

By Bar Do techings Dudjom Rinpoche
Por Dudjom Rinpoche

Uma palestra dada por ocasião do Empoderamento dos Mil Buddhas Associados com a Sadhana do Nobre Compassivo, o Senhor do Espaço.
Foi dito que a doutrina completa do Buddha pode ser resumida no ensinamento dos Seis Bardos.

O Buddhadharma é vasto e profundo, e as diversas abordagens dos vários veículos e ciclos de transmissão dos ensinamentos, compreendem uma riqueza inconcebível de instruções.

Para aqueles que desejam alcançar a compreensão primordial da Budidade no curso de uma única vida humana, a prática desses ensinamentos é apresentada no escopo dos Seis Bardos.

Então, o que é um Bardo? Um bardo é um estado que é “nem aqui nem ali”: por definição é algo que vem “entre” um estado intermediário. O Seis Bardos são:

1. O bardo natural da vida presente
2. O bardo alucinatório do sonho
3. O bardo da absorção meditativa
4. O bardo doloroso da morte
5. O bardo luminoso da realidade última
6. O bardo kármico do vir a ser

1. O BARDO NATURAL DA VIDA PRESENTE

O bardo natural da vida presente inclui o período entre o nascimento e a morte. Portanto, neste momento, todos estamos no bardo da vida presente. Como é dito nos ensinamentos, “Kyema! Agora que estou no bardo da minha vida, eu vou deixar de ser preguiçoso, pois nesta vida não há tempo de sobra!” Esta é a nossa condição presente.

Deveríamos pensar seriamente e nos perguntar quantos anos já se foram desde que nascemos. Quantos anos ainda teremos? A vida é totalmente impermanente; nada nem ninguém escapa da morte. É impossível para qualquer um de nós viver para sempre. Enquanto estamos nessa situação, desperdiçamos nossa existência significativamente, jogando fora nosso tempo com preguiça e distrações. A vida segue seu curso e chega o momento que se exaure. Nesse ponto, todas as atividades terminam e nada mais pode ser feito. Por isso, é dito que não devemos nos permitir cair sob o poder da indolência e da distração.

Devemos outrossim, praticar o Dharma, a única coisa que nos ajudará na hora da morte. Já que sejamos incapazes de praticar tudo, deveríamos praticar o máximo que pudermos, sabendo que é pelo modo que vivemos agora que podemos exercer uma influência positiva nas condições da vida que virá.

Portanto, tanto quanto possível, devemos evitar até mesmo um simples ato negativo e nunca perder a oportunidade de praticar uma mínima ação positiva. Nada é certo; e é dito que devemos nos comportar de modo que não tenhamos nada a nos arrepender, mesmo que fossemos morrer amanhã. Este, então, é o bardo, o bardo da vida presente.

2. O BARDO ALUCINANTE DOS SONHOS

O bardo do estado de sonho abrange o período desde a hora que caímos no sono até o momento em que acordamos na manhã seguinte. Este período é parecido com a morte; a duração temporal é a única diferença. Durante o sono, as cinco percepções da forma, audição, olfato, paladar e tato estão retiradas em *alaya*; Eles desmaiam nele, de modo que na verdade, dormir é realmente como morrer. Para começar, nenhum sonho aparece; só existe uma escuridão preta enquanto a pessoa mergulha inconscientemente no *alaya*.

Mais tarde, os padrões de apego e percepção se reafirmam estimulados pela energia kármica da ignorância. Como resultado, os “objetos sensoriais” (visão, audição, olfato, paladar e tato) se manifestam novamente no estado de sonho. Essas aparências, esses dream-objects, não estão, é claro, presentes realmente no interior do indivíduo. Por outro lado, a consciência não se dirige para as coisas externas.

Ela se mantém dentro e suas percepções são imaginárias e ilusórias. É por isso que esse estado é chamado de bardo da alucinação. No estado de sonho noturno, a percepção está sujeita à delusão, assim como durante o dia. A consciência delusória vagueia entre formas, sons, odores, gostos e contatos – todas as percepções vivenciadas durante o dia – embora agora elas sejam mais alucinantes. Quando a pessoa sonha, ela só vê delírios e invenções.

Na verdade, os ensinamentos dizem que nós também somos como ilusões e sonhos. É claro que pensamos que um sonho é algo irreal quando comparada com a vida acordada, que nós achamos que é verdadeira. Entretanto, para os Buddhas, sonhos e percepções do estado acordado estão no mesmo patamar. Nenhum corresponde à realidade.

Ambos são falsos: flutuantes, impermanentes, decepcionantes – nada mais. Se olharmos para tudo que fizemos e vivenciamos desde quando nascemos até o presente, onde estão? Não encontramos nada. Tudo passa, tudo está em constante fluxo.

É claro que isso é verdade, apesar de ser algo que sempre nos escapa. Frequentemente, nos referimos às nossas percepções como se fossem realidades

permanentes e pensamos: “isto sou eu, isto é meu”. Mas os ensinamentos nos dizem que isto tudo é um engano, e que é exatamente o que nos faz vagar pelo samsara.

Seja o que for, são com nossas percepções alucinantes (sonhos) que temos que trabalhar. Durante o dia, devemos rezar para o Lama e para as Três Joias, e à noite devemos reconhecer nossos sonhos como as delusões que são.

Devemos ser capazes de transformar nossos sonhos; devemos praticar o Dharma até enquanto dormimos.

Devemos ser capazes de transformar nossos sonhos; devemos praticar o Dharma mesmo quando dormimos. Precisamos ter habilidade nisso, porque se tivermos sucesso, poderemos mesclar nossas percepções diurnas com nossos sonhos sem distinção entre eles e nossa prática se desenvolverá muito. Os ensinamentos nos dizem que essa prática é um modo extremamente efetivo de lidar com a impermanência, e também com todos os obstáculos.

3. O BARDO DA ABSORÇÃO MEDITATIVA

O Bardo da Absorção Meditativa pode ser descrito como o período de tempo que passamos em equilíbrio meditativo. Ele termina quando saímos deste estado. É chamado de bardo porque não é como nossa corrente de pensamentos ilusórios comuns, nem é como a percepção de fenômenos que vivenciamos durante nossa vida.

É um período de estabilidade meditativa, um estado de concentração tão fresco e imaculado como o céu. É como um oceano estável no qual não há ondas.

É impossível permanecer nesse estado quando a mente está cheia de pensamentos (comparados a uma gangue de ladrões), ou mesmo quando está ocupada com correntes mentais mais sutis, misturadas e emaranhadas como tecidos. A meditação estável é impossível nessas circunstâncias.

Os ensinamentos dizem que os meditantes não devem cair sob o poder dos seus pensamentos, que são como ladrões. Ao invés disso, devem ter presença mental e diligência forte, com as quais eles podem prevenir a desintegração de sua concentração.

O Bardo dos Sonhos e o Bardo da Absorção Meditativa são subdivisões da vida presente. O Bardo da Vida Presente naturalmente inclui nossa prática. Mesmo que seja intermitente, é necessário que aconteça no escopo da nossa existência atual. Somente aqui podemos meditar.

4 O BARDO DOLOROSO DO MORRER

É perfeitamente possível que de um dia para outro descubramos que estamos sofrendo de uma doença fatal. Quando todas as cerimônias e orações por uma vida longa se provam ineficientes, e a chegada da morte é certa, finalmente perceberemos que nada do que fizemos nas nossas vidas foi útil.

Devemos deixar tudo para trás. Mesmo se tivermos uma pilha de riquezas tão altas quanto o Monte Meru, não podemos leva-la conosco. Não podemos levar nem uma agulha nem uma linha! É chegada a hora de irmos; mesmo esse corpo que amamos tanto deve ser abandonado. O que poderemos levar conosco? Somente nossos karmas positivo e negativo.

As ações que acumulamos serão nossas companhias. Entretanto, se tivermos posto em prática as instruções e treinado na transferência de consciência e formos campeões nisso, e se pudermos morrer sem nenhum traço de arrependimento, certamente teremos feito um grande favor a nós mesmos.

Uma pessoa que diz: “Devo ir a tal e tal campo de Buddha” e realmente faz isso, é um praticante perfeito. Vamos encarar isso: praticamos o Dharma porque precisamos dele no momento da nossa morte. Por isso que os ensinamentos “stress” na importância do entendimento daquilo que acontece quando morremos.

É dito que mesmo para uma pessoa comum o momento da morte é crucial. É o momento em que deveríamos rezar para o Lama e para as Três Joias. Deveríamos cortar os laços que nos amarram as nossas posses – nossa casa e tudo o mais.

Pois isso é o que nos puxa para o samsara. Deveríamos também fazer doações de nossa riqueza para as Três Joias, pedindo para que não tenhamos uma morte dolorosa e difícil e nem que venhamos a sofrer nos reinos inferiores depois.

Se nos treinarmos bastante na transferência de consciência e se formos capazes de aplicar essa técnica no momento que a morte chegar e então transferirmos nossa consciência com sucesso – esta será a melhor situação de todas. Mas se não pudermos fazer isso, a transferência da nossa consciência poderá ser feita por um lama ou por um dos nossos irmãos ou irmãs do Vajra, que possam estar conosco e souberem fazê-lo.

A consciência deve ser transferida para o campo do buddha assim que a respiração parar. De qualquer forma, é importante nos preparar bem para isso, de modo que quando os momentos cruciais chegarem não haja necessidade de temer. É desnecessário dizer que a preparação deve ser feita agora, durante o bardo da vida presente.

O que acontece conosco quando morremos? Desde o momento da concepção física, o momento da união dos nossos pais, nosso corpo começa a se fundir com a essência dos cinco elementos. É uma reunião dos elementos, de aquecimento, energia, dos canais sutis e assim por diante. Quando morremos, esses cinco elementos se separam gradualmente e se dissolvem. Quando essa dissolução acaba, a respiração externa cessa, e os impulsos internos são reabsorvidos.

A essência branca recebida do nosso pai, que está localizada no cérebro, e a essência vermelha recebida de nossa mãe, que está localizada no umbigo, se encontram no centro do coração e se mesclam. Só então a mente deixa o corpo.

Nesse momento, no caso daqueles que não tem experiência com a prática, a mente entra num estado de inconsciência prolongado. Mas para aqueles que são mestres realizados ou são meditantes experientes, a consciência após uns dois minutos, se dissolve no espaço, e o espaço se dissolve em luminosidade.

Qual é o resultado da meditação para aqueles de nós que praticam? É precisamente essa chamada dissolução em luminosidade, que é pura e imaculada como o céu. Ela ocorre quando o impulso interno (inner pulse) cessa.

Se a pessoa atingiu a estabilidade em reconhecer a luminosidade durante a meditação, então assim que a experiência do espaço imaculado surge ocorre o chamado encontro da mãe e criança luminosidades, espaço e awareness. Isso é a liberação.

Na verdade, isso é o que os lamas e meditantes que praticam se referem como “estar em tuktam” ou meditação, na hora da morte. Thukham não é nada mais que isso. As luminosidades mãe e criança se fundem; se atinge a estabilidade nas fases da criação e perfeição. Isso é a liberação.

5. O BARDO LUMINOSO DA REALIDADE ÚLTIMA

Se não praticarmos, desmaiamos quando a experiência da escuridão surge, apenas para re-acordar quase imediatamente nas percepções de medo do que é referido como o quinto bardo, o bardo da realidade última. Neste ponto, as deidades pacíficas e iradas aparecem.

Elas são implícitas e presentes na nossa awareness, de Samantabhadra aos Buddhas das cinco famílias e as oito manifestações de Guru Rinpoche. Suas aparições são acompanhadas por sons e luzes surpreendentes. Neste ponto, as pessoas que não estão acostumadas à prática ficam apavoradas. Assim que o terror as domina, essas manifestações de awareness se dissolvem e derretem.

Eu gostaria agora de dizer algumas palavras sobre o bardo da morte e da realidade última juntos. Depois que os cinco elementos se separam e dissolvem,

a consciência se dissolve no espaço desmaiando no estado de alaya. A seguir, a luminosidade é vista. É como espaço puro e imaculado.

Se você não tiver experiência de meditação, você não conseguirá reconhecer essa luminosidade. Se não for reconhecida, não ficará por muito tempo. Entretanto, se você estiver acostumado com a concentração, as duas luminosidades, mãe e criança, se fundirão.

Logo antes que você comece a morrer, antes da dissolução gradual dos elementos, a coisa mais importante é estar perfeitamente aware de que você está realmente morrendo. Você deve cortar todo apego às coisas desta vida.

Quando a morte chega, você deve rezar para as Três Joias, pois não existe esperança além disso. Também deve evocar seu professor-raiz, pois ele ou ela são mais acessíveis a você. Quando tudo é dito e feito, seu professor-raiz é sua corporificação. Reze ao seu professor, sua verdadeira deidade *yidam*, no caminho perigoso do bardo.

Confesse todas as ações negativas que você cometeu durante a sua vida e reze ao seu professor com foco, pedindo para ser guiado para um campo de buddha logo depois da morte. É dito que essa forma de oração concentrada, com essa aspiração sempre presente na sua mente, é realmente uma pré condição para ser guiado a um campo puro.

Além disso, quando uma pessoa doente está doente, seu professor ou seu amigo espiritual no Dharma (pessoa cujo samaya é puro e com quem a pessoa tem uma relação harmônica) deve lembrá-la de que os cinco elementos estão se dissolvendo como de fato está acontecendo.

Elas devem rezar e cantar, evocando o professor. Estas aspirações – ser liberado do perigo dos caminhos do bardo – serão de muita ajuda. Quando uma pessoa com deficiência cai, outras pessoas o levantam. Da mesma forma, os amigos no Dharma podem ajudar; eles podem guiar a pessoa que está morrendo e rezar por ela. Isso é muito benéfico.

É dito que os buddhas são dotados de grande compaixão, e se alguém os invoca pelo nome (Ratnashikhi imaculado, Amitabha protetor, o Buddha Shakyamuni e assim por diante), os sofrimentos dos reinos inferiores são dispersados até mesmo quando seus nomes são proferidos.

Da mesma forma, se a pessoa que está morrendo é capaz de rezar bem, os buddhas vão evitar que ela entre no caminho dos reinos inferiores simplesmente pelo fato de seus nomes terem sido proferidos.

Isto então é mais útil. A oração é como nosso ajudante e protetor companheiro na hora da morte. É de muita importância e benefício.

Antes de tudo, a pessoa que está morrendo desmaia num estado inconsciente e em branco. Em seguida, a consciência se manifesta novamente, a luminosidade aparece e se não é reconhecida, some, e as visões do bardo da realidade última começam a sumir. Então é quando as manifestações das deidades pacíficas e iradas ocorrem, com sons e luzes aterrorizantes e as impressões de terríveis precipícios.

Se a pessoa reconhece que esses sons e raios de luz não são nada mais do que projeções de suas mentes e nada além do que o poder criativo da awareness, surge um sentimento de temor terrível. Visões aparecem, o medo surge e depois as visões somem. A consciência deixa o corpo saindo pela abertura apropriada.

7 O BARDO KÁRMICO DO VIR A SER

Neste ponto ocorre a separação da mente e corpo. Já que a mente agora está separada do corpo, ela está sem um suporte físico. O material bruto do corpo se foi, e só restou o corpo sutil composto de luz.

O corpo sutil não tem as substancias essenciais recebidas do pai e da mãe, e consequentemente a pessoa morta não tem nenhuma percepção da luz do sol e da lua. Entretanto, há um tipo de luminescência cintilante, uma energia mental, emitida pelo corpo de luz. Isso cria a impressão de que a pessoa pode enxergar o seu caminho. E ainda, todos os corpos que estão vagando no bardo do vir a ser são capazes de se ver e ouvir entre si.

Outro aspecto deste bardo é que, sempre que a consciência quer estar em algum lugar, ela está instantaneamente neste mesmo local. Os únicos locais que ela é barrada são o útero da sua futura mãe e o Vajrasana, o lugar sagrado em que todos os buddhas se iluminaram.

O corpo de bardo é um “corpo mental”, e por isso está presente em um lugar assim que esse lugar é pensado. A mente de uma pessoa morta tem também uma certa clarividência, embora tingida com contaminações. Ela sabe o que outras pessoas estão pensando.

Uma pessoa recém morta pode perceber como os outros estão usando os bens que ela acumulou durante sua vida, o que eles estão pensando e como eles estão praticando as ações meritórias por sua intenção.

Os viventes não vêem os mortos, mas os mortos podem perceber os vivos. Os seres do bardo se juntam e sofrem das sensações de fome e sede, calor e frio. Eles vivem um sofrimento intenso enquanto vagam no estado intermediário.

Aqueles que realmente vagueiam no bardo são os que não praticaram muita virtude nas suas vidas, mas, ao mesmo tempo, não acumularam muito mal. Os seres que cometeram muito mal não vão vivenciar o bardo do vir a ser.

Assim que eles fecham os olhos na morte, eles chegam nos reinos inferiores instantaneamente. Por outro lado, aqueles que acumularam muitos méritos chegam imediatamente num campo de buddha.

Geralmente, pessoas como nós, que não são grandes pecadores nem grandes santos, terão que experimentar o bardo do vir a ser, e isto é sofrimento. Mas, os falecidos podem ser protegidos dos horrores do bardo e alcançar a liberação. Isto acontecerá, se a pessoa realizou ações meritórias, fez oferendas para as Três Joias, fez caridade aos pobres, e assim por diante; e se outros construíram a mandala das deidades pacíficas e iradas, e praticou o ritual onde escreve-se o nome de uma pessoa falecida num pedaço de papel e queimou, e se empoderou a pessoa morta (guiando a consciência da pessoa aos destinos superiores).

É bem parecido quando uma multidão corre para alcançar e salvar uma pessoa de cair num precipício. Por isso é dito que devemos praticar ações virtuosas para o bem dos mortos.

Durante os primeiros vinte e um dias depois da morte, os mortos tem os mesmos tipos de percepções que tinham durante a vida.

Eles têm a impressão de possuir os mesmo corpo e mente que antes, e eles percebem tudo em volta como percebiam quando vivos. Pouco depois, começam a ter percepções relacionadas ao local onde eles renascerão na próxima vida. Por isso é dito que, no período de quarenta e nove dias – as três primeiras semanas.

Durante esse tempo, se bastante mérito for acumulado por outros na intenção do morto, é dito que, mesmo se a pessoa em questão devesse ir para os reinos inferiores, a compaixão das Três Jóias pode dirigi-la para um destino superior até que seu karma negativo seja exaurido.

Por isso, é tão importante acumular uma quantidade grande de mérito em intenção dos mortos. Os praticantes do Dharma que estão acostumados a fazer essa prática, reconhecem, quando estão no Bardo do Vir a Ser, que eles morreram. Eles se dão conta de onde estão, e se lembram de seus professores e de suas deidades yidam.

Ao praticarem concentradamente, são capazes de ganhar renascimento nas terras puras de Sukhavati, Abhirati, ou na Montanha Gloriosa de Cobre. É também possível para lama realizado, convocar a consciência do bardo do falecido para os nomes escritos e então revelar a eles o caminho da verdade.

Ao dar ensinamentos e empoderamentos, ele pode mostra-los o caminho aos campos dos buddhas, ou pelo menos trazer a consciência do bardo para atingir um renascimento humano. Tudo depende do karma, da aspiração e da devoção do falecido.

De todos os bardos, o mais importante é o bardo da vida presente. Porque é agora, no bardo da vida presente, que devemos agir e praticar bem, de forma a não precisarmos de ficar vagando entre os outros bardos.

A sadhana do Grande Ser Compassivo é a verdadeira essência de todos os sutras e tantras. Guru Rinpoche o destilou como um método pelo qual os discípulos que tenham conexões com ele, serão capazes de nascer em Sukhavati. Em seguida, ele o escondeu como um terma, e foi o Vidyahara Dudul Dorje, o Dudjom anterior, que o revelou.

Podemos dizer que o pai e antepassado dos ensinamentos de todos os buddhas é o Buddha Samantabhadra ou Amitabha (que são idênticos na verdade). Nunca deixando a extensão pacífica de sua mente, o Buddha Amitabha olha com infinita compaixão para todos os seres dos seis reinos.

Do brilho do seu amor, surge Avalokiteshvara, o Grande Ser Compassivo. Avalokiteshvara, ou Chenrezig, é a corporificação espontânea da fala compassiva de todos os buddhas. Na presença de Amitabha, ele prometeu que até que não exista mais nenhum ser em todos os três reinos, ele não se iluminará e permanecerá como um bodhisattva.

Em outras palavras, ele prometeu que ele permanecerá até que as maiores profundezas do samsara forem agitadas e esvaziadas. A partir daquele instante, com grande compaixão ele tem guiado os seres dos três reinos para Sukhavati, a terra pura de Amitabha.

Há uma lenda que diz que houve um momento em que ele pensou que havia terminado sua tarefa, e que o samsara estava vazio. Mas, quando olhou em volta viu que ainda havia o mesmo número de seres – nem mais nem menos – que havia antes.

Percebendo que o número de seres no samsara não tinha diminuído, ele ficou abatido e pensou consigo mesmo: “Não chegará o tempo em que terei guiado todas as pessoas para as terras puras.” Então sua promessa de bodhicitta vacilou. Sua cabeça explodiu em onze pedaços e seu corpo em mil fragmentos. Nesse exato instante, o Buddha Amitabha apareceu e disse:

“Filho da minha linhagem, será que você estragou seu voto de bodhicitta? Cultive-o novamente e lute pelo bem dos seres como no passado.” Dito isso, abençoou a cabeça fraturada de Avalokiteshvara e os mil fragmentos do seu

corpo. Avalokiteshvara se ergueu novamente com onze cabeças e seu corpo dotado de mil braços; na mão de cada braço surgiu um olho.

Assim, Avalokita foi abençoado com onze cabeças e mil braços e olhos, para trabalhar pelo bem dos seres. Graças a sua aspiração pela iluminação, seus mil braços emanam mil reis Chakravartin, e de seus mil olhos apareceram os mil buddhas deste kalpa afortunado. Todos esses mil buddhas se manifestarão através da compaixão de Avalokiteshvara.

Fonte: H.H. Dudjom Rinpoche, Conselhos do Meu Coração. 2003. BOSTON: Shambala Publications, Inc., 2001. 59-75. Print