não há outro ponto além deste para a nossa prática do Dharma; por isso, se não estivermos a treinar a nossa mente desta forma então, a nossa prática não está a seguir o caminho.

*O Dharma que não beneficia a tua mente  
é Dharma apenas no nome, e não na substância.  
Se a tua mente não muda, nem um pouco,  
mesmo estando cem anos em retiro são apenas uma fonte de dificuldades*

Como já foi dito, qualquer que seja a prática do Dharma que estejamos a fazer, ela tem de beneficiar a nossa mente. Quer estejamos a falar em beneficiar os seres ou preservar o Dharma, ambos se resumem a transformar a nossa mente. Se formos capazes de trazer felicidade e simplicidade à nossa própria mente, aprenderemos a fazê-lo também para os outros seres. E, se formos capazes de reduzir as aflições da nossa mente, estaremos a preservar no Dharma. Assim, se transformarem a vossa mente estarão a servir tanto os seres como o Dharma.

*Mesmo que tenhas completado meses e anos de retiro,  
E terminado centenas de milhões de recitações,  
Se o apego, a aversão e a confusão não forem reduzidos  
Saibam que a vossa prática é totalmente sem significado.*

Podemos estar a pensar que passámos um longo período em retiro, recitámos um grande número de mantras, meditámos muitas horas ou estudámos extensivamente e, assim reunimos vastas acumulações. Contudo, se o nosso apego, aversão e confusão não diminuíram, devemos compreender que todas estas práticas foram inúteis como diz Dza Patrül Rinpoche

Por favor, mantenham estes dois versos no vosso coração. As palavras de grandes mestre como Dza Patrül Rinpoche trazem grandes bênçãos e conduzem-nos na direção do Dharma verdadeiro e autêntico. Eu próprio beneficiei muito com estes conselhos, que me ajudaram a não me desviar do caminho.

Com todo o meu carinho e preces,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche