

## Seis qualidades essenciais para os iniciantes no caminho



Imagem: Gylwa Longchenpa, cortesia da [Himalayan Art Resources](https://www.himalayanartresources.com/).

Caros amigos próximos e distantes,

Como sempre, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. Desejo a todos um feliz dia de Guru Rinpoche e rezo para que estejam cuidando bem de seus corpos e mentes.

Neste dia de Guru Rinpoche, gostaria de compartilhar com todos umas breves palavras do *Tesouro das Instruções Essenciais* ( *Mengak Dzo* ). Estas linhas descrevem as seis qualidades essenciais para apoiar a nossa prática enquanto iniciantes no caminho:

*As seis qualidades necessárias ao adentrar o caminho são:*

*Manter os três treinamentos, a base do caminho;*

*Estudar e refletir sobre uma ampla gama de ensinamentos, sem parcialidade;*

*Pacificar os três portões e se assenhorear da própria mente;*

*Evitar a negatividade e multiplicar as boas ações;*

*Manter o recato, ser cuidadoso e desenvolver a fé*

*E contar com um mestre espiritual e companheiros virtuosos.*

A primeira qualidade mencionada aqui é “manter os três treinamentos, a base do caminho”. Na verdade, o alicerce fundamental do caminho budista consiste dos três treinamentos em conduta ética, meditação e sabedoria. Praticá-los corretamente é essencial, pois todo o caminho está contido neles. Assim, a formação em conduta ética transforma o nosso comportamento; o treinamento na meditação transforma a nossa mente; e o treinamento na sabedoria elimina nossas fixações, egocentrismo e emoções negativas.

A segunda qualidade é “estudar e refletir sobre uma ampla gama de ensinamentos sem parcialidade”. Como esta instrução indica, devemos estudar o Budadharma tão amplamente quanto possível e refletir genuinamente sobre os ensinamentos.

Esse estudo e reflexão visam a terceira qualidade, ou seja, “pacificar os três portões e se assenhorear da própria mente”. Na verdade, o objectivo do estudo, da reflexão e da meditação é nos tornarmos mais gentis nos nossos comportamentos físicos, verbais e mentais – isto é, em todas as nossas ações mediadas pelos três portões do corpo, fala e mente.

Diz-se que o estudo deve ser realizado sem orgulho e a meditação sem negatividade. Portanto, à medida que nos envolvemos no estudo, na reflexão e na meditação, precisamos observar continuamente as nossas mentes, erradicando quaisquer incorreções que notarmos. Caso contrário, quanto mais estudamos, maior o risco de nos orgulharmos disso; e quanto mais refletimos, mais corremos o risco de desenvolver dúvidas; este seria o efeito oposto do que desejamos.

Ao nos assenhorearmos do nosso corpo, fala e mente, também começamos a “evitar a negatividade e a multiplicar as boas ações”. Isso significa que assim que percebemos que

estamos envolvidos em ações negativas, nos refreamos e as confessamos. Por outro lado, sempre que percebemos que estamos engajados em boas ações, temos a oportunidade de desenvolvê-las e aprimorá-las ainda mais. Para tal, precisamos refletir sobre quais ações são positivas e quais são negativas, para que possamos agir de acordo.

A nossa conduta ética deve também ser apoiada por “manter o recato, ser cuidadoso e desenvolver a fé”. Ter recato é importante sempre que percebemos que estamos envolvidos em um comportamento prejudicial, para que possamos decidir não repetir tal comportamento no futuro. O cuidado nos ajudará a honrar essa resolução, apoiados pela fé na causa e efeito cármicos. Para nos impulsionar no caminho, precisamos então desenvolver ainda mais os três tipos de fé: fé inspirada, fé que anseia e fé confiante.

Finalmente, a base para o desenvolvimento da fé é “confiar num mestre espiritual e em companheiros virtuosos” .” Um mestre espiritual apropriado é alguém que age baseado na ética, é compassivo e instruído e tem considerável experiência meditativa. Tal mestre também deve possuir uma linhagem autêntica que seja confiável. Esse mestre espiritual é o suporte para desenvolvermos todas as boas qualidades no caminho.

Além disso, devemos também nos cercar de companheiros virtuosos. Infelizmente, amigos que não mantêm seus samayas, têm mau relacionamento com os próprios mestres ou irmãos do dharma, que não praticam ou que perderam a fé são influências negativas que podem prejudicar nosso próprio progresso. Portanto, é importante escolher nossos amigos com sabedoria.

Quando desenvolvemos essas seis qualidades, reunimos todas as condições de apoio que precisamos para trilhar o caminho. Assim sendo, que as mantenhamos em mente e pratiquemos de forma apropriada.

Com todo meu carinho e preces,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan script, written in a fluid, cursive style.

Phakchok Rinpoche