

## Três pontos essenciais para uma prática bem-sucedida



Imagem: O Onisciente Gampopa , cortesia da [Himalayan Art Resources](#).

Caros amigos próximos e distantes,

Como sempre, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. Neste dia de Guru Rinpoche , gostaria de compartilhar alguns conselhos essenciais com todos os praticantes que estão lendo este e-mail.

Às vezes, mesmo que façamos todos os tipos de práticas e dediquemos muito tempo e esforço a isso, na verdade nossa prática pode não progredir, não gerar muito benefício. A razão é que a nossa prática não está alcançando a essência – está passando ao largo dos pontos-chave.

É por isso que quero compartilhar com vocês uma passagem concisa de *A Jóia Ornamental da Liberação*. Nestas três linhas, o Onisciente Gampopa nos dá três chaves para criar todas as condições positivas para uma prática bem-sucedida (o acúmulo de mérito):

*O poder da sabedoria a torna superior.*

*O poder do conhecimento a torna expansiva.*

*O poder da dedicação a torna imensurável.*

O poder da sabedoria significa não conceituar as três esferas: o que quer que estejamos fazendo, fazemos sem nos apegar à ideia de um sujeito, de um objeto ou de uma ação. Assim, por exemplo, não existe “alguém” meditando, nem nenhum objeto de meditação e nenhuma meditação a ser feita.

O poder do conhecimento refere-se às três excelências: a excelente preparação, a excelente parte principal e a excelente conclusão. A preparação excelente é a motivação da bodicita que deve permear todas as nossas ações e todas as nossas práticas. A principal parte excelente é a ausência de apego ao que quer que seja que estivermos fazendo. A excelente conclusão é não mantermos qualquer esperança ou expectativa de resultado. Sei que todos temos esperanças por algum tipo de resultado, mas precisamos abandoná-las.

Finalmente, o poder da dedicação é dedicar o mérito da mesma forma que todos os budas e bodhisattvas antes de nós fizeram. Esta é, por exemplo, a forma demonstrada nestes dois versos da “Aspiração por Boas Ações” de Samantabhadra :

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་། །

**jampal pawö jitar khyenpa dang**

Assim como o bodhisattva Mañjuśrī alcançou a onisciência,

ཀུན་ཏུ་བཟང་བོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །

**küntuzangpo deyang dezhin té**

da mesma forma Samantabhadra,

དེ་དག་ཀུན་གྱི་ཇི་ཇི་ས་སུ་བདག་སྐོབ་ཕྱིར། །

**dedak kun gyi jesu dak lop chir**

todos esses méritos. agora dedico

དགོ་བའི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྐྱོ། །

**gewa didak tamché raptu ngo**

para treinar e seguir seus passos.

ལྗ དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །

**dü sum shekpé gyalwa tamché Kyi**

Assim como todos os budas vitoriosos do passado, presente e futuro

བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱགས་པ་དེས། །

**ngowa gangla chok tu ngakpa dé**

louvaram a dedicação como suprema,

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩ་བའི་ཀུན་གྱིས། །

**dak gi gewé tsawa di kün kyang**

da mesma forma, ora dedico todas estas raízes de virtude

བཟང་པོ་སྤྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བསྐྱོ། །

**zangpo cho chir raptu ngowar gyi**

para que todos os seres levem à perfeição as boas ações.

É muito útil decorar esses dois versos, seja em português ou em tibetano, para que sempre possamos dedicar nossas boas ações exatamente como os budas e bodhisattvas fizeram no passado.

Este é o conciso conselho de Gampopa para uma prática bem-sucedida, que espero que todos levem a sério e mantenham em mente, para que a prática possa ser frutífera.

Com todo meu carinho e preces,

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche