



Os Quatro Dharmas de Gampopa



Imagem cortesia Himalayan Art Resources

Queridos amigos próximos e distantes,

Como sempre, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. No dia de hoje, dia de Guru Rinpoche, gostaria de compartilhar com vocês minha compreensão dos conhecidos Quatro Dharmas de Gampopa:

Por favor, abençoe-me para que minha mente possa se voltar para o Dharma;
Que o Dharma possa se tornar o caminho;
Que o caminho possa dissipar a ilusão;
E que essa ilusão possa surgir como sabedoria!

Estas palavras podem ser aplicadas a qualquer prática em que estejamos envolvidos. Por exemplo, ao cultivar a compaixão, primeiro precisamos realmente compreender a compaixão através do estudo e da reflexão. À medida que aprendemos o que significa ter um bom coração, nossa mente se volta para o Dharma.

Tendo nos engajado no estudo e na contemplação, precisamos então aplicar o que aprendemos em nossa prática. Nesse caso, utilizamos diversas técnicas para cultivar a compaixão. Assim, o Dharma se torna o caminho.

Através da nossa prática, a compaixão torna-se então um antídoto para as aflições, como raiva, infelicidade e assim por diante. Torna-se um antídoto para o apego e o sofrimento. Este é o caminho para dissipar a ilusão.

Finalmente, à medida que a nossa prática se fortalece, chegamos a um ponto em que qualquer coisa que surja, como a raiva ou qualquer outra emoção negativa, torna-se uma condição para que a nossa compaixão cresça e nunca diminua. É quando a própria ilusão alcança a sabedoria.

Para resumir, o estudo e a reflexão dos ensinamentos direcionam a mente para o Dharma. Aplicar o que aprendemos na prática transforma o Dharma no caminho. Quando nossa prática atua como um antídoto para as aflições, o caminho dissipa a delusão. E quando tudo o que surge no caminho, qualquer obstáculo ou condição, se torna uma ajuda para a nossa prática, a ilusão surge como sabedoria.

Este é o meu entendimento dos Quatro Dharmas de Gampopa. Espero que você o considere útil em sua prática. Por favor, apliquem-se ao Dharma, cultivando um coração bondoso, fé e todas as outras boas qualidades.

Com todo meu amor e orações,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and curves, appearing to be a stylized representation of the name 'Phakchok Rinpoche'.

Phakchok Rinpoche