



## Os Três Pilares do Dharma



Imagem: Estátua do Guru Sampa Lhündrup no eremitério Samye em Bali

Caros amigos próximos e distantes,

Como de costume, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. Neste dia de Guru Rinpoche, estamos consagrando a estátua do Guru Sampa Lhündrup (Guru Realizador de Desejos) no recentemente inaugurado Eremitério Samye de Bali.

Nesta ocasião, gostaria de esclarecer para todos a estrutura do caminho budista como um todo, conforme documentado no precioso ensinamento-tesouro de Guru Rinpoche, o *Lamrim Yeshe Nyingpo* (*Caminho Gradual da Essência da Sabedoria*), revelado pelo Grande Tertön Chokgyur Dechen Lingpa.

*Lamrim*, ou caminho gradual, refere-se ao primeiro pilar da prática budista, ou seja, o treinamento da mente. Os pontos-chave do treinamento são refletir sobre a impermanência e gerar a resolução para o despertar, a bodhicitta.

*Yeshe*, ou sabedoria, refere-se ao segundo pilar, a parte principal da prática. Dependendo de em qual estágio do caminho cada aluno se encontre, isto pode se referir aos quatro alicerces, ou práticas preliminares; pode se referir ao estágio de geração da Mahayoga, com as quatro estacas que sustentam a força vital da divindade; pode também se referir ao estágio de conclusão com características, a saber, as seis yogas.

*Nyingpo* é o terceiro pilar da prática, e sua essência: a meditação. De forma mais específica, isto se refere à prática da Plenitude, que consiste do irromper até a pureza original (*kadak trekchö*) e à visão direta da presença espontânea (*lhiindrup tögel*). Basicamente, isto significa o reconhecimento de rigpa, a percipiência inata. Assim, o título em si deste precioso ensinamento, *Lamrim Yeshe Nyingpo*, resume todo o caminho, e fornece o arcabouço para cada sessão de prática, que deve sempre se estruturar de acordo com estes três pilares.

Neste auspicioso dia da inauguração de nosso recém-construído eremitério em Bali, com o intuito de que todos os discípulos possam dele desfrutar, desejo que todos integrem estes pontos-chave do caminho e que os pratiquem até seu mais derradeiro estágio.

Com todo meu carinho e preces,  
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves. The signature is written in a cursive style, typical of a personal name or title.

Phakchok Rinpoche