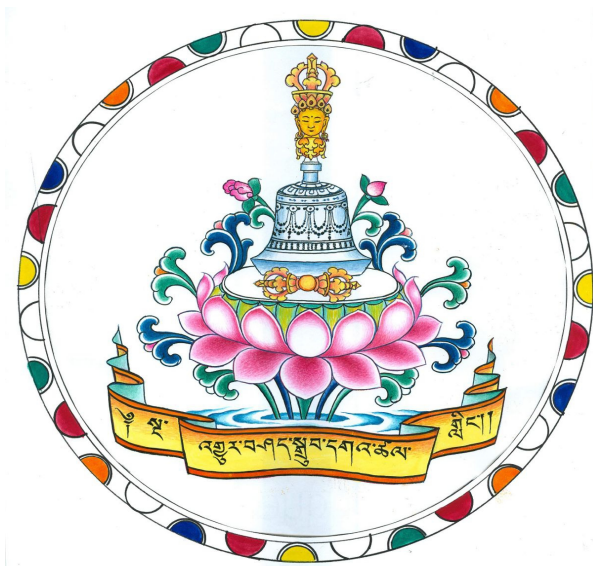


ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་དམ་པ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གདམས་ངག་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བཞུགས་སོ།།

Toda a coleção de ensinamentos este livro é um ensinamento da antiga filosofia científica budista, proveniente dos ensinamentos de Nāgārjuna e de Candrakīrti, erudito do século VII, vindos da Índia. No Tibete, [essa transmissão passa] pelo detentor da linhagem Nyingma, o onisciente Longchenpa; por Jamgön Mipham,



o próprio Mañjuśrī; por Patrul Rinpoche, manifestação de Śāntideva; e assim por diante, até os ensinamentos de nosso guru-raiz. Se você quiser conhecer melhor a ciência budista e a comparação com os ensinamentos da ciência moderna, poderá encontrar aqui uma boa orientação para a mente interior. Foi com essa boa intenção que reunimos uma coletânea de muitos comentários de grandes e autênticos detentores de linhagem, para o benefício de muitos seres viventes. Também traduzimos alguns deles, ao longo de muitos anos, do tibetano para o inglês, e do inglês para o português nos últimos anos, até o presente.

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་དམ་པ་གོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གདམས་ངག་ཕྱོགས་བསྐྱུས་བཞུགས་སོ།།

ཆེན་པོ་ཕྱོགས་སྐྱུང་མང་ན་བཅི་མཐོང་ཉམས། དམ་ཆེས་སྲིད་དང་འབྲེས་ན་བྱིན་རྒྱབས་ཉམས།

O leite misturado com água perde o seu valor nutricional, Um conselho misturado com mentira perderá a confiança, Um líder com mais preconceito (parcialidade) perderá o respeito, um Dharma ligado à política perderá as bênçãos. www:

welcomingbuddhist.org Email sbttec.heruka@gmail.com

མེ །དཀར་ཆག་ཀུན་གསལ་སྒྲོན་མེ།།

Table of contents – Índice.

མེ །ནང་པའི་ཀུན་སྒྲོང་བྱེད་ཚུལ་སྒྲོར།།

A atitude budista correta para ouvir os ensinamentos (5)

མེ །ནང་པའི་བསམ་སྒྲུབ་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོན་པ་ལ་སྒྲོབ་པའི་སྒྲོར།

PERSPECTIVA DO CARÁTER BUDISTA (10)

མེ །གདམས་ངག་ལམ་སྟོན། ཡུལ་བས་ཇི་པད་ཅོར་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་།

Sua Santidade Drubwang Pema Norbu Rinpoche.(14)

མེ །རྒྱལ་ཕྱོགས་པའི་མི་ལ་ལམ་སྟོན། ཡུལ་བས་ཇི་གདུང་སྤུང་སྤུང་ལམ་ཅོར་བུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་།།

PALAVRAS PARA O OCIDENTE (15)

མེ །སྐྱབས་འགྲོའི་སྒྲོམ་པ་ཡང་དག་པར་སྤྱད་དགོས་ན།

དམ་པའི་ལྷ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ལ་གྲུས་ཞབས་ཡོད་དགོས་ཚུལ་གྱི་འགྲེལ་ལའགད།།

Como Manter o Voto de Refúgio (26)

མེ །ཡུལ་བས་ཇི་བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེའི་མཛད་པ།།

HH Dudjom Rinpoche sobre a meditação (30)

མེ །གསང་སྤྲུགས་དོན་ཇི་ཐེག་པ་ལ་དབང་ཐོབ་དགོས་ཚུལ།།

sobre as técnicas do Vajrayana.(33)

ེ །རྒྱལ་སྤུས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།།

As Trinta e Sete Práticas dos Bodhisattvas (35)

Gyalse Thogme Zangpo)

མེ །ཞི་གནས་སྒྲུག་སྟོང་གི་བཀའ་བྲིད་ཡུལ་བས་ཇི་དེལ་མགོ་མཁྱེན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་།།

Yogas de Śamatha e Vipāśyanā por Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche (41)

ཕྱི་ལོ་གསུམ་མཚམས་བཞུགས་ནམས་ལ་བཀའ་བྲིད་ལམ་སྟོན་ཕ་སྐབས་ཇི་དེལ་མགོ་མཁྱེན་བཙུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་།།

Conselhos aos Retirantes de Três Anos por Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche (62)

ཕྱི་ལོ་མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ཇོ་དཔལ་སྐུལ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་བྱིན་རྒྱབས།།

Conselhos de mim para mim mesmo Patrul Rinpoche (70)

ཕྱི་ཆོག་བདུན་ཁྱ་སྐབས་བྱིན་རྒྱབས་ཆར་བེབས་གྱི་བྲིད་ཡིག་ཕ་སྐབས་ཇི་དེལ་མཁྱེན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་།།

A Quintessência do Caminho Profundo Um Guia Conciso para os Estágios de Visualização do Guru Yoga da Súplica das Sete Linhas, Uma Chuva de Bênçãos por Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche (74)

ཕྱི་སྟོན་འཕུག་མཆོད་པའི་ལེའུ།།

Uma Introdução ao Modo de Vida do Bodhisattva (88)

ཕྱི་མགོན་པོ་ཀླ་སྐབས་གྱི་མཇེད་པའི་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག།

Vento Dourado Instruções de um Amigo Espiritual (96)

ཕྱི་ཀླན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་པའི་ཆོས་བཞི་རིན་པོ་ཆེའི་གདམས་ངག།

Uma Guirlanda Preciosa para os Quatro Temas (110)

ཕྱི་ལམ་རིམ་བདུད་རྩི་སྤྲིང་པའི་རྩ་བ་འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བཙུ་དབང་པོའི་གསུང་།།

A Essência de Néctar (Lamrim Düttsi Nyingpo (123)

ཕྱི་ལམ་རིམ་བདུད་རྩི་སྤྲིང་པའི་འགྲེལ་རྒྱུ་ཆོག་དོན་རབ་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

A Essência do Néctar: Estágios Graduais do Caminho

Conselho para Meditadores Renunciates (128)

མེ རྟོན་རྣམ་ངེས་ཤེས་རབ་རལ་གྱི་འཇམ་མགོན་མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛད།

1. A Espada da Sabedoria para Averiguar Plenamente a Realidade (152)

མེ རྩེ་དཔལ་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེའི་མཛད་པའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དག་བའི་གཏམ།

O Tesouro do Coração dos Iluminados A Prática da Visão, Meditação e Ação Um Discurso Virtuoso no Início, no Meio e no Fim Patrul Rinpoche (165)

མེ རྟུ་མའི་གཏན་ཆེན་ཆོས་པོ་ལྷ་ལས་བརྩམ་པའི་ཟིན་བྲིས་རིག་པའི་ས་བོན། འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྩེ་དབང་པོའི་མཛད།

A Semente da Razão Notas sobre os Cinco Grandes Argumentos Lógicos (175)

མེ རམ་པ་ཤོང་མ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གནད་ལ་ཐོག་པའི་གདམས་ངག་ཕྱོགས་བསྟུས།

Ensinamentos de Longchenpa (181)

མེ མཐར་ཐུག་དོན་གྱི་གདམས་ངག་ཀྱན་མཁྱེན་ཆེན་པོའི་མཛད་པ།

conselhos sobre o significado final por Longchen Rabjam. (183)

ལྟ རྟུ་མའི་ལྟ་བྱིད་མདོར་བསྟུས་འགྲེལ་བཤད། འཇམ་མགོན་མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་།

Instrução Profunda sobre a Visão do Caminho do Meio (185)

མེ རཔལ་ལྷན་རྒྱ་བ་གྲགས་པའི་གསུངས་དབྱེ་མ་ཤེས་རབ་ལ་འཇུག་པ།

Madhyamika, o Caminho para a Sabedoria (188)

མེ མཁའ་ཆེན་གཞན་དགའི་མཛད་པའི་དམ་པ་གསུམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་མདོར་བསྟུས།

Os Três Nobres Princípios por Khenpo Shenga Como é dito,

"A raiz do caminho Mahāyāna reside nos três nobres princípios." (190)

ལྟ རྒྱུག་ལམ་བྱེད་སེམས་ཀྱི་དྲན་སོས།

ENSINAMENTOS DO SENHOR BUDA (191)

ལྟ རར་དོ་དྲུག་གི་རྩ་ཆོག་བཞུགས་སོ།

Versos-Raiz dos Seis Bardos (192)

ཕྱི་བར་དོ་དྲུག་གི་ཁྱིད་པ་སྐྱབས་མེ་བདུད་འཛོམས་རིན་པོ་ཆེའི་མཛད་པ།

By Bar Do techings Dudjom Rinpoche (198)

ཕྱི་སྒྲོན་ལམ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་པར་ཤོག།

O NÉCTAR DO CORAÇÃO DOS GRANDES MESTRES (207)

ཕྱི་ཀླན་བཟང་སྒྲོན་ལམ་བཅས་སོ།

Prece de Aspiração de Samantabhadra – (1911)

A atitude budista correta para ouvir os ensinamentos

Tudo é circunstancial e depende inteiramente da aspiração de cada um.

A atitude correta combina a atitude vasta da bodhicitta, a mente do despertar, com os vastos meios hábeis do Mantrayana Secreto.

A VASTA ATITUDE DA BODHICITTA

Não existe um único ser no samsara — este imenso oceano de sofrimento — que, ao longo do tempo sem início, nunca tenha sido nosso pai ou nossa mãe. Quando esses seres foram nossos pais, seu único pensamento era nos criar com a maior bondade possível, protegendo-nos com grande amor e oferecendo-nos o melhor de sua própria comida e vestimenta.

Todos esses seres, que foram tão bondosos conosco, desejam ser felizes, mas não têm ideia de como colocar em prática aquilo que produz felicidade: as dez ações positivas. Nenhum deles quer sofrer, mas não sabem como abandonar as dez ações negativas que estão na raiz de todo sofrimento.

Assim, seus desejos mais profundos entram em contradição com aquilo que realmente fazem. Pobres seres, perdidos e confusos, como um cego abandonado no meio de uma planície vazia! Diga a si mesmo: “É para o bem deles que vou ouvir o Dharma profundo e colocá-lo em prática.

Conduzirei todos esses seres, meus pais, atormentados pelos sofrimentos dos seis reinos da existência, ao estado de Budeidade onisciente, libertando-os de todos os fenômenos kármicos, padrões habituais e sofrimentos de cada um dos seis reinos.”

É importante ter essa atitude sempre que você escutar os ensinamentos ou os praticar.

Sempre que fizer algo positivo, seja de grande ou pequena importância, é indispensável aprimorá-lo com os três métodos supremos. Antes de começar, gere a bodhicitta como meio hábil, assegurando que a ação se torne uma fonte de bem para o futuro.

Durante a ação, evite envolver-se em conceitualizações, para que o mérito não seja destruído pelas circunstâncias.

Ao final, sele corretamente a ação dedicando o mérito, garantindo que ele continue a crescer cada vez mais. A forma como você escuta o Dharma é muito importante. Mas ainda mais importante é a motivação com a qual você o escuta. O que torna uma ação boa ou má? Não é a aparência, nem o tamanho da ação, mas a motivação boa ou má por trás dela.

Não importa quantos ensinamentos você tenha ouvido: estar motivado por preocupações ordinárias — como desejo por grandeza, fama ou algo semelhante — não é o caminho do verdadeiro Dharma. Por isso, antes de tudo, é essencial voltar-se para dentro e transformar a própria motivação.

Se você corrigir sua atitude, os meios hábeis permearão suas ações positivas, e você terá iniciado o caminho dos grandes seres. Se não o fizer, pode até pensar que está estudando e praticando o Dharma, mas isso não passará de uma aparência do verdadeiro caminho. Portanto, sempre que ouvir os ensinamentos e sempre que praticar — seja meditando numa divindade, fazendo prostrações e circunambulações, ou recitando um mantra, mesmo que seja um único *mani* — é essencial gerar bodhicitta.

As pessoas comuns acreditam que a felicidade vem do desenvolvimento material. Atualmente, se olharmos para o mundo, apesar de todo esse desenvolvimento, muitos seres humanos continuam sofrendo. Isso mostra que o desenvolvimento material não traz felicidade verdadeira à mente; apenas torna a vida “mais fácil”.

Se observarmos um país rico, veremos muitas pessoas com problemas mentais e muitas emoções negativas — não há verdadeira felicidade nem paz interior; há vazio.

Todo ser possui uma natureza verdadeira, mas não a reconhece. Os ensinamentos budistas apresentam essa natureza verdadeira — o seu próprio eu interior.

Esse eu interior contém a semente do amor e da compaixão que conduz à iluminação. A prática e a meditação budistas sustentam você e ajudam a desenvolver essa semente, aumentando a virtude positiva.

Essa virtude positiva pode trazer felicidade verdadeira temporária, mas o objetivo último é alcançar a iluminação. Se não nos tornarmos iluminados, nossa mente negativa e nossos pensamentos continuam, resultando em sofrimento contínuo.

Do capítulo sobre Sabedoria de Shantideva:

“Treinando nessa aptidão para a vacuidade, o hábito de perceber substancialidade se enfraquecerá.

Treinando na visão de que tudo carece de entidade própria, essa própria visão também desaparecerá.” A filosofia budista revela a natureza verdadeira e a disciplina. Quando nossa natureza verdadeira possui disciplina, tudo o que fazemos ocorre de forma positiva e em benefício dos outros seres.

Muitas pessoas não têm honestidade nem consigo mesmas; por isso, não conseguem ser honestas com os outros. O budismo pode guiá-lo a ser honesto consigo mesmo e com os demais. Isso exige disciplina — mas não uma disciplina vazia.

Não ter respeito nem compreensão do caminho budista faz com que todas as ações surjam da negatividade, sem qualquer disciplina. A mente e a vida tornam-se como um banheiro público — tudo é sujo.

O significado de *samsara*, em sânscrito, é “ciclo de existência”. Todo ser deseja felicidade, mas é ignorante em relação ao princípio de causa e efeito. Assim, envolve-se em ações negativas e o resultado é mais sofrimento — o *samsara*.

Todo ser sofre — não importa se é rico ou pobre, bonito ou feio, ou qual seja a cor de sua pele. O *samsara* é como fezes: não existe fezes boas ou bonitas; todas cheiram mal.

O Buda disse que, assim como o céu é onipresente, todos os seres sencientes possuem pensamentos e emoções negativas onipresentes. Isso é um oceano de sofrimento, interminável. Precisamos de renúncia a esse sofrimento.

Neste momento, estamos encontrando o precioso Dharma — uma oportunidade incrivelmente rara e especial do renascimento humano. Precisamos reconhecer como cessar o sofrimento. Encontrar um mestre budista autêntico apoia e guia rumo à libertação do oceano do *samsara*.

Um mestre autêntico é extremamente importante, pois, se não for autêntico, pode destruir a vida de outras pessoas ao tentar beneficiar apenas a si mesmo — isso é cínico. Um mestre não autêntico é 50/50: 50% ensinamento verdadeiro e 50% falso ou inventado. É como um remédio que se transforma em veneno. Quebrar o *samaya* é algo muito sério. Por exemplo, uma pessoa com uma doença sexualmente transmissível pode infectar muitas outras, mas isso representa um perigo físico limitado a uma única vida. Já a quebra de *samaya* pode trazer efeitos negativos para o próprio praticante e para outros por muitas vidas.

Um mestre autêntico é sempre honesto e tem boas intenções para os outros seres. Ao participar de ensinamentos, é absolutamente necessário haver uma boa conexão entre

professor e aluno. Sem uma relação saudável entre mestre e discípulo, é muito difícil que os ensinamentos se desdobrem naturalmente. O ensinamento depende profundamente dessa conexão.

O professor precisa estar inspirado a ensinar aquele tema. Ele não pode sentir: “Não quero falar sobre isso”, ou “Ninguém vai entender este ensinamento”, ou “Ninguém valoriza este ensinamento”. Muitas pessoas não budistas leem ensinamentos budistas e aprendem muitas coisas, mas não os aceitam.

Elas compreendem o que o Buda disse e acham útil, mas não querem aceitar seus ensinamentos por medo de perder o próprio ego. Já pessoas budistas que acreditam, mas não querem praticar, sabem que isso é como pular do topo de uma montanha — conhecem bem a consequência do salto.

Suas crenças não fazem de você uma pessoa melhor — seu comportamento faz. Seu treinamento mental não tem valor se não houver compaixão. Sua meditação não tem valor se você não reconhece suas próprias falhas. A prática do Dharma não tem valor se não houver devoção. Os obstáculos podem ser superados quando há bênçãos.

Que todos os preciosos mestres, o esplendor da doutrina, alcancem todos os lugares como o céu. Que brilhem sobre todos como o sol e a lua, e que suas vidas sejam firmes como montanhas. Espero que este texto seja benéfico e que todos o apreciem.

Você pode lê-lo todos os dias até o fim desta vida — cem por cento de benefício garantido. É como um animal transformar-se em ser humano, e o humano tornar-se iluminado — quão precioso! Você também pode se juntar à nossa página no Facebook, onde toda semana são publicadas atualizações regulares e mensagens importantes.

Se a intenção é boa, os níveis e os caminhos são bons. Se a intenção é má, os níveis e os caminhos são maus. Como tudo depende das intenções, assegure-se sempre de que elas sejam positivas. **Jetsun Mila cantou:**

Ninguém para me perguntar se estou doente, Ninguém para me lamentar quando eu morrer: Morrer aqui sozinho neste eremitério É tudo o que um yogi poderia desejar.

Nenhuma marca de pés do lado de fora da minha porta, Nenhuma marca de sangue no interior. Morrer aqui sozinho neste eremitério É tudo o que um yogi poderia desejar.

Eles logo começam a acreditar nisso eles mesmos e a pensar em si como pessoas muito importantes, que já não precisam mais dessas coisas. Mas, como disse o incomparável Dagpo Rinpoche, **Jigme Lingpa disse:**

Sem inteligência, sem poder, Sem riqueza ou força, nada pode ajudar
Alguém sem diligência. Ele é como um barqueiro cuja embarcação

Tem tudo, menos remos. Nunca será possível praticar — diz-se que meditar sem ter estudado É como escalar uma rocha quando se não têm braços. Os seis princípios mais importantes dos mosteiros.

O Buda Dharma, sem ideias da mente influenciada por aflições.

As pessoas precisam conhecer a importância desses dois pontos-chave. Caso contrário, estarão desperdiçando seu tempo e sua vida.

O Buda concedeu os ensinamentos das oitenta e quatro mil Portas do Dharma porque os seres sencientes possuem aflições específicas e individuais, e cada ensinamento era um antídoto específico para aquele ser.

Os oitenta e quatro mil ensinamentos, tomados em conjunto, são designados como o Tripitaka. Na realidade, o Tripitaka é o mais profundo e supremo entre os ensinamentos.

Quando há um comentário sobre um Sutra ou Tantra proferido pelo próprio Buda, esses ensinamentos do Buda são conhecidos em tibetano como *Ka*. A maioria de nossos comentários foi feita por Mestres Iluminados e Bodhisattvas.

Três tipos de indivíduos estão qualificados para escrever comentários:

1. Aqueles que realizaram a vacuidade e entraram nos Bhumis.
2. Aqueles que tiveram uma visão da deidade na qual receberam ensinamentos e permissão para revelá-los.
3. Aqueles detentores puros da linhagem que alcançaram realizações e também dominaram as cinco ciências.

Em resumo, aqueles que, por meio da prática, alcançaram a libertação para si mesmos e, por compaixão, trabalham pela libertação dos outros seres. Qualquer comentário escrito por um desses três tipos de indivíduos possui poderosas bênçãos.

Os Grandes Vidyadharas Padmasambhava, Rongzom Maha Pandita, Longchenpa, Jigme Lingpa, Patrul Rinpoche, Khyentse Wangpo, Mipham Rinpoche, Dudjom Rinpoche e Dilgo Khyentse Rinpoche possuíam todas as três qualidades necessárias para escrever um comentário.

Isso também é verdadeiro para os mestres de outras grandes linhagens. Esses comentários são chamados Shastras e foram compostos pelos discípulos do Buda, os Panditas. O poder e as bênçãos desses Shastras nunca devem ser considerados inferiores aos dos Sutras e Tantras. Suas reencarnações no Tibete também compuseram Shastras. Os autores desses comentários, tanto na Índia quanto no Tibete, não eram seres comuns.

A diferença é esta: as mentes dos seres comuns são ao mesmo tempo inteligentes e tolas, mas esses grandes seres nobres não são assim; suas mentes são pura sabedoria. Pura sabedoria significa que, tanto externa quanto internamente, suas mentes são totalmente puras, livres de todas as emoções negativas.

Nesta era degenerada, quase qualquer pessoa comum pode ser encontrada escrevendo comentários, compondo sadhanas e obras que não são sutras, tantras ou shastras, usando muitas belas palavras, mas essas palavras são vazias de significado e poder. Por exemplo, são palavras belas, mas desconectadas da visão que realmente guia.

Esses autores podem pensar que estão servindo aos seres por meio dessas atividades, mas na realidade não estão. Textos vazios de significado não podem transformar as mentes dos seres sencientes.

PERSPECTIVA DO CARÁTER BUDISTA

Curvo-me diante dos mestres da sabedoria de Buda e retribuo a sua bondade. Por menor que seja uma flor, ela ainda é uma oferenda a Buda. Por menor que seja a dádiva, ela ainda é um gesto de gratidão.

Em todos os dias da minha vida, o meu bom coração é sempre a melhor templo.

Não há necessidade de ir ao templo todos os domingos. Alimentar más intenções e o egoísmo, além de ser arrogante e viver com raiva, é como estar bêbado todos os dias.

Quando se está sempre embriagado, cometem-se muitos erros.

Da mesma forma, ao nutrir essas intenções negativas, você nunca alcançará o sucesso, pois também cometerá muitos erros, tal como alguém que vive embriagado. Embora os ensinamentos budistas prezem pela bondade amorosa, quando as pessoas agem de maneira negativa e superficial, esses ensinamentos acabam sendo ofuscados, direta ou indiretamente, pois o Buda é um grande médico e seu ensinamento (o Dharma) é um grande remédio.

Quando estou passando por um momento difícil, envelhecendo muito ou morrendo, não há arrependimentos, culpa ou tristeza. Essa é a minha religião.

Minha filosofia é de amor e compaixão em benefício dos seres vivos. Desejo beneficiar e me importo com todos os seres vivos. Para ter essa atitude positiva, você precisa cultivar a si mesmo. Utilize os ensinamentos de Buda para isso.

Os médicos não podem transformá-lo em uma pessoa com atitude positiva, pois, não existe remédio para isso. Os cientistas não podem criar uma máquina capaz de torná-lo uma pessoa compassiva. O Mercado não pode lhe vender um método para obter uma atitude positiva.

O único caminho é encontrar os ensinamentos de Buda. Uma mente saudável gera um corpo saudável. Um corpo saudável não consegue criar uma mente saudável. As pessoas exercitam seus corpos e emagrecem, mas a mente continua "gorda". Isso significa que ela é feia. A arquitetura não consegue projetar nada para uma mente que pensa de forma tola. Uma máquina de lavar não consegue limpar a mente negativa de uma pessoa. Um

fisiculturista não consegue eliminar uma mente egoísta ou o ego. Uma superpotência não consegue consertar pessoas dominadas pela raiva ou por problemas mentais.

Um professor de ioga não consegue tornar a mente "magra". Um corpo belo não consegue fazer todos felizes. Somente você pode encontrar sua própria mente natural. Você precisa acessar sua mente natural. A vida é agitada e cada dia é um paraíso; como isso pode ser a libertação? Se você cultiva apenas coisas materiais, o paraíso nunca termina. Se você desenvolve a mente interior, o amor positivo e a compaixão sem discriminação, então esse paraíso é a libertação. Paz e felicidade imutáveis.

Minha disciplina consiste em não enganar nem iludir ninguém, e essa é a minha melhor disciplina. Minha conduta é isenta de instabilidade mental; é um estado de espírito positivo. Meu princípio fundamental é sempre ser verdadeiro e dedicar-me a atividades significativas nesta vida e nas vidas futuras.

Vejo muitos seres humanos com uma mentalidade animal, mas não sou assim, pois aprendo com os ensinamentos de sabedoria do Buda. Muitos seres vivos não têm qualquer noção da morte; acreditam que a vida é permanente, sem considerar a perspectiva de vidas futuras. Suas ações voltam-se sempre para o momento presente — um modo de pensar sempre temporário.

Naturalmente, eles passarão por mudanças ou pela morte, pois não compreendem sua verdadeira natureza. Durante esse tempo, eles sofrem.

Aingenuidade é um grande obstáculo para a nossa própria vida e cultura. Além disso, a família inteira deles age como se fossem adolescentes. Como podemos orientar essas crianças? Elas não conseguem enxergar a verdade. Mesmo na minha infância, aprendi com meus pais a verdadeira natureza da impermanência. Eu a aceitei e acreditei nela. Isso foi benéfico para mim. Estou sempre preparando algo para o meu futuro. Quando algo acontece ou muda, não sofro, pois compreendo a verdadeira natureza da bondade de Buda ao me revelar a impermanência.

Muitas pessoas vivenciam a verdadeira natureza da causa e efeito no cotidiano com base nos ensinamentos de Buda, mas não aceitam o ensinamento sobre o karma por medo de perderem o próprio ego. Sempre que via e ouvia pessoas sendo verdadeiras e honestas, eu as aceitava e respeitava, pois aprendi com os ensinamentos de Buda sobre a verdadeira natureza.

Algumas pessoas desejam a verdadeira felicidade por estarem aprendendo os ensinamentos de Buda, mas não querem fazer o Voto de Refúgio por medo de perderem seus hábitos de "bárbaros". Além disso, não querem praticar o caminho budista. Isso as assusta, pois nutrem a ideia equivocada de que perderão a raiva. É por isso que não querem praticar nem meditar. Essa prática é o antídoto para a raiva e para o pensamento ilusório.

Muitos seres possuem uma inteligência passageira, mas têm uma mente fria, enganando a si mesmos e aos outros, são como demônios perfeitos: não se importam com as pessoas. Embora eu não seja inteligente, importo-me com todos os seres sencientes, servindo-os em virtude dos ensinamentos do Buda.

Muitos seres vivos são muito espertos momentaneamente, mas não têm fé. São como um porco: comer, dormir, defecar, acordar — um porco perfeito. Eles não têm futuro.

É como deixar uma boa madeira apodrecer sob a casca. As pessoas podem ser inteligentes, mas essa inteligência acaba por corromper o seu interior, pois não gera bons frutos. A natureza de Buda que habita o ser nunca tem a oportunidade de florescer. Elas não cultivam a virtude nem se importam com o próximo. É por isso que não têm futuro. Quando perguntam a essas pessoas: "De onde você vem?", a resposta é: "Da selva!" Todos os animais do reino animal são seus parentes.

Muitos seres vivos agem como gorilas. Os gorilas são totalmente niilistas, pois jamais pensam em acumular mérito. Ao renascer, você chega de mãos vazias e nu; não traz nada consigo. Se não tiver acumulado mérito, você retorna a uma vida vazia. É o comportamento típico de um gorila. Eu jamais pensei ou agi de forma niilista, graças à oportunidade de ter mestres sublimes e preciosos que me mostraram o caminho para a verdadeira natureza. Isso é uma grande bondade para comigo.

Muitas pessoas não conhecem o poder imaterial. O poder imaterial é algo em que se acredita verdadeiramente, com devoção. É preciso praticar e meditar — sem uma devoção cega — para acumular mérito. É necessário respeitar os mestres de sabedoria. Assim, obtém-se uma compreensão verdadeira do poder da sabedoria imaterial. De modo geral, a maioria dos ocidentais possui poder material, e não poder imaterial.

O poder material é uma forma de fuga, ele nega a verdadeira natureza do poder e rejeita o poder imaterial. O poder material é como um recipiente vazio.

O poder imaterial iluminou Buda, que habita a Terra Pura, e a manifestação desse poder continua a surgir para o benefício de outros seres. Isso é o poder imaterial.

O Buda faleceu há muitos anos, mas, seus ensinamentos permanecem e sua atividade continua viva. A mente natural floresce para aqueles que reconhecem esse ensinamento. Embora o ouro esteja sob a terra, ele brilha no céu. Isso significa que você está alcançando a iluminação. Esse poder imaterial vem de dentro.

Por que é difícil para pessoas com poder material sentar-se e meditar nem que seja por um minuto? Elas não conseguem, é muito difícil. Têm a mente de um macaco, hábitos niilistas e pernas de macaco. Precisam correr para toda parte sem obter resultados — uma busca sem sentido, decorrente da falta de fé. É preciso realizar centenas de tentativas e empregar um esforço imenso para conferir significado a esta preciosa vida humana.

Pessoas sem sorte acreditam em algo, mas essa crença é equivocada, pois todos os fenômenos são criados por um Deus permanente. É correto acreditar em um Deus permanente? Se for, por que Ele criaria pessoas feias, pobres e obesas, ou o inferno? Isso implicaria que Deus não possui compaixão e não criou todos os fenômenos. Esse ponto é importante; é melhor acreditar na lei de causa e efeito. Quem mente engana a si mesmo.

Se o seu corpo fosse permanente, por que você teria rugas e calvície? É um pensamento totalmente equivocado e ilusório. Algumas religiões afirmam que, se você não acreditar nisso, todos os seres irão para o inferno. Se isso fosse verdade, por que ainda existem tantas pessoas?

Algumas pessoas dizem não acreditar na reencarnação porque não conseguem se lembrar de uma vida passada. A lógica de Buda responde a isso: por exemplo, no dia 15 de janeiro do ano passado, você estava vivo e almoçou, mas atualmente não se lembra do que comeu. Isso é como a reencarnação. Outro exemplo: na semana passada, você urinou. Quantas vezes você urinou? Você não consegue se lembrar, mas isso aconteceu. Você não consegue ver o amanhã, mas o amanhã acontecerá. Da mesma forma, você pode acreditar que a sua vida futura acontecerá.

Cientistas dizem que a mente reside no cérebro. Se isso é verdade, então por que você sente algo quando alguém toca a sua perna? Isso significa que todo o corpo está conectado à mente. A mente está em toda parte dentro do corpo. Além disso, pessoas mortas têm cérebros. Para onde vai a mente quando você morre? A visão científica é momentânea e relativa, criando o mundo material. Ela traz algum benefício, mas, em última análise, é uma visão niilista, pois está sempre mudando. É como o filho de uma prostituta: não se tem certeza de quem é o pai.

Muitas pessoas têm experiências, mas não vivenciam a experiência da morte. O que acontece com a sua mente após a morte? A ciência não sabe. O Buda é onisciente, tudo sabe. É por isso que seguimos os preciosos ensinamentos do Buda.

O que é verdadeira oração? Verdadeira oração é um método iluminado, utilizado na vida cotidiana sem a negatividade gerada pelo ego, e que provém inteiramente dos métodos de Buda. Com um método verdadeiro, obtém-se um resultado verdadeiro. Isso transforma pensamentos negativos em positivos, à medida que você toma consciência do seu estado mental e o direciona. Muitas pessoas não utilizam um método iluminado; elas oram, mas é uma oração vazia — semelhante a ter um bom carro sem combustível: não se chega a lugar algum.

De modo geral, nosso pensamento ilimitado é a combinação de três tipos de concepção: positiva, negativa e neutra. A meditação sem pensamento é um método falso e infrutífero, pois é neutra. A meditação budista cultiva uma atitude positiva e abre a porta para o tesouro interior do próprio ser, tornando-nos mais felizes e livres de uma mente

fraca. Se você deseja meditar, aprenda com um mestre iluminado um método autêntico e comprovado.

Minha Lei Perfeita é acreditar no karma, ou na lei de causa e efeito. A lei do karma não faz distinção se você é bonito, está acima do peso, ocupa um cargo de alto escalão, exerce uma função jurídica ou qualquer outra posição.

Nagarjuna disse: “O resultado de sua ação recairá sobre você”. Essa é a lei. Se você cometer atos ofensivos, ainda que pequenos, e não cessar imediatamente — como num único golpe de espada —, então, quando chegar a hora da morte, você ficará frente a frente com quaisquer efeitos gerados por esses atos ofensivos.

Muitas mulheres americanas acham que o marido é um burro. Um burro não fala. O que quer que você coloque nas costas do burro, ele carregará. Ele não tem escolha. Por cultivarem o negativo, o resultado é sofrimento e confusão. Elas agem como uma rainha sem país! Desculpe, algumas mulheres não têm um burro.

Se você deseja sinceramente a libertação e o paraíso, deve empenhar-se em agir apenas com uma visão correta. Se uma pessoa age adequadamente, mas com uma visão equivocada, sofrerá consequências atroztes aonde quer que vá.

Conheço muitas pessoas que dizem ser minhas melhores amigas, mas, quando preciso delas, elas desaparecem. Parece-me que o verão e o inverno são melhores amigos.

Mas o verão precisa do frio do inverno, e o inverno precisa do calor do verão; no entanto, quando precisam de algo, eles desaparecem um do outro.

A impermanência está em toda parte, e ainda assim penso que as coisas vão durar. Cheguei às portas da velhice, mas ainda finjo ser jovem. Abençoa a mim e aos seres equivocados como eu, para que possamos compreender verdadeiramente a impermanência. Esta mensagem traz benefícios diretos e indiretos. Trata-se do compartilhamento de uma compreensão fundamental. Hoje em dia, as pessoas se envolvem incessantemente em beijos, e o resultado é um sofrimento doloroso e miserável, além de confusão.

Ensino de Sua Santidade Drubwang Pema Norbu Rinpoche

Se você compreender o significado de que seja uma única estrofe, tente sempre aplicá-lo internamente em sua mente, em vez de apenas falá-lo para fora. Pode ser difícil agir 100% de acordo com o que foi dito, mas se você praticar dessa maneira, com certeza isso fará com que você se torne perfeito um dia. É muito importante amar todos os seres sencientes igualmente, e que seu corpo, fala e mente beneficiem os outros sempre. O cerne do dharma é a Bodhicitta. A libertação dos sofrimentos não está longe se você plantar a Bodhicitta firmemente em sua mente.

Bodhicitta significa amar e cuidar de todos os seres sencientes igualmente, sem parcialidade. Se você ama e cuida apenas de suas famílias e parentes, amigos e das pessoas que gosta, e depois é rude e cruel com os outros de quem não gosta, isso não é Bodhicitta. Sua Santidade Drubwang Pema Norbu Rinpoche.

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་པའི་མི་ལ་ལམ་སྟོན། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་གདུང་སྲས་ཕྱིན་ལས་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་།།

PALAVRAS PARA O OCIDENTE

“Para os ocidentais, a compaixão não é autêntica porque está conectada com o orgulho. Ela acontece de cima para baixo, porque vem daqueles que são de alguma maneira considerados melhores ou superiores, e é direcionada àqueles que são, de certas formas, considerados inferiores.

Quase todos os professores ocidentais de budismo são niilistas ou eternalistas, e não reais detentores de uma linhagem budista.

Às vezes, o budismo americano se parece com o comunismo, algumas vezes com a democracia, outras com o socialismo e às vezes não se parece com nada – apenas circula entre sistemas mundanos, sem nunca atravessá-los; apenas circula entre fenômenos negativos.”

Dungse Thinley Norbu Rinpoche. Em Niilismo, Entrega Espiritual e a Importância da Linhagem e do Guru Thinley Norbu Rinpoche é um proeminente professor na escola Nyingma do budismo tibetano. Filho mais velho de Sua Santidade Dudjom Rinpoche, ele é o principal detentor da linhagem Dudjom Tersar. (TRICYCLE: a Resenha Budista. Outono, 1998)

O termo “niilismo” figura de forma destacada em seu livro Navegação Branca.

O que isso quer dizer para você? De acordo com o meu entendimento, “niilismo” significa “não acreditar em nenhum ponto de vista espiritual”. Os niilistas acreditam apenas no que podem ver, ouvir e pensar, ou na realidade substancial do que quer que exista temporariamente na frente deles.

Por exemplo, eles acreditam apenas nesta vida e não em vidas prévias ou futuras, porque não acreditam na mente contínua, apesar de ser inevitável que a mente seja contínua.

Os niilistas não aceitam crenças budistas, tais como a interdependência da realidade, ou que a realidade relativa, cuja essência é a delusão, exista apenas de acordo com os hábitos da realidade dos seres.

Quando algo acontece pelo karma prévio, se os niilistas não conseguirem achar nenhuma explicação para provar por que isso aconteceu, eles pensam que é apenas coincidência.

De um ponto de vista budista, niilismo é apenas um hábito da mente. Apesar de os niilistas terem o potencial da natureza de Buda, por sua falta de crença eles não têm a capacidade ou um método para mudar seus fenômenos fragmentados para a continuidade de um nível sublime.

Apesar de terem nascido com um precioso corpo humano, eles cometem o grande autoengano de manter uma perspectiva niilista. Portanto, eles não consideram as consequências kármicas e se apoiam em hábitos oportunistas, tirando vantagem de circunstâncias de benefício momentâneo, ao invés de criarem bom karma que leva temporariamente à energia positiva de longa duração e, em última instância, à obtenção da budeidade totalmente iluminada.

É isso que você chama de “mente materialista”? A mente que confia apenas em seus próprios sentidos limitados? Sim.

Mas enquanto os seres possuírem mentes dualistas, é necessário acreditar em causa e efeito, de modo que se criem causas e efeitos positivos. Então, temporariamente, enquanto o karma existir – seja este karma bom ou mau – ele existe dentro do reino material e, portanto, os seres devem crer no que é material.

Mas isto é diferente da ideia niilista de materialismo, que é rejeitar ideias espirituais, tais como a natureza de Buda, a continuidade da mente além da vida do corpo, e o karma, e apenas acreditar no que pode ser percebido por seus próprios sentidos limitados.

Os niilistas acreditam apenas em respostas materiais, não em ideias imateriais das quais qualidades espirituais materiais e imateriais podem ser criadas.

Nós temos que acreditar no Buda e em que cada tipo de ser senciente, mesmo um animal, tem mente. Mesmo que não se possa tocar a mente, mesmo que você não possa vê-la, mesmo que você não possa mostrar o que ela é, é óbvio que, se não houvesse mente, não poderia haver fenômenos mesmo nesta vida.

Qual é o papel do guru no processo de transformação do niilismo para o reconhecimento da virtude espiritual?

O guru nos apresenta a nossa própria natureza de Buda. Acreditar com fé e devoção em seu nobre guru ou professor pode apresentar nossa própria mente à sua própria natureza de Buda. Então, essa semente pode desabrochar por meio de preces e prática.

Prece para o que ou para quem? Para as “Três Joias”, ou para seu próprio guia para a iluminação, que é o representante das três joias, para que sua própria natureza de Buda se abra.

Você tem de ter fé objetiva para que a natureza de Buda subjetiva seja revelada. Mesmo se uma circunstância-raiz como uma semente existe, para que seu potencial ganhe vida, é necessário depender das circunstâncias colaboradoras, ou seja, fertilizante, calor, água e luz.

Dependendo das circunstâncias colaboradoras, tais como escutar os ensinamentos do Buda e orar para as Três Joias, a circunstância-raiz da natureza de Buda é revelada. Uma vez que a mente é contínua, é melhor escolher bons hábitos, que criem circunstâncias colaboradoras positivas, do que os maus hábitos. Isso é o que significa “praticar”.

É possível você abrir mão da crença em sua própria mente limitada sem a ajuda do guru? Se a mente dualista existe, como podemos abrir mão dela? A não ser que se pratique e medite com um guia para a iluminação de maneira apropriada, não há método para se abrir mão dela.

Como se pode abrir mão da própria mente limitada por si só? Abrir mão da mente dualista não é como jogar o lixo fora, ou tão fácil como dizê-lo dos próprios lábios. Mesmo que você o diga dos próprios lábios, visto que já está lá, sua mente apegada não vai abrir mão... A mente dualista existe há incontáveis vidas, e os seres obviamente não têm tido nenhum poder de abrir mão dela.

É por isso que a mente apegada existe e continuamente causa sofrimento. O guru abriu mão dela como um objeto positivo, mas normalmente não se consegue a libertação porque incontáveis fenômenos negativos são criados, os quais não têm chance de serem mudados para fenômenos positivos.

Logicamente, sem ser apresentada à sua própria natureza de Buda por professores sublimes e contando com sua liderança, a natureza de Buda não pode florescer.

Muitos ocidentais perguntam por que é necessário depender de um guia e acumular mérito para a iluminação, já que a própria mente possui a natureza de Buda. Eles pensam que podem reconhecer sua natureza de Buda por si mesmos e não precisam confiar em um guru ou professor, mas isto é uma má interpretação. Eles não percebem que permanecem continuamente na ignorância e que esta ideia os manterá fechados no embotamento da escuridão, ao invés de deixá-los abertos para a luz.

Esta resistência a se entregar é particular aos nossos tempos modernos e científicos? Algumas pessoas modernas têm essa relutância e resistência. Ainda

que elas não se rendam espiritualmente, se entregam aos seus próprios pontos de vista errôneos, que evitam sua iluminação e interferem até mesmo com a energia positiva desta vida.

Como todos sabem, a ciência não é sempre positiva. Quantas vidas foram perdidas por armas nucleares, e quanta energia foi desperdiçada que poderia ter sido direcionada para o desenvolvimento de países, ao invés de sua destruição? É desnecessário acreditar em desenvolvimento apenas de uma maneira científica.

É também desnecessário ser contra a ideia de um caminho espiritual, porque aqueles que seguem um caminho espiritual e desenvolvem qualidades espirituais podem ajudar a criar paz no mundo.

A entrega espiritual é benéfica tanto materialmente quanto imaterialmente, nos níveis temporário e absoluto. Existe uma diferença muito grande entre o benefício de se entregar apenas para um ponto de vista reverso e se entregar a seres sublimes. É um erro pensar, como algumas pessoas, que há mais liberdade se elas se entregarem apenas a um ponto de vista não espiritual por suas vidas inteiras. Isto apenas as torna cada vez mais limitadas, porque não há um método para alcançar uma liberdade verdadeira. Se alguém se entrega em um nível espiritual como em tempos antigos, isto sempre o liberta de ser limitado.

Hoje em dia no Ocidente, apesar de terem boas intenções, o conselho principal dos pais para as crianças é: “Você deve ser forte. Você deve ter autoestima. Você não deve perder o controle de si mesmo.

Você deve se apoiar em seus próprios pés. Não dependa dos outros”. Mesmo em um nível mundano, as pessoas naturalmente se entregam a outras, apesar de poderem se enxergar como autossuficientes.

Se alguém pensa que não depende dos outros, ele é como uma pessoa doente, pensando que não deve ir a um médico porque ele pode se curar com veneno, ou como uma pessoa pobre que diz não ter que depender das pessoas mais ricas, mesmo estando com a carteira vazia. Os professores de escola ensinam que ser forte significa não depender dos outros, ser independente.

Esses ensinamentos são niilistas, que criam o hábito do medo da entrega espiritual ao Buda ou ao professor pelo medo de perder a si mesmo para Deus, para o Buda, para o professor ou para qualquer outro ser sublime – mas qual “si mesmo”? As pessoas modernas estão com medo de perder seus egos ordinários.

O que mais eles têm a perder além disso? Quando eles se referem a certos livros e dizem: “Veja, nós temos nossa própria natureza de Buda; então, não precisamos depender de ninguém mais”, isto não é prova de sua realização. Isto é medo

niilista. Depender de alguém os faz pensar que estão perdendo sua identidade, que é apenas seu ego ordinário.

Mas o problema de se preservar o ego ordinário é que isto faz as pessoas sentirem cada vez mais medo e frustração. Por não acreditarem em nada, eles não têm nenhum método para purificar seu medo e frustração.

Por isso é tão perigoso cometer esse erro de interpretação de que nada precisa ser feito para se reconhecer a natureza de Buda, já que isso mantém as pessoas na posição de não saberem como se libertar do sofrimento pelo desenvolvimento de meios hábeis, de métodos espirituais que encorajem esse reconhecimento.

Muitas pessoas no Ocidente hoje defendem que se deve contar mais com a sabedoria coletiva da sangha, diminuindo, assim, o papel do professor.

Os ocidentais sempre gostam de criar algo novo, seja isto benéfico ou não. Dúvida e cinismo são hábitos niilistas profundos.

Algumas pessoas são rapidamente atraídas por esse tipo de ideia, vinda de seu hábito de se revoltar. Essas pessoas têm uma ideia distorcida de liberdade, assim como algumas pessoas que sempre pensam que o governo as está oprimindo. Eles se sentem mais à vontade estando com amigos normais, casuais, namorados ou namoradas, em vez de ter que respeitar e venerar um professor.

Mas isto não tem nada a ver com um nível espiritual puro, incluindo a intenção de abrir mão do ego para atingir a iluminação.

Na verdade, quem quer que tenha esse hábito de resistência ou de luta pelo poder se esquece que uma namorada pode se revoltar contra o namorado ou um namorado pode se revoltar contra sua namorada. Mesmo os membros de uma sangha que tentem depender de sua não sabedoria coletiva podem se sentir desconfortáveis entre si, direta ou indiretamente, por causa de seus próprios hábitos de reações negativas aos outros e pelo hábito de se oporem aos outros.

Se eles reagem negativamente aos professores, por terem lido e ouvido que devem sempre respeitá-los, é claro que eles terão negatividade coletiva entre eles sobre as mesmas questões de poder, ego e rebelião. Apesar de se transformarem em uma sangha, isto não significa que suas reações negativas aos outros terminaram.

Como todos sabem pelos noticiários, às vezes uma namorada ou esposa mata seu namorado ou marido, ou um namorado ou marido mata sua namorada ou esposa. Quem quer que tenha o hábito da reação negativa, da oposição, da paranoia e do medo não será capaz de deixá-lo voltando-se contra os professores, mesmo se

falarem sobre a sabedoria coletiva da sangha. Por causa de seus egos autojustificados, essas pessoas não querem respeitar professores e gurus.

Essa atitude é apoiada por uma sociedade que as ensinou a não respeitar os outros acima delas, mas elas devem saber que isso é um sinal de seu medo. Seu medo de se perderem por respeitar e venerar um professor significa que elas não possuem um nível forte de consciência espiritual. Isto seria uma ausência de fé? Os ocidentais preferem a compaixão à fé.

A compaixão ocidental soa muito bem, mas na verdade ela tem um sabor negativo, se você analisar cuidadosa e profundamente. Para os ocidentais, a compaixão não é autêntica, pois está conectada com o orgulho.

É de cima para baixo, pois vem daqueles que são, de alguma forma, considerados melhores ou superiores, e se dirige àqueles que são, de alguma forma, considerados inferiores. Por isso é confortável para eles. É também por causa do orgulho que a fé não é possível para eles, já que “fé” significa se entregar ao que é superior.

Na tradição budista verdadeira, a fé no Buda está sempre associada à compaixão pelos seres sencientes, e a compaixão está sempre associada à fé, porque, onde há fé verdadeira, a compaixão surge automaticamente por todos os seres sencientes que não têm fé no Buda e que, por isso, estão sofrendo. Muitas pessoas querem saber sobre o budismo, mas não estão interessadas na fé, porque não querem se entregar a nada.

Já que elas pensam que a sangha é como um grupo de amigos, então não é necessário respeitá-la, e isso as faz sentir seguras. Esta concepção vem originalmente de algum tipo de ideia moderna democrática superficial de direitos iguais, baseada em um ponto de vista niilista, não em sabedoria.

As ideias espirituais são totalmente diferentes das ideias políticas mundanas, mas eles tentam colocar essas ideias políticas mundanas nas ideias espirituais, sem considerar o puro dharma. Essas ideias democráticas devem supostamente ser mantidas como ideias políticas mundanas, e não serem mal usadas, como se fossem espirituais.

Tudo bem acreditar em ideias democráticas, mas por que contrariar as ideias budistas, incluindo o direito de ser um professor e o direito de acreditar em professores? Por que estas pessoas estão tentando evitar a crença em professores? De fato, a democracia tem a ideia de direitos individuais; então, o que há de errado em que os budistas tenham direitos? A crença religiosa é uma escolha feita

pelo indivíduo, e não uma decisão a ser tomada por pessoas que se autodenominam uma “sangha”.

Estas pessoas não têm o direito de menosprezar o papel do professor, e não podem menosprezá-lo, porque a qualidade da espiritualidade que o professor incorpora é inconcebível, e não é como as materializações concebidas por aqueles em uma sangha niilista.

Suas ideias são, na verdade, não democráticas, mas poderiam ser apenas a tradição de algum outro estranho domínio. Se o propósito da política é lidar com as necessidades do povo, por que eles estão tentando excluir o budismo daquilo que as pessoas necessitam? A tradição budista verdadeira é para beneficiar os seres. Essas pessoas não podem beneficiar os outros, porque elas não têm a linhagem positiva pura do dharma, devido à sua tentativa de ajuste das ideias espirituais para acomodar essas ideias de liberdade mundana com um ponto de vista niilista.

Mesmo que eles possam tentar fazer suas ideias soarem atraentes para pessoas não religiosas, seduzindo-as para a promoção de seu próprio grupo ou para evitar o respeito por professores, esse tipo de visão causará a desgraça para os ocidentais. As tradições do budismo são baseadas em se ter fé e reverência, mas esta nova ideia de depender da sabedoria coletiva da sangha encoraja o oposto. Por “linhagem”, eu não quero dizer uma linhagem de pele que pertença a uma raça particular, mas uma linhagem de sabedoria que é transmitida de professor para aluno e dos alunos para seus alunos por muitas gerações, para que eles se tornem professores e beneficiem os seres.

É impossível para qualquer um possuir uma linhagem de sublime sabedoria, se eles cortarem seus guias para a iluminação diminuindo o papel do professor, porque os professores são os representantes do Buda, que aí estão para nos ensinar.

Quaisquer concordâncias que eles possam ter com o fenômeno do aluno, os professores estão ensinando o caminho da iluminação e, seja o que for que os alunos aprendam, deve ser ensinado por professores.

É importante que as pessoas não se confundam com o mau uso dos termos budistas, os quais estão sempre associados com a sabedoria. “Sabedoria” é o oposto de “concepção ordinária”. É a mente sublime.

Existem muitos significados para sangha, mas para simplificar, é a intenção da mente que a virtude prospere pelas duas acumulações, de mérito e sabedoria.

O mérito é criado pela virtude, e a sabedoria floresce com a realização. Estas duas acumulações vêm do dharma. O dharma vem da fala de Buda.

O representante do Buda é o professor.

Então, dizer que o papel do professor deveria ser depreciado, menosprezado e diminuído é assustador. Todas as religiões tentam aumentar as bênçãos de sabedoria, não diminuí-las.

Sem fé e a crença nas três joias, seguindo a palavra de Buda, orando para os Budas, ou ouvindo os ensinamentos de professores que representam o Buda, como se pode realizar a sabedoria? Como disse o Buda Sakyamuni: “Para homens que não têm fé, é impossível ter o puro dharma; é como plantar uma semente queimada em um campo e esperar que um broto verde apareça”. Com uma mente niilista e um aspecto de sangha, ao invés de se beneficiar a todos os seres seguindo os ensinamentos de Buda, essas pessoas estão bloqueando ameaçadoramente o caminho para a iluminação para as novas gerações com suas palavras enganosas.

Com certeza, de acordo com as ideias americanas de liberdade, tudo é permitido, incluindo liberdade religiosa, mas eles podem inventar algo por si próprios sem estarem ligados à tradição budista. Por que é necessário pegar emprestado o nome da sangha das palavras budistas?

Houve experiências negativas com professores de todas as tradições budistas, e elas criaram dúvida e cinismo.

Dúvida e cinismo são hábitos profundamente niilistas. Eles não são sinais maravilhosos. Sem dúvida, muitas vezes eu ouvi histórias sobre ocidentais que se viraram contra seus professores e os descartaram, mesmo já tendo tomado refúgio neles até atingir a iluminação, como se eles tivessem espremido alguma pasta de dente e, depois, jogado o tubo fora.

Eles são tolos de pensar que já acabaram de usar o professor e que, então, podem desdizer o que diziam acreditar, porque as qualidades espirituais de um professor de sabedoria não são como pasta de dente e não terminam.

É verdade que há dúvida e cinismo devido a experiências negativas, mas isso não significa que essas experiências negativas venham de um professor ou que o professor seja um falso professor.

Todo aquele que olhar para um professor de sabedoria com dúvida e cinismo pela distorção de sua própria negatividade pessoal é um niilista e não tem uma visão espiritual.

De acordo com a tradição budista, deve-se examinar a si mesmo sobre o que quer que se veja, para purificar a concepção negativa e aumentar os fenômenos positivos e, assim, atingir a iluminação. Não importa o que apareça na mente, deve-se olhar para ela e praticar para diminuir a própria negatividade, ao invés de tentar diminuir o papel do professor. Isto é espiritual.

Qualquer que seja a causa fora de si mesmos é apenas uma reflexão de suas próprias mentes. Estes ocidentais pensam que tudo que é negativo ou positivo só é causado fora de si mesmos. Eles materializam e externalizam suas experiências, sem nunca entender a conexão entre os fenômenos externos e internos ou os fenômenos interdependentes, buscando explicações apenas a partir dos objetos, baseadas em hábitos extremamente niilistas, e não na experiência subjetiva de suas próprias mentes.

É por isso que há um problema para os ocidentais que seguem a tradição budista verdadeira. Porque os ocidentais estão sempre ocupados com o hábito da extroversão, eles pensam que as qualidades espirituais devem ser mostradas obviamente e podem aparecer apenas em aspectos particulares que caibam em suas pré-concepções.

Então, tudo é mal interpretado por falta de introspecção e meditação, e eles não veem o professor como puro ou o dharma como puro devido às projeções de seu próprio hábito impuro. Esta perspectiva que distorce a si mesma dificulta que eles aumentem suas qualidades espirituais pelo desenvolvimento de fenômenos puros, os quais podem levar à real sabedoria.

Algumas pessoas sugeriram que o impulso de criar um budismo ocidental é inspirado por um sentimento de que as coisas no mundo estão se despedaçando tão rápido que o budismo em qualquer formato é melhor que nenhum budismo.

Isto é só uma desculpa. Se não há respeito pelo Buda ou pelos professores, mesmo se as pessoas se autodenominarem budistas, elas serão não budistas. Ao invés de usar mal o budismo, seria muito mais simples que elas apenas trabalhassem para melhorar o mundo, o meio ambiente, ou a sociedade, se elas querem fazer algo a respeito. Elas não necessitam rotular suas próprias ideias como budismo ocidental ou culpar o budismo. De novo, há racismo.

Racismo? Sim, porque os ocidentais pensam que o budismo vem do oriente, e eles não querem ter que depender do oriente para o budismo. Mas a ideia de que nós não precisamos do oriente é racista e paternalista. Já que estes ocidentais estão ansiosos para inventar um budismo ocidental especial, eles devem pensar que é para o benefício dos seres sencientes ocidentais, mas o budismo é para todos os seres sencientes.

Você está usando racismo como um tipo de imperialismo cultural?

O ocidente não terá uma linhagem budista pura se os ocidentais não respeitarem os seres sublimes ou não acreditarem nos professores.

Alguns ocidentais que não entenderam o budismo profundamente ou não fizeram uma conexão com a energia espiritual profunda das bênçãos da linhagem o rejeitaram por frustração.

Então eles disseram que o budismo não liberta, fazendo este ponto de vista negativo soar complementar para as pessoas niilistas. E então, elas podem ser influenciadas por isso, o que cria o problema: “Como os professores budistas puros podem florescer no ocidente nas gerações futuras?”. Se a linhagem é quebrada, há uma sangha falsa, e não há linhagem que possa ser transmitida.

Se os americanos criam algo novo chamado budismo americano sem considerar os outros seres sencientes, então aquilo significa que o budismo americano não é budismo Mahayana porque não considerou todos os outros seres sencientes.

Além disso, não está na tradição Hinayana, que é disciplinar o próprio ego, porque tem o sabor de construir um ego samsárico mais autossuficiente, por enfatizar o eu e aqueles que são semelhantes a si mesmo, significando que há algo errado com os outros.

Isto significa que não há fenômeno puro para com os outros, o que significa que não há nem um sopro de Vajrayana. Como eles podem tentar ensinar aos outros e ensinar a todos os seres imparcialmente se eles já usaram este nome? De fato, eu não posso entender a ideia de budismo americano de jeito algum.

Às vezes se parece com comunismo, às vezes com democracia, às vezes com socialismo, e algumas vezes não se parece com nada, apenas circulando entre sistemas mundanos, nunca cortando através deles, mas apenas circulando entre fenômenos negativos.

Se os seres de outro país onde não há budismo precisam descobrir as ideias do budismo, e se estes seres pensam de uma maneira ingênua que os americanos têm o budismo americano e tentam estudar com eles, a pior coisa será que eles não terão nenhuma linhagem budista.

Você fala de fé e devoção e a confiança em professores sublimes, mas quando nós lemos os textos sobre professores sublimes, muito poucos professores parecem se encaixar na descrição de professores sublimes.

Eu não posso dizer se eles são ou não professores sublimes, porque eu não sou um professor sublime. Outro problema é que quase todos os professores

ocidentais de budismo são niilistas ou eternalistas, e não detentores reais da linhagem budista.

Mesmo se aqueles professores sublimes prévios não aparecerem na sua frente, porque eles apareceram no passado, você pode ler e entender sua fala, apesar de você não os ver pela falta de seu bom karma.

Mas se estes professores sublimes prévios aparecessem na sua frente hoje, você os veria da mesma maneira que vê os professores destes dias, que é negativa.

Além disso, você não pode dizer que os professores sublimes são diferentes dos professores de hoje. Quando os professores sublimes prévios se manifestaram no passado, você tem certeza de que você esteve com eles, a ponto de se lembrar de todas as suas qualidades?

Você não pode julgar as qualidades espirituais intangíveis de um professor materializando-as, incluindo as qualidades dos seres sublimes do passado.

Se muitos professores no ocidente estão ensinando a partir de um ponto de vista niilista, e se nós devemos desenvolver um dharma puro, como você descreve, nós deveríamos continuar tratando estes professores niilistas como se fossem seres sublimes para que a linhagem de devoção e fé seja mantida?

Se você faz isso com o ponto de vista correto, então estes professores niilistas são transformados em seres sublimes, e não haverá professores niilistas. Às vezes, bons alunos tratam seus próprios professores como se fossem sublimes, apesar de suas qualidades sublimes não serem óbvias para o julgamento objetivo ordinário.

Isto acontece quando o aluno tem fé e crença. Mas a melhor coisa é não materializar sobre professores e usar o próprio insight e introspecção para criar fenômenos puros. Eu espero que cada aluno, lembrando o que aprendeu de seus próprios professores,

e mantendo sua bondade em mente, tenha fé inabalável e não seja afetado pela malícia incivilizada dessas pessoas com um ponto de vista reverso. Então, quando eles um dia se tornarem professores, como uma consequência de bom karma e compaixão, eles poderão ter lealdade, nobreza, devoção profunda e fé, e alunos puros, para atingir a budeidade totalmente iluminada.

Tricycle: a revista budista. Outono de 1988.

Thinley Norbu Rinpoche é um proeminente professor da linhagem Nyingma do Budismo Tibetano. Seus livros incluem A Pequena Chave Dourada, Dança mágica (que a Shambhala reeditará neste outono), Vela Branca, publicado pela Shambhala em 1992, Uma cachoeira de néctar (um comentário do Ngondro publicado por Shambhala em 2006) e Uma flor de boas-vindas. Hoje em dia, ele se divide entre os Estados Unidos e o

Nepal durante o ano. Este material evoluiu de uma entrevista conduzida por Tricycle com Thinley Norbu Rinpoche no outono de 1995.

Umas poucas palavras do Lopon Osel

Se você é sério sobre a prática budista, você vai pensar com cuidado sobre o que disse o Rinpoche neste ensinamento. Agora mesmo existe uma grande variedade de professores budistas.

A maioria dos professores agora ensina sem a permissão de sua linhagem. Por causa disso, eles se tornaram professores “ilegais”. Com tais professores, não se pode atingir a iluminação, pois seus ensinamentos não possuem o poder e as bênçãos da linhagem. Existem dois tipos maiores de falsos pretendentes.

O primeiro são alguns tibetanos que estão vindo para os países ocidentais e reivindicando ser a reencarnação de um grande mestre, não tendo sido reconhecidos por grandes Lamas. Eles só são reconhecidos por si mesmos.

(Dizem que) Não há necessidade para isso, assim como grandes professores como Patrul Rinpoche e Nagarjuna, que trouxeram grande benefício para os seres sencientes, mas não foram reconhecidos como “lamas encarnados”.

O segundo são os ocidentais que viajam para a Índia, Nepal, Tibete e outros países budistas, passam alguns meses lá e, ao retornarem, alegam ser professores budistas genuínos. Apesar de nunca terem recebido ensinamentos, clamam ser alunos de um “sublime lama” após um encontro incidental, como em um aeroporto. Nesses países existem cães que vivem nos mosteiros por muitos anos, e eu pergunto a você: “eles são considerados professores budistas?”. A falsa representação dos ensinamentos desta maneira é como servir a cauda de um iaque como se fosse carne de macaco para fazer as pessoas acreditarem que a carne de iaque está à venda.

O fato de ter uma foto tirada com o Dalai Lama ou outro alto Lama não faz de alguém um alto professor ou Lama, assim como uma foto de um animal junto com o Dalai Lama não faz do animal um grande professor. Para se tornar um alto lama, a pessoa deve se tornar realizada, e isso automaticamente faz de você um alto professor.

Este é meu pedido para todos: por favor, não se tornem estúpidos. Viajem na direção correta para se tornarem iluminados. Isto é o mais importante para você e para os outros seres.

A razão de eu compartilhar esta doutrina budista com você é para sua própria proteção e a dos outros. Meu nome é Osel Gyurme. 20 de março de 2008.

ཕྱི་རྒྱལ་འབྲེལ་ལྷན་པ་སྐྱོ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་ལ་གྲུས་ཞབས་ཡོད་དགོས་ཚུལ་གྱི་འབྲེལ་ལག་དང་བཞུགས་སོ།།

Como Respeitar as Três Joias e Como Manter o Voto de Refúgio

Uma mensagem importante a partir dos ensinamentos budistas Como estudante do Dharma budista, você por fim alcançará o estado de Buda, ainda que a princípio possa interpretar mal os ensinamentos.

Você talvez pense que os livros de Dharma e os outros tipos de livro sejam a mesma coisa, mas não são. Seu significado é diferente, porque os outros não foram escritos por um Buda ou por um Bodhisattva.

Além disso, os outros tipos de livro oferecem apenas um apoio temporário. Não devem ser respeitados da mesma maneira, mas apenas estudados. Quem quer que os tenha escrito pode ser muito inteligente, mas não é necessariamente um Buda ou um Bodhisattva.

Assim como o coração, o órgão mais vital do nosso corpo, o Dharma é a parte mais vital da nossa alma. Ele ilumina nossa escuridão e purifica nossa ignorância.

O significado do Dharma é a sabedoria do Buda. Nenhum outro tipo de livro tem o poder de conduzir você à Iluminação. Ao contrário, esses livros o conduzirão às atividades do samsara.

Um sutra diz: "nos tempos degenerados, eu me manifestarei sob a forma de uma Letra. Quem a respeitar com fé será libertado do samsara." Se não houver compreensão a respeito disso, então os textos do Dharma budista não serão respeitados e não poderão trazer bênçãos, e mesmo aqueles que já receberam o voto de refúgio estarão rompendo seus votos.

Mas as pessoas não sabem disso, e por isso esta mensagem é muito importante. Envio esta mensagem porque, em toda parte, as pessoas consideram os livros de Dharma equivalentes a livros comuns.

Se você não acredita no que estou dizendo, estude e pergunte a um mestre qualificado. Ele concordará comigo, se for um mestre qualificado;

não estou tentando enganá-lo com o Tipitaka.

Você encontrará este ensinamento lendo os ensinamentos do Buda. Se vocês são praticantes do Dharma, então devem respeitar o Dharma; e, se o fizerem, receberão bênçãos. Além disso, se tivermos respeito, outros seres sencientes também receberão bênçãos. Se você é praticante do Dharma e não tem respeito, então os outros estudantes tampouco respeitarão, e votos serão rompidos.

Ao tomar refúgio, fazemos uma promessa. Toda estátua de Buda é o mesmo que um Buda, e devemos ter respeito e devoção. Quando tomamos refúgio no Dharma, devemos

respeitar cada palavra do Dharma. Quando tomamos refúgio na Sangha, até mesmo o pequeno pedaço de tecido vermelho deve ser respeitado.

Este é um comentário do ensinamento sobre o refúgio. Assim, ao não destruímos os votos de refúgio, isso nos trará bom karma e uma vida feliz, sem sofrimento.

Segunda parte: O Método de Praticar a Sadhana

Este é o método de praticar a sadhana. A sadhana é um objeto muito poderoso. Não devemos destruí-la nem torná-la equivocada. Hoje em dia, muitas pessoas traduzem a sadhana ou não empregam as palavras tibetanas contidas nela.

Algumas pessoas pensam que o Dharma budista veio da Índia, que o texto foi traduzido e que, portanto, deveríamos traduzir todos os textos. Mas, se não temos conhecimento suficiente do Dharma, podemos pensar que, ao traduzir, estaremos beneficiando mais pessoas. Isso é um equívoco.

O sentido da sadhana pode se corromper por causa do tradutor. No que diz respeito aos tradutores que verteram do indiano para o tibetano, não é possível comparar o conhecimento deles com o nosso. Aqueles tradutores eram, de fato, Grandes Bodhisattvas. Nós não somos Bodhisattvas.

Somos apenas seres sencientes, e alguns de nós estudam o Dharma há apenas dez anos, o que não é suficiente. O sentido do Dharma do Buda é como um oceano. Não podemos compreendê-lo por completo. Mesmo os Bodhisattvas do décimo bhūmi recebem ensinamentos de outros Budas; isso não tem fim.

Assim, ainda que desejemos beneficiar outros seres, os seres interpretam mal o Dharma, e então o Dharma do Buda é destruído.

O terma é algo especial. Ninguém deveria tentar modificar o terma. As palavras do terma são muito importantes, muito poderosas e plenas de energia. Às vezes as pessoas acreditam que podem traduzir a sadhana. Isso é errado, porque destrói o sentido original; e, se as palavras tibetanas não são usadas, então o sentido e o poder da palavra também são destruídos.

Pensamos que estamos apoiando o Dharma e prestando um bom serviço, mas na verdade estamos destruindo a Doutrina budista. Então os Budas e Bodhisattvas não se regozijam nem protegem, e mais obstáculos surgem.

Não estou dizendo que a cultura tibetana ou a língua tibetana sejam importantes em si mesmas. As sadhanas e os livros foram escritos por Budas e Bodhisattvas em língua tibetana, e por isso têm poder real em sua língua original. As sadhanas não foram escritas por tibetanos comuns, mas por Grandes Mestres. Ainda que se passem centenas de anos, seu poder nunca muda. Agora estamos traduzindo. Se você se tornar um Bodhisattva, então é claro que acreditaremos em você e no poder original de sua tradução e de seus comentários.

Não estou dizendo que você precise ler tibetano, mas saiba que é importante pronunciar os sons das letras, que já estão nas sadhanas.

Se vocês fossem os últimos seres no samsara, então não seria necessário proteger o Dharma, porque no futuro não haveria seres sencientes. Mas não é essa a situação.

Olhe para dentro de si mesmo: quando você pratica o Dharma, sente-se mais feliz. Não é assim? Mas, se você destrói o Dharma, como poderão as pessoas do futuro receber algum benefício? Você pensa que está acumulando bom mérito ao traduzir, mas, na verdade, está acumulando karma negativo.

Considere também a religião cristã. Eles têm a sua Bíblia, mas muitas pessoas não acredita na Bíblia, porque ela foi modificada muitas vezes ao longo da história. As pessoas não protegeram o original e agora ele não é útil; portanto, não deixem que isso aconteça ao Dharma original. Vocês devem proteger e respeitar o Dharma como ao próprio coração. Este é o meu pedido.

Terceira parte: A Preservação do Dharma

Algumas pessoas usam nomes de deidades ou de Budas para sua sangha ou seu grupo. Essas pessoas não sabem como preservar o Dharma budista. Isso também é uma interpretação equivocada.

É importante compreender que o grupo, ou a sangha, é apenas um sistema de apoio temporário. Se você tiver atenção e vigilância, não usará nomes de deidades, porque isso é como colocar o vasto céu dentro de um pequeno recipiente.

Suponha que, em sua vida, você tenha um neto. Ele tem um copo e dá a esse copo o nome do avô, e a família não fica contente com isso.

Eles compreendem que essa não é uma maneira bela de usar o nome do avô, e que o mais importante é respeitar o nome de família do avô. As deidades são ainda mais importantes. Elas protegem todos os seres sencientes. No Tibete, entre os 6.000 monastérios, nenhum tem nome de deidade. Você pensa que é inteligente ao colocar o nome de uma deidade em seu grupo ou em sua sangha, mas está deixando escapar o essencial.

Estes comentários não são ideias minhas. Eles se encontram no interior dos ensinamentos do Dharma e, mais ainda, nos Grandes Mestres. Muitas pessoas, verdadeiros praticantes do Dharma, já sabem disso e receberam os mesmos ensinamentos. Portanto, por favor, respeitem o Dharma.

Espero que isto seja de benefício para você e para os outros seres.

Hoje em dia as pessoas estão muito sedentas: elas abandonam uma cascata de água pura de nascente e, em vez disso, procuram apenas pequenas gotas de água, e nunca saciam sua sede.

Do mesmo modo, as pessoas não prestam atenção aos mestres qualificados e, em vez disso, escutam falsos mestres ou mestres sem muito conhecimento. Isso não é muito inteligente. O sofrimento delas nunca cessará. Não consigo edificar devoção nesse tipo de estudante ou de professor do Dharma.

Em minha vida, bebi de um rio de água pura. Neste momento, não tenho sede. Sugiro que você beba deste rio e não escolha pequenas gotas de água, porque uma gota d'água jamais o satisfará. Meu objetivo é que você sacie sua sede com bons ensinamentos. Não esteja tão desesperado por Dharma a ponto de não conseguir distinguir entre a água pura e a água impura. Siga a verdadeira vida espiritual, uma vida realmente significativa.

Escrito em São Paulo por Lopon Osel, em 5 de março de 2007. Revisado com a ajuda de Joseph Evans, em Salt Lake City, em 20 de abril de 2008. Traduzido do inglês para o português brasileiro por Pedro Pires, a pedido do Lopon Osel, em agosto de 2026.

Notas de tradução

4. **Frase de abertura.** No original, a primeira frase do corpo do texto está truncada ("Buddhist Dharma student you will eventually accomplish Buddhahood..."), sem o sujeito ou a preposição inicial. Foi restituída a leitura mais provável, "Como estudante do Dharma budista, você...".
5. **Citação do sutra.** No original, as aspas abrem antes de "in degenerated times" e nunca se fecham, de modo que o restante do parágrafo — que já está na voz do autor, não do sutra — permanece formalmente dentro da citação. Aqui a citação foi encerrada após "libertado do samsara", que é onde o sentido do texto citado se conclui.
6. **"soul" → "alma".** A expressão "the most vital part of our soul" é incomum num contexto budista, mas foi mantida literalmente, sem substituição por "mente" ou "ser", por se tratar de escolha do autor.
7. **"from Indian to Tibetan".** Trata-se, quase certamente, do sânscrito. Foi mantida a formulação do original ("do indiano para o tibetano") por fidelidade, já que a escolha é do autor.
8. **"attention and mindfulness".** O par corresponde provavelmente a dran pa e shes bzhin (atenção plena e vigilância introspectiva). Adotou-se "atenção e vigilância" para evitar a redundância que "atenção e atenção plena" produziria em português.
9. "É por isso que minha visão é mais alta que o céu, mas minha atenção às minhas ações e a seus efeitos é mais fina que a farinha"

ཕྱི་ལྗོངས་ཀྱི་བདུན་པོ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་མཛན་པ།

H H Dudjom Rinpoche sobre a meditação,
Uma vez que tudo se origina na mente — sendo ela a causa-raiz de toda experiência, "boa" ou "má" —, é antes de mais nada necessário trabalhar com a própria mente, não deixá-la vagar nem se perder em seus desvios. Corte o acúmulo desnecessário de complexidade e de fabricações que convidam a confusão para dentro da mente. Corte o mal pela raiz, por assim dizer.

Permita-se relaxar e sentir alguma amplidão, deixando a mente ser, assentar-se naturalmente. Seu corpo deve estar imóvel, a fala silenciosa, e a respiração como está, fluindo livremente. Aqui há um sentido de soltar, de desdobrar-se, de deixar ser.

Como é a sensação desse estado de relaxamento? Você deve estar como alguém ao fim de um dia de trabalho realmente duro: exausto e pacificamente satisfeito, a mente contente em repousar. Algo se assenta no nível visceral e, sentindo-o repousar em suas entranhas, você começa a experimentar uma leveza. É como se você estivesse derretendo.

A mente é tão imprevisível — não há limite para as criações fantásticas e sutis que surgem, para seus humores e para os lugares aonde ela o levará. Mas você também pode experimentar um estado de deriva turva e semiconsciente, como se tivesse um capuz sobre a cabeça — uma espécie de embotamento sonolento.

Isso é um modo de quietude, a saber, a estagnação: uma cegueira embaçada e desatenta. E como sair desse estado? Desperte-se, endireite as costas, expire o ar viciado dos pulmões e dirija sua consciência ao espaço claro, a fim de trazer frescor.

Se você permanecer nesse estado estagnado, não evoluirá; portanto, quando esse revés surgir, dissipe-o repetidas vezes. É importante desenvolver a vigilância, manter-se sensivelmente alerta.

Assim, a consciência lúcida da meditação é o reconhecimento tanto da quietude quanto da mudança, e a clareza tranquila de permanecer pacificamente em nossa inteligência fundamental. Pratique isto, pois é somente ao fazê-lo de fato que se experimenta o fruto ou se começa a mudar.

A Visão em Ação

Durante a meditação, a mente, assentada de modo uniforme em sua própria maneira natural, é como a água parada, não perturbada por ondulação ou brisa; e, à medida que qualquer pensamento ou mudança surge nessa quietude, ele se forma como uma onda no oceano e desaparece nele novamente.

Deixado naturalmente, dissolve-se — naturalmente. Qualquer turbulência da mente que irrompa, se você a deixar ser, seguirá seu próprio curso até se esgotar, libertando-se por si mesma; e assim a visão alcançada por meio

da meditação é a de que tudo o que aparece não é outra coisa senão a automanifestação ou projeção da mente.

Ao dar continuidade à perspectiva dessa visão nas atividades e nos acontecimentos da vida cotidiana, o apego da percepção dualista — que vê o mundo como realidade sólida, fixa e tangível (e que é a causa-raiz de nossos problemas) — começa a afrouxar-se e a dissolver-se. A mente é como o vento: vai e vem; e, por meio de uma certeza crescente nessa visão, começa-se a apreciar o humor da situação.

As coisas passam a parecer de algum modo irreais, e o apego e a importância que se atribuem aos acontecimentos começam a parecer ridículos ou, ao menos, leves.

Desenvolve-se assim a capacidade de dissolver a percepção, prolongando a consciência fluida da meditação para dentro da vida cotidiana, vendo tudo como o jogo automanifesto da mente. E, imediatamente após a meditação sentada, a continuação dessa consciência é auxiliada por fazer o que se tem a fazer com calma e quietude, com simplicidade e sem agitação.

Assim, em certo sentido, tudo é como um sonho, ilusório; mas, ainda assim, com bom humor, segue-se fazendo as coisas. Se você está caminhando, por exemplo, faça-o sem solenidade nem autoconsciência desnecessárias, caminhando com leveza rumo ao espaço aberto da talidade, da verdade.

Quando você come, seja a fortaleza da verdade, do que é. Ao comer, alimente com as negatividades e ilusões o ventre da vacuidade, dissolvendo-as no espaço; e, ao urinar, considere que todos os seus obscurecimentos e bloqueios estão sendo limpos e lavados.

Até aqui foi dito o essencial da prática em poucas palavras, mas você precisa perceber que, enquanto continuarmos a ver o mundo de maneira dualista — até que estejamos realmente livres do apego e da negatividade e tenhamos dissolvido todas as nossas percepções externas na pureza da natureza vazia da mente —, ainda estaremos presos ao mundo relativo do "bem" e do "mal", das ações "positivas" e "negativas"; e devemos respeitar essas leis e ser atentos e responsáveis por nossas ações.

Pós-meditação

Depois da meditação sentada formal, continue essa consciência leve e espaçosa ao longo das atividades cotidianas, e gradualmente a consciência se fortalecerá e a confiança interior crescerá.

Levante-se da meditação com calma; não se ponha de pé de um salto nem saia correndo. Qualquer que seja sua atividade, preserve um leve senso de dignidade e compostura e faça o que tem a fazer com desenvoltura e com relaxamento de mente e corpo. Mantenha sua consciência levemente centrada e não permita que sua atenção se disperse. Sustente esse fio tênue de atenção plena e consciência; apenas flua.

Seja caminhando, sentando-se, comendo ou indo dormir, tenha um senso de desenvoltura e presença de espírito. Em relação às outras pessoas, seja honesto, gentil e direto; de modo geral, seja agradável em suas maneiras e evite deixar-se levar por conversas e fofocas.

Faça o que fizer, na verdade, faça-o de acordo com o Dharma, que é o caminho de pacificar a mente e subjugar as negatividades. Traduzido do inglês para o português brasileiro por Pedro Pires, a pedido de Lama Osel Gyurme em agosto de 2026.

ཕྱི་ལོ་ལྷན་སྐྱེས་པ་ལ་དབང་ཐོབ་དགོས་ཚུལ།

Sua Santidade Dudjom Rinpoche ensinou para os budistas em geral e, especialmente, sobre as técnicas do Vajrayana. Este ensinamento sobre a prática do Dharma budista — sobre como preservar os votos budistas — é uma mensagem destinada a todos. Gostaria de compartilhá-la com vocês. O ensinamento a seguir provém das palavras proféticas de Sua Santidade.

A iniciação é a entrada no Sang-ngag Dorje Thekpa (Mantra Secreto Vajrayana), que possibilita a iluminação em uma única vida.

A primeira iniciação é a Bum-wang, ou Iniciação do Vaso. Se a Bum-wang não for recebida primeiro, a Sang-wang, ou Iniciação Secreta, não pode ser concedida.

Da mesma forma, se a Sang-wang não for recebida primeiro, a Sher-wang, ou Iniciação da Sabedoria, não pode ser concedida. Se a Iniciação da Sabedoria não for recebida primeiro, a Tsig-wang, a Iniciação Simbólica (ou da Palavra), não pode ser concedida. A sucessão e o intervalo entre essas quatro iniciações podem variar de acordo com a receptividade de cada discípulo e com o seu grau de maturidade ao longo do tempo. Receber uma iniciação, por si só, não é

suficiente. O praticante deve, de forma correspondente, manter o compromisso do Samaya, que constitui o coração da iniciação.

Embora os preceitos, votos e compromissos do Vajrayana sejam inúmeros, quando condensados podem ser classificados como:

Tsa-wai Tung-wa Chu-shi (as Quatorze Quedas-Raiz espirituais),

Yen-lag Bom-bo Gye (os Oito Ramos Principais), e

Ku-sung Thuk-gi Dam-tsig (o Samaya relacionado ao Corpo, à Fala e à Mente do mestre-raiz autêntico).

Portanto, é de extrema importância manter esses compromissos fielmente, preservando o Samaya, cujo significado é vasto e imensurável. É necessário aprender isso para tornar-se um verdadeiro budista. De outro modo, trata-se apenas de agir superficialmente como budista, o que é sem sentido.

Não há como praticar os Mantras Secretos sem antes receber as iniciações; nem mesmo a simples leitura dos textos de instruções secretas é permitida, quanto mais a prática.

Primeiro, as iniciações devem ser recebidas corretamente; em seguida, os compromissos devem ser mantidos de forma absolutamente pura; por fim, é necessário levar a essência da iniciação à realização efetiva.

Se nós, praticantes dos Mantras Secretos do Mahayana, formos capazes de assimilar verdadeiramente a essência da prática do Dom-pa Sum (os Três Preceitos ou três votos), então a essência de tudo estará preservada.

Manter os votos — independentemente de vestir as roupas externas simbólicas de monge ou leigo — não faz diferença: isso é a Sangha budista autêntica.

As capacitações Vajrayana, as instruções secretas e as transmissões orais só podem ser oferecidas a outros se houver permissão de um detentor autêntico da linhagem budista.

Sem ter recebido essa permissão, não é permitido conceder ensinamentos budistas; isso é comparável a um ato ilegal, pois o fluxo das bênçãos da linhagem fica bloqueado.

Se você receber permissão de seu mestre-raiz, também precisa assegurar-se de que o discípulo possua maturidade suficiente para receber e transmitir os ensinamentos. Além disso, é essencial examinar cuidadosamente se o discípulo mantém o Samaya de forma pura ou não.

O ensinamento-raiz de Sua Santidade, originalmente em tibetano, ao ser comparado com algumas traduções para o inglês, mostra-se incorreto em certos pontos, com perda de significado e omissão de palavras. Quem desejar, pode consultar tanto o texto tibetano quanto a tradução em inglês (aqui em PT-BR).

Eu examinei cuidadosamente o texto tibetano de Sua Santidade e realizei uma tradução completa para o inglês (apresentada em fonte menor). Estou seguro de que nenhuma palavra foi omitida e de que tudo foi traduzido integralmente.

Minha aspiração é que isso beneficie a todos. Este é o meu objetivo.

ཕྱི་རྒྱལ་སྤྱུ་ལག་ལེན་སྒོ་བདུན་མ།

As Trinta e Sete Práticas dos Bodhisattvas Gyalse Thogme Zangpo)

Namo Lokeśvarāya!

Àquele que vê que todos os fenômenos são livres de ir e vir
e ainda assim se empenha unicamente no benefício dos seres —
ao guru supremo e ao protetor Avalokiteśvara
presto homenagem continuamente, com respeito, pelas três portas.

Os budas perfeitos, fonte de benefício e felicidade,
surgem da realização do Dharma sagrado, e isso, por sua vez,
depende de conhecer a prática desse Dharma;
por isso explicarei a prática dos bodhisattvas.

1. Agora que se obteve esta grande nau das liberdades e riquezas, tão difícil de encontrar,
a fim de conduzir a si e aos outros para além do oceano do saṃsāra,
dia e noite, sem negligência,
ouvir, refletir e meditar é a prática dos bodhisattvas.

2. Em relação aos entes queridos, o desejo se agita como água;

em relação aos inimigos, a aversão arde como fogo; na escuridão da ignorância, que faz esquecer o que adotar e o que abandonar —abandonar a terra natal é a prática dos bodhisattvas.

3. Abandonados os lugares nocivos, as aflições declinam gradualmente;
sem distração, a prática virtuosa cresce por si mesma; clarificada a mente, nasce a certeza a respeito do Dharma:
confiar na solidão é a prática dos bodhisattvas.

4. Os amigos de longa convivência se separam, cada um para o seu lado;
os bens acumulados com esforço ficam para trás;
a consciência, o hóspede, deixa a hospedaria do corpo:
abandonar mentalmente esta vida é a prática dos bodhisattvas.

5. Aquele em cuja companhia os três venenos aumentam,
a atividade de ouvir, refletir e meditar se deteriora,
e o amor e a compaixão acabam por desaparecer:
abandonar tal amigo nocivo é a prática dos bodhisattvas.

6. Aquele em quem, ao se confiar, as faltas se esgotam
e as qualidades crescem como a lua no quarto crescente:
estimar esse amigo espiritual sublime mais do que o próprio corpo
é a prática dos bodhisattvas.

7. Estando eles mesmos acorrentados no cárcere do saṃsāra,
que deuses mundanos seriam capazes de proteger quem quer que seja?
Por isso, tomar refúgio nas Três Joias, que não enganam quem nelas se refugia,
é a prática dos bodhisattvas.

8. O Sábio ensinou que os sofrimentos dos reinos inferiores, tão difíceis de suportar,
são o fruto das ações negativas.
Por isso, jamais cometer ações negativas, ainda que a própria vida esteja em risco,
é a prática dos bodhisattvas.

9. A felicidade das três existências é como o orvalho na ponta da relva:
tem a natureza de perecer num instante.
Buscar o estado supremo da liberação, que jamais se altera,
é a prática dos bodhisattvas.

10. Se as mães, que desde tempos sem princípio dedicaram afeto a mim, sofrem,
de que serve a minha própria felicidade?
Por isso, gerar a bodhicitta a fim de libertar os seres sencientes, que são infinitos,
é a prática dos bodhisattvas.

- 11.** Todo sofrimento, sem exceção, provém do desejo da própria felicidade;
os budas perfeitos nascem da mente voltada ao benefício dos outros.
Por isso, trocar plenamente a própria felicidade pelo sofrimento alheio
é a prática dos bodhisattvas.
- 12.** Ainda que alguém, sob o poder da cobiça, roube todos os meus bens
ou leve outros a roubá-los, dedicar-lhe o corpo, os recursos e as virtudes dos três tempos
é a prática dos bodhisattvas.
- 13.** Ainda que alguém corte a minha cabeça
sem que eu tenha cometido a menor falta,
tomar sobre mim, pela força da compaixão, as ações negativas dessa pessoa
é a prática dos bodhisattvas.
- 14.** Ainda que alguém proclame a meu respeito toda sorte de coisas desagradáveis,
até preencher os três mil mundos,
falar em retorno, com mente amorosa, das qualidades dessa mesma pessoa
é a prática dos bodhisattvas.
- 15.** Ainda que alguém, no meio de uma grande assembleia,
exponha as minhas faltas ocultas e profira palavras injuriosas,
percebê-lo como amigo espiritual e inclinar-se diante dele com respeito
é a prática dos bodhisattvas.
- 16.** Ainda que alguém a quem se cuidou com desvelo, como a um filho,
venha a olhar-me como a um inimigo,
dedicar-lhe afeto ainda maior, como uma mãe ao filho acometido pela doença,
é a prática dos bodhisattvas.
- 17.** Ainda que pessoas iguais ou inferiores a mim,
sob o poder do orgulho, procurem menosprezar-me,
recebê-las com respeito no alto da própria cabeça, como a um guru,
é a prática dos bodhisattvas.
- 18.** Ainda que se esteja destituído de meios de subsistência e sempre menosprezado
pelas pessoas,
acometido de doença grave e de forças malignas,
tomar ainda assim sobre si as ações negativas e os sofrimentos de todos os seres,
sem desanimar, é a prática dos bodhisattvas.
- 19.** Ainda que se goze de boa fama e muitos inclinem a cabeça,
e se obtenham riquezas iguais às de Vaiśravaṇa,

ver que o esplendor e a opulência da existência são desprovidos de essência e não se ensoberbecer é a prática dos bodhisattvas.

20. Se não se domar o inimigo que é a própria aversão,
quanto mais se domarem os inimigos externos, mais eles se multiplicarão.
Por isso, domar o próprio fluxo mental com as tropas do amor e da compaixão
é a prática dos bodhisattvas.

21. Os prazeres dos sentidos são semelhantes à água salgada:
quanto mais deles se desfruta, mais a sede aumenta.
Abandonar de imediato as coisas em que nasce o apego
é a prática dos bodhisattvas.

22. Tudo o que assim aparece é a própria mente,
e a natureza da mente está desde sempre livre dos extremos da elaboração conceitual.
Conhecendo isso, não voltar a mente para os sinais do percebido e do percebedor
é a prática dos bodhisattvas.

23. Ao deparar com objetos apazíveis,
assim como o arco-íris na estação das chuvas,
não os ver como reais, embora apareçam belos,
e abandonar o apego é a prática dos bodhisattvas.

24. Os sofrimentos de toda sorte são como a morte de um filho em sonho,
e tomar as aparências ilusórias por reais é exaustivo.
Por isso, ao deparar com circunstâncias adversas,
vê-las como ilusão é a prática dos bodhisattvas.

25. Se quem deseja o despertar deve doar até mesmo o corpo,
que dizer então das coisas externas?
Por isso, praticar a generosidade sem esperar retribuição nem maturação
é a prática dos bodhisattvas.

26. Se sem disciplina não se realiza sequer o próprio benefício,
querer realizar o benefício alheio é motivo de riso.
Por isso, guardar a disciplina sem anseio pela existência
é a prática dos bodhisattvas.

27. Para o bodhisattva que deseja os recursos da virtude,
todos os que causam dano são semelhantes a um tesouro precioso.
Por isso, cultivar a paciência sem hostilidade para com ninguém
é a prática dos bodhisattvas.

28. Vendo que mesmo os śrāvakas e pratyekabuddhas, que realizam apenas o próprio benefício,

se esforçam como quem afasta o fogo que lhe caiu sobre a cabeça,
empreender, pelo bem de todos os seres, a diligência, que é fonte de qualidades,
é a prática dos bodhisattvas.

29. Sabendo que a visão superior plenamente dotada de calma mental
destrói por completo as aflições,
cultivar a concentração que transcende genuinamente as quatro absorções sem forma
é a prática dos bodhisattvas.

30. Uma vez que, sem sabedoria, as cinco perfeições não são capazes
de fazer alcançar o despertar perfeito,
cultivar a sabedoria dotada de meios hábeis e não conceitual quanto aos três círculos
é a prática dos bodhisattvas.

31. Se não se examina por si mesmo a própria ilusão,
é possível que, sob a forma de praticante do Dharma, se pratique o que Dharma não é.
Por isso, examinar continuamente a própria ilusão
e abandoná-la é a prática dos bodhisattvas.

32. Uma vez que, se sob o poder das aflições se falar das faltas de outros bodhisattvas,
é a si mesmo que se degrada,
não falar das faltas das pessoas que ingressaram no grande veículo
é a prática dos bodhisattvas.

33. Uma vez que, sob o poder de ganhos e honrarias, surgem disputas mútuas
e a atividade de ouvir, refletir e meditar se deteriora,
abandonar o apego às casas dos amigos e dos benfeitores
é a prática dos bodhisattvas.

34. Uma vez que as palavras ásperas perturbam a mente dos outros
e a conduta do bodhisattva se deteriora,
abandonar as palavras ásperas, que são desagradáveis aos outros,
é a prática dos bodhisattvas.

35. Uma vez que, habituadas as aflições, é difícil revertê-las com os antídotos,
empunhar a arma do antídoto com o homem que é a atenção e a vigilância
e aniquilar de imediato o apego e as demais aflições, tão logo surjam,
é a prática dos bodhisattvas.

36. Em suma, onde quer que se esteja e qualquer que seja a conduta,
examinando sempre em que estado se encontra a própria mente,

realizar o benefício alheio dotado de atenção e vigilância contínuas
é a prática dos bodhisattvas.

37. Dedicar ao despertar, com a sabedoria inteiramente pura quanto aos três círculos,
as virtudes assim realizadas com diligência,
a fim de dissipar o sofrimento dos seres, que são infinitos,
é a prática dos bodhisattvas.

Seguindo o sentido enunciado nos sūtras, tantras e tratados,
e as palavras dos seres sublimes,
foram aqui dispostas as trinta e sete práticas dos bodhisattvas,
em benefício dos que desejam treinar no caminho dos bodhisattvas.

Sendo minha inteligência limitada e escasso o meu estudo,
não há aqui composição que agrade aos eruditos;
mas, por se apoiar nos sūtras e nas palavras dos seres sublimes,
penso que estas práticas dos bodhisattvas estão isentas de erro.

Contudo, sendo difícil para alguém de inteligência limitada como eu
sondar a profundidade das grandiosas condutas dos bodhisattvas,
rogo aos seres sublimes que tenham paciência
com o conjunto de faltas — contradições, incoerências e outras.

Que, pela virtude daqui advinda, todos os seres,
mediante a bodhicitta suprema, última e relativa,
se tornem iguais ao protetor Avalokiteśvara,
que não permanece nos extremos da existência nem da paz.

Isto foi composto, para o benefício próprio e alheio, pelo monge Thogme,
expositor das escrituras e do raciocínio, na Caverna Preciosa de Ngulchu.

Nota de tradução

A presente tradução tem por base o texto tibetano estabelecido pela Lotsawa House (*rgyal sras lag len so bdun ma*), cotejado com a versão inglesa de Adam Pearcey (2006, versão 1.6). O texto-raiz é de Gyalse Thogme Zangpo, também conhecido como Ngulchu Thogme, e corresponde às estrofes comentadas por Dilgo Khyentse Rinpoche em *The Heart of Compassion*. Registre-se que naquele livro as estrofes aparecem na versão inglesa do Padmakara Translation Group, que se difere da de Pearcey e, por consequência, também desta tradução.

O termo *rgyal sras*, cujo sentido literal é "filho do vitorioso", foi vertido pelo equivalente consagrado "bodhisattva", em favor da legibilidade e do reconhecimento do título. O refrão tibetano é *rgyal sras lag len yin*, sem quantificador; a versão inglesa acrescenta "all the bodhisattvas". Foi seguido o tibetano.

A numeração de 1 a 37 aplica-se apenas às estrofes que enunciam as práticas. A homenagem inicial, a estrofe que declara o propósito da obra, as quatro estrofes conclusivas e o colofão permanecem sem numeração, conforme o original.

Traduzido do tibetano para o português brasileiro com conferência pela versão em inglês por Pedro Pires a pedido de Lopon Osel Gyurme, em agosto de 2026.

༥ འཇིགས་སྤྱོད་གི་བཀའ་བློ་ཡས་ཆེ་དེའི་མགོ་མཁྱེན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་།།

O Sábio que dissipa a angústia da mente The Sage who Dispels Mind's Anguish
Conselhos do Guru, o Gentil Protetor Mañjuśrī, sobre os Meios de Realizar os Yogas de
Śamatha e Vipāśyanā por Dilgo Khyentse Rinpoche

Homenagem ao Guru Śākyamuni! Ao treinar nos yogas de śamatha e vipāśyanā,
focalizando o corpo do Mestre, o Buda, reúna sua mente com a preciosa bodhicitta — o
desejo de alcançar a budeidade para o benefício de todos os seres sencientes — e pense:
“Agora que obtive o suporte das liberdades e riquezas e encontrei os ensinamentos do
Tathāgata, deixarei de lado todas as atividades mundanas que apenas produzem
resultados negativos.

Embora práticas como fazer oferendas à forma do Tathāgata e assim por diante gerem
mérito imensurável, essas acumulações de mérito baseadas em bens materiais foram
aconselhadas pelo Tathāgata principalmente para os leigos. Como algo muito superior,
para os renunciantes, aqueles que seguem seus próprios passos, ele elogiou a disciplina
e o genuíno repouso interior. De acordo com as palavras do Tathāgata, portanto,
praticarei isso tanto quanto puder.”

Em particular, ao longo do tempo sem princípio, fomos perturbados dia e noite, sem
interrupção, por todo tipo de pensamentos conceituais, semelhantes ao movimento do
vento, das nuvens ou das ondas no oceano, e fomos abatidos por eles. Não apenas
deixamos de realizar uma única qualidade extraordinária, como também estamos aflitos
por todo tipo de sofrimento. Sendo assim, agora me libertarei, da maneira que puder, do
lamaçal desses diferentes pensamentos conflitantes e, ainda que apenas por um único
instante, focarei no corpo do Tathāgata, tão pleno de mérito e significado.

Ao fazer isso, realizarei os yogas de śamatha e vipāśyanā da maneira correta. Com um
intenso voto de aspiração unidirecionada, pense: “Guru, Vitoriosos e seus herdeiros,
suplico-vos: concedei vossas bênçãos para que eu possa ter êxito!” Afaste-se, antes de
tudo, da agitação; em um lugar livre de impedimentos à concentração meditativa, como

peessoas circulando durante o dia ou barulho à noite, sente-se em um assento confortável, na postura de meditação. Em seguida, misture completamente o fluxo da sua mente com os dharmas preliminares.

Coloque diante de você, na altura e posição que lhe forem confortáveis, uma imagem bela e agradável do Tathāgata, o Rei dos Śākyas, desenhada corretamente por um artista habilidoso. Pelo poder da aspiração, recorde as bênçãos do Tathāgata e, recitando o mantra da Essência da Causalidade, consagre a imagem. Feito isso, coloque-a a uma distância adequada para que você possa contemplá-la, nem muito perto nem muito longe. Olhe para a imagem com admiração, como se fosse a forma real do Tathāgata, e pense:

“Assim como a flor uḍumbara, que surge neste mundo apenas a cada algumas centenas de anos, o Tathāgata surge a partir da causa de ilimitadas acumulações de mérito e sabedoria, além de qualquer imaginação. Como o Tathāgata está plenamente adornado com as trinta e duas marcas excelentes e os oitenta sinais sublimes, vê-lo é algo livre de qualquer desarmonia.

Nos mundos dos deuses, os nobres rūpakāyas, extremamente claros e estáveis, são vistos em comum por todos os seres sencientes daquele mundo naquele tempo. Esses rūpakāyas também ensinam o Dharma ali e manifestam toda sorte de milagres. Para o benefício daqueles que devem ser domados, realizam diversas atividades, como permanecer, partir, levantar-se e deitar-se, levando à fruição as fontes de virtude de incontáveis seres sencientes.

Nosso Mestre, Śākyamuni, Leão dos Śākyas, nasceu na linhagem real dos Śākyas e, por fim, alcançou a iluminação; depois disso, ensinou o Dharma aos bodhisattvas, aos śrāvakas e a muitas outras assembleias de seres no Pico do Abutre e em outros lugares.”

Mantendo em mente essas qualidades e atributos, pense: “É assim que é a forma do Tathāgata em sua aparência e configuração.” O Tathāgata é a corporificação da disciplina, do samādhi, da sabedoria suprema (shes rab), da liberdade completa, da sabedoria e visão da libertação plena e assim por diante; ele é dotado de qualidades imaculadas que ultrapassam toda imaginação e não podem ser adequadamente expressas, nem mesmo até os próprios limites do espaço.

Ele nos envolve intimamente a todos com seu grande amor. Por nossa causa, suportou dificuldades imensuráveis, como se aprende nos ensinamentos de apoio ao *Tesouro das Bênçãos*, que relatam, por exemplo, como o brâmane Samudrarāja gerou bodhicitta. Assim, durante três éons imensuráveis, praticando as seis pāramitās, reuniu inconcebíveis e inexprimíveis acumulações de mérito e sabedoria e libertou-se de todas as obscurações. Ao vencer os quatro māras, aperfeiçoou completamente todas as qualidades excelentes sem exceção e, tendo obtido o kāya da grande sabedoria onisciente, tornou-se o refúgio, protetor e amigo de todos os seres sencientes até o fim dos tempos.

As virtudes de recordar esse insuperável Bhagavān, o Conquistador Transcendente, prestar-lhe homenagem, pronunciar seu nome, ver sua forma corporal e repousar a mente unidirecionalmente sobre ela e assim por diante — por menores que sejam — tornar-se-ão causa para o supremo despertar. Pense: “Já que isso se deve ao poder das aspirações passadas do Tathāgata e à sua sabedoria inconcebível, quão afortunados somos!” E gere grande fé ao recordar o Buda. Em seguida, sem que sua atenção esteja demasiado tensa nem excessivamente relaxada, mas de maneira serena, sem permitir que sua atenção plena e vigilância diminuam, mantenha sua mente continuamente focada na aparência da forma do Tathāgata. Afastando-se de qualquer pensamento que não seja o objeto de foco, estabeleça sua atenção exclusivamente na forma do Buda. Por fim, concentre-se unidirecionalmente, sem interrupção, tanto quanto puder.

Em suma, pratique progressivamente os nove métodos de permanência mental até alcançar a “unidirecionalidade da mente do reino do desejo”. Você pode contemplar e focalizar o corpo de maneira geral ou, para obter o nobre Dharma e pacificar a torpor e a sonolência, concentrar-se especialmente na uṣṇīṣa, a protuberância no topo da cabeça do Buda, cujo limite é impossível de ver. Alternativamente, para obter samādhi e pacificar a agitação, pode concentrar-se diretamente no glorioso nó da mente iluminada (localizado no centro do coração do Buda). Ou, para acumular grande mérito e alcançar felicidade, pode concentrar-se na aparência do tufo de pelos entre as sobrancelhas do Buda, branco como neve ou como uma concha, enrolado para a direita.

A fim de fazer o grande e melodioso som do Dharma permear o mundo inteiro e beneficiar os seres sencientes por meio do ensinamento, fixe sua mente na forma da garganta — fonte das sessenta qualidades da fala melodiosa — no “concha do Dharma” com suas três linhas e assim por diante. Onde quer que você se sinta inclinado a focalizar, concentre sua mente ali, de maneira inabalável.

Ao concentrar sua mente dessa forma, no início é como capturar uma serpente; a mente é tão selvagem e indomada que o primeiro estágio da meditação é chamado de experiência de movimento, semelhante a uma cachoeira. Nesse estágio, você tem a impressão de que sua mente está em constante agitação.

Conforme o Sūtra Solicitado por Subāhu: “Esta mente é como relâmpago, vento e nuvens, Como as ondas de um vasto oceano, Astuta, entregando-se a tudo o que deseja, Movendo-se, vagando — certamente devo domá-la.”Pense: “Como todos os seres sencientes caíram sob o domínio dessa mente completamente dispersa, perseverarei, aconteça o que acontecer, sem ceder à preguiça! Pois, se alguém persevera, não há nada que não possa realizar.” Então esforce-se para manter o foco pelo maior tempo possível.” Ao perseverar dessa maneira, os pensamentos discursivos, que eram tão evidentes e grosseiros, selvagens e turbulentos, começarão a se acalmar um pouco após algum tempo.

Ainda assim, permanecerá a atividade de muitos pensamentos diferentes — um borbulhar incessante de movimento mental inquieto. Isso é chamado de segunda experiência meditativa de “obtenção, como um rio fluindo por um desfiladeiro estreito”. O exemplo é utilizado porque, embora um rio que corre por um desfiladeiro estreito ainda seja bastante turbulento e ruidoso, ele é um pouco mais lento do que uma cachoeira.

Se você continuar perseverando e mantiver a prática, começará a sentir que, internamente, os pensamentos da mente estão desacelerando e que você consegue permanecer no objeto de foco. Contudo, se examinar com cuidado, verá que ainda está envolvido em um fluxo contínuo de muitos pensamentos conceituais sutis. Esta é a terceira experiência, chamada experiência de “familiarização, como um riacho que flui suavemente”. Quando se observa um riacho à distância, ele parece estar parado e não se

percebe que está em movimento; mas, ao aproximar-se, vê-se que ele se move levemente e forma pequenas ondulações.

A partir desse ponto, se você não interromper a perseverança, mas continuar se esforçando, experimentará menos dificuldade e sofrimento do que antes — portanto, empenhe-se continuamente! Praticando dessa forma, até mesmo o movimento dos pensamentos conceituais sutis será pacificado e, enquanto houver a condição para o foco, você poderá permanecer quanto tempo desejar. Ainda assim, isso não significa que você esteja completamente imune às circunstâncias. Esta é a quarta experiência meditativa, chamada experiência de “estabilidade, como um oceano sem ondas”, pois a mente permanece estável e repousa.

Tendo alcançado esse estágio, sem precisar enfrentar grandes dificuldades, surgirá a quinta experiência meditativa, “perfeição, como uma montanha”, desde que você continue a familiarizar-se com esse estado ao longo do tempo. Ela é sinônima de engajamento sem esforço (rtsol ba med pa'i 'du byed). A mente mistura-se naturalmente com aquilo em que você focaliza e, sem necessidade de esforço, permanece firmemente onde você quiser; os pensamentos conceituais já não têm poder para abalar a mente. Este é o cumprimento do que se chama “unidirecionalidade da mente do reino do desejo”. Nesse momento, também surgirão diversas experiências resultantes da permanência da mente. Quando você se familiariza com esse estado, diz-se que mente e corpo tornam-se maleáveis (shin tu sbyangs ba).

À medida que corpo e mente se tornam manejáveis dessa forma, qualquer que seja o objeto sobre o qual você estabeleça a mente — mesmo que permaneça por vários dias — não haverá sensação alguma de que corpo ou mente não conseguem sustentar a prática; o corpo torna-se leve como algodão e a mente é permeada pela bem-aventurança de uma clareza vívida.

No início, essa maleabilidade é grosseira e pesada, com certa sensação de solidez. Mas, com a familiaridade, essa densidade desaparece e surge uma *śamatha* firme e inabalável, extremamente sutil e clara, como uma sombra — uma mente de concentração meditativa em harmonia com a parte principal da prática. Esse tipo de meditação recebe o nome de “*śamatha*”, pois é uma mente dotada de maleabilidade.

Ela também corresponde ao aspecto do estágio preparatório capaz da primeira absorção meditativa (bsam gtan dang po'i nyer bsdogs mi lcogs med). Não há nada que esse tipo de concentração meditativa seja incapaz de realizar — seja meditação com objeto conceitual, seja meditação sem conceitos, como nas meditações sobre a vacuidade e semelhantes.

Existem várias maneiras de enumerar os estágios da realização de śamatha — como os quatro engajamentos mentais ou os seis poderes — mas, essencialmente, todos estão incluídos no seguinte: a mente permanece totalmente concentrada, com atenção plena e vigilância, pelo maior tempo possível sobre o objeto de foco; e, ao familiarizar-se com isso, surgirão as cinco experiências meditativas (explicadas acima).

Quando você realiza śamatha dessa maneira, a força da maleabilidade da mente confere ao corpo uma aparência luminosa e o torna confortável e vigoroso. A mente também se torna clara e lúcida e repousa em qualquer objeto que você escolher. Corpo e mente ficam “saturados” de uma alegria e bem-aventurança imensuráveis; as aflições diminuem, e você experimenta algo consonante com a extraordinária alegria da solidão interior. Pela força do mérito de praticar śamatha com esse foco na forma do Buda, e através das bênçãos do Buda, você poderá ver o Buda, seja de fato, seja em sonhos. Receberá ensinamentos do Dharma e assim por diante — todo tipo de excelentes qualidades surgirá em sua mente.

Uma vez que tenha realizado śamatha dessa maneira, comece a prática de vipāśyanā. Como fazê-lo Ao praticar śamatha inicialmente, você repousa a mente utilizando uma imagem da forma do Buda como suporte. Mesmo quando não se usa tal suporte como foco, a forma do Buda ainda pode surgir como objeto mental sobre o qual a mente repousa. Quando, tendo praticado da maneira que desejar, você finalmente realiza śamatha, o corpo do Buda aparece vividamente mesmo sem qualquer suporte, como a forma característica do samādhi.

No início, essa forma brilha de modo vívido e estável como objeto da mente, como um reflexo em um espelho. Depois, à medida que você se familiariza cada vez mais com ela, manifesta-se também como objeto dos sentidos, como algo realmente presente.

Se continuar a se familiarizar ainda mais, a imagem na qual você se concentra torna-se perceptível até mesmo aos sentidos de outras pessoas da mesma maneira. Assim, diz-se que a primeira clareza aparece como objeto mental; a segunda, como objeto dos sentidos; e a terceira, como objeto do tato, conforme ensinado nos manuais das Primeiras Traduções sobre aproximação e realização.

Quando você realiza apenas o primeiro nível de clareza, a partir de então deve praticar vipaśyanā. Considere como a forma do Buda, dotada das marcas e sinais — bela, encantadora, vívida e estável — agora aparece como objeto mental, como se estivesse realmente presente. Isso é apenas a manifestação das impressões habituais de sua própria mente: não veio de lugar algum nem vai para lugar algum. Quando examinada, é vazia: não se encontra em parte alguma, nem dentro nem fora.

Depende da mente e aparece inteiramente como resultado do mero surgimento interdependente dos hábitos. A própria mente à qual ela aparece também, quando examinada, não se encontra em parte alguma, nem dentro nem fora; como é desprovida de qualquer base ou raiz, que necessidade há de falar daquilo que lhe aparece? Essa aparência, portanto, não possui sequer o menor traço de natureza verdadeira. Da mesma forma, a aparição dos budas no mundo ocorre pelo poder do surgimento interdependente das fontes de virtude baseadas nas intenções puras dos seres,

juntamente com as grandes aspirações feitas pelos budas no passado; assim como o reflexo de alguém aparece em um espelho limpo. Embora, no domínio da experiência dos seres comuns, ele realmente apareça de modo não enganoso, o Tathāgata não possui quaisquer agregados, elementos ou bases sensoriais ordinárias — nem mesmo no menor grau — pois ele é o kāya da sabedoria absolutamente insondável, igual ao dharmadhātu, o espaço básico dos fenômenos.

No Sūtra do Ornamento das Aparências da Sabedoria, diz-se: “O Tathāgata, por virtude inesgotável, É um reflexo dos dharmas; Como não há talidade (tathātā), tampouco há Tathāgata. Em todos os mundos ele aparece apenas como um reflexo.” Também, do Samādhi no qual o Buda Presente Permanece Diretamente: “Os budas são analisados pelos bodhisattvas. A mente também é completamente pura, naturalmente luminosa,

Imaculada, não misturada com pensamentos conceituais. Quem quer que saiba disso alcançará o supremo despertar, a budeidade.” Devemos examinar isso com sabedoria suprema e compreendê-lo.

Tendo compreendido isso, assim como é com o Tathāgata, veremos que todos os fenômenos de aparência e existência contidos nos agregados, elementos e bases sensoriais também aparecem no mundo e são experienciados como são pela força da originação interdependente. No entanto, todos esses fenômenos não passam de meras aparências que surgem devido à interdependência de suas causas e condições individuais. E, quando examinados adequadamente, não encontramos sequer a menor fração de um átomo de natureza verdadeira. Assim como nas ilusões mágicas ou nas aparições durante um sonho, na realidade não há ir nem vir, surgir nem cessar, e assim por diante.

Ainda assim, os seres comuns infantis, que se apegam às aparências como se existissem do modo como aparecem e que abandonaram a análise individual, agarram-se ao surgir, cessar e ao restante como realmente existentes.

É como se uma pessoa com catarata não tivesse consciência de que os fios que turvam sua visão deveriam ser removidos. Desde tempos sem princípio, nossas mentes foram manchadas pelas “cataratas” da ignorância, e por isso não sabemos como as coisas realmente são.

Aqueles que realizaram como as coisas realmente são, por sua vez, não precisam se livrar das aparências, pois podem ver que, embora as coisas apareçam, não são reais de modo algum. Tendo visto isso, realizam que todos os fenômenos são naturalmente e primordialmente não-nascidos. O Sūtra Solicitado por Anavatapta diz: “O que quer que tenha surgido de condições não nasceu; É essencialmente desprovido de nascimento. O que depende de condições é ensinado como vazio.

Quem conhece a vacuidade é cuidadoso.” Também, na Mãe dos Vitoriosos, a Prajñāpāramitā, diz-se: “Todos os fenômenos são como ilusões e sonhos. O nirvāṇa também é como ilusão e sonho. Se houver algum dharma superior ao nirvāṇa, Ele também é ilusório e semelhante a um sonho.”

Além disso, do Sūtra Rei do Samādhi: “Como miragens, como cidades de gandharvas, Como ilusões mágicas, como sonhos, A meditação conceitual é essencialmente vazia. Compreenda todos os fenômenos dessa maneira.” E na Sabedoria Fundamental do Caminho do Meio ensina-se: “Como um sonho, como um espetáculo mágico, Como uma cidade de gandharvas, assim também O surgir, o permanecer e igualmente A destruição — tudo foi ensinado como sendo assim.” Portanto, não importa como o corpo do Buda apareça à mente, todos os atos de focalizá-lo são inexistentes desde o princípio.

E todos os fenômenos são da mesma natureza, nós inclusive. Qualquer que seja a própria natureza de alguém, essa é a natureza do Buda. Qualquer que seja a natureza do Buda, essa é também a natureza de todos os fenômenos. Do Sūtra do Ornamento das Aparências da Sabedoria:

“Os fenômenos permanentemente não-nascidos são o Tathāgata.

Todos os fenômenos são como o Sugata. Aqueles de mente infantil que se apegam às características Interagem com fenômenos que não existem em todos os mundos.”

Do Prajñāpāramitā Condensado: “Compreenda todos os seres sencientes como sendo iguais a si mesmo. Compreenda todos os fenômenos como sendo iguais aos seres sencientes. Não conceber as coisas nem como não-nascidas nem como nascidas —

Esta é a prática da suprema Prajñāpāramitā.” E da Sabedoria Fundamental do Caminho do Meio: “Quem quer que construa conceitos mentais sobre o Buda, Que está além de todos os conceitos e é inexaurível, Será rebaixado por seus próprios conceitos. Não verá o Tathāgata. Qualquer que seja a natureza do Tathāgata, Essa é a natureza desses seres errantes. O Tathāgata é sem natureza própria.

Esses seres errantes também carecem de natureza própria.” No estado natural, a natureza última, todos os fenômenos são perfeitamente iguais no dharmadhātu — o espaço básico dos fenômenos — que está além de todas as teias de construções mentais, como as noções de nascer, não nascer e assim por diante.

Do Sūtra Solicitado por Sāgaramati (Oceano de Inteligência): “Este dharma é imaculado, puro, virtuoso, naturalmente luminoso; Como o céu, igual e primordialmente não-nascido. Não-nascido, não surgido, sem permanência e sem cessação —Este é o selo imaculado e inabalável dos Vitoriosos.” Do Avataṃsaka Sūtra: “Sutil e cristalino é o caminho dos grandes sábios, Não conceitual, não algo concebido, difícil de contemplar.

Naturalmente pacífico, sem cessar, sem surgir, É realizado pelos sábios que compreendem claramente. Vazio de essência, pacífico, livre de sofrimento, Livre de continuidade, igual ao nirvāṇa, Livre de centro e extremos, inexprimível, Livre nos três tempos, como o espaço.” Do Sūtra Proferido na Presença do Nobre Rāhula: “Inconcebível, inexprimível é a Prajñāpāramitā, Não-nascida, sem cessação, da natureza do espaço, Objeto da sabedoria da autoconsciência individual —À mãe dos Vitoriosos dos três tempos, prostro-me!” O protetor Nāgārjuna ensinou: “Não conhecida por meio de outro, pacífica, Não elaborada por elaborações, Livre de conceitos, desprovida de pluralidade —Essa é a definição da talidade.”

Assim, o iogue que resolve a talidade — aquilo que está além de todas as expressões, elaborações e objetos de foco — primeiramente, por meio do samādhi que realiza todos os fenômenos como ilusões, repousa em equanimidade sobre o corpo ilusório do Tathāgata. Ele ou ela deve contemplar o corpo do Tathāgata e, depois, ao ouvir o Dharma e assim por diante, treinar nas manifestações dos objetos ilusórios da experiência.

Se o iogue então repousa na equanimidade inexprimível — a vacuidade que deve ser reconhecida individualmente — dessa maneira ele ou ela alcançará a paciência em relação ao dharma que é concordante com o dharma. E, por causa disso, não há dúvida de que, em pouco tempo, o iogue alcançará efetivamente a sabedoria do caminho da visão.

Isso é claramente explicado nas instruções essenciais para levar à experiência o significado do Samādhi no qual o Buda Presente Permanece Diretamente e do Samādhi da Disposição Idêntica.

Mesmo aqueles que não conseguem praticar dessa maneira devem engajar-se no yoga de recordar continuamente o Mestre, Senhor dos Sábios, conforme ensinado no *Tesouro das Bênçãos*. Traga à mente a visualização de tomar refúgio e gerar bodhicitta e, com um compromisso firme e confiante, recite três vezes: “No Buda, no Dharma e na Suprema Assembleia Tomo refúgio até a iluminação. Pelo mérito de realizar esta

sādhana e assim por diante, Que eu alcance a budeidade para o benefício dos seres.”

Após meditar nos quatro estados sublimes (as quatro moradas de Brahma), a partir do estado ilusório da unidade entre vacuidade e aparências surgidas interdependentemente, diga: “Ah Como a exibição ilusória da unidade da vacuidade não-nascida... etc.”

Atualize a visualização conforme descrita no texto de recitação do *Tesouro das Bênçãos*. Pensando que o Buda está realmente presente, pratique com anseio e fé estável aquilo por meio do qual os bodhisattvas, hábeis em meios habilidosos, reúnem as acumulações de muitos éons em um único instante de mente: o ponto essencial condensado que acumula, purifica e aumenta — as sete práticas de homenagem (os sete ramos) e assim por diante.

Para não desperdiçar suas aspirações, suplique ao Buda com confiança e faça votos pelos objetivos desejados conforme ensinado no texto-raiz.

Em seguida, com fé unidirecionada, prostre-se diante dos budas bhagavāns com tantos corpos quantos forem os grãos de poeira do universo e faça oferendas com todos os dons apropriados. Com a aspiração unidirecionada de pensar: “Até alcançar a iluminação insuperável, eu e todos os seres sencientes tomamos refúgio!”, recite os nomes do Buda — “Guru, Mestre, Conquistador Transcendente...” — tantas vezes quanto puder.

Por fim, recite o mantra dhāraṇī (gzungs) como forma de invocar o fluxo mental iluminado do Tathāgata. Considere que raios de luz irradiam do corpo do Tathāgata e preenchem toda a vastidão do espaço. Imagine que, ao se dissolverem em você e em todos os seres sencientes, todas as obscurações e sofrimentos são eliminados e que você passa a possuir toda felicidade. Todas as qualidades excelentes do caminho Mahāyāna — como fé, dhāraṇī, samādhi, coragem, conhecimento supremo e sabedoria — surgem adequadamente em seu fluxo mental.

Você torna-se alguém com a fortuna de alcançar a iluminação, desde o nível de não-retornante até o grande despertar final e insuperável. Recite o mantra tantas vezes quanto puder.

Do décimo primeiro capítulo do Sūtra do Monte da Joia, intitulado “Luz Radiante”:

“Agora, pelas causas e condições De ações virtuosas inconcebíveis, Abandonei completamente toda ilusão E manifestei múltiplos raios de luz.” E: “Pelo poder do não-agir, Luzes de cores infinitas irradiam, Realizando as aspirações Daqueles que assim aspiram.” De um único raio de luz brilham duas cores, e assim por diante. Dessa forma, há incontáveis tipos diferentes de raios de luz irradiando: os chamados Nuvem Brilhante e Pura, Olhos Puros, Ouvidos Puros... até Mente Pura. Do mesmo modo, Forma Pura... até Fenômenos Puros; Terra Pura... até Espaço Puro; Agregados Puros... Verdade Pura... Coragem Pura... e assim por diante; bem como aqueles nomeados por cores como Branco, Amarelo etc.; e também Suprema Excelente Qualidade, Esplendor do Nāga, Esplendor do Elefante, Leão Próspero, Supremo Nāga Próspero; Nāga Domado, Yakṣa Domado; Força Vajra, Vazio; Virtude Passada Completamente Pura — cada qual manifestando-se individualmente.

O raio de luz chamado Dharmatā faz tremer dez milhões de campos búdicos. O chamado Domando os Māras aterroriza os māras. Recordar o nome do raio chamado Bandeira da Vitória do Mérito supera danos. Recordar o nome do chamado Poderosa Bandeira da Vitória supera inimigos. Recordar o nome do chamado Bandeira da Vitória que Pacífica Completamente supera o desejo, e assim por diante. Meramente manter esses nomes na mente é suficiente para superar todas as faltas, incluindo má conduta sexual, disciplina corrompida e semelhantes. Além disso, tomar o nome de qualquer desses raios de luz é suficiente para aperfeiçoar disciplina, samādhi e assim por diante, e aniquilar todas as aflições como a delusão. Da mesma forma, obtém-se felicidade, liberta-se da angústia, transcende-se todas as construções mentais e dão-se origem a qualidades excelentes, como o conhecimento dos três tempos.

Cada raio de luz, como o chamado Livre de Tristeza, possui também um séquito de oito bilhões. Dessa maneira, diz-se que, por meio dos diferentes raios de luz do Tathāgata —

cujos números ultrapassam a contagem das partículas nos campos búdicos — os seres sencientes são levados à maturação e suas aspirações individuais são plenamente realizadas.

No Piṭaka dos Bodhisattvas também se afirma: “A luz infinita dos budas, Uma rede de luz além de toda imaginação, Permeia um oceano infinito De campos búdicos em todas as direções.”

Além disso, você deve considerar também o significado do que é ensinado no Avataṃsaka Sūtra e no capítulo “Esplendor Excelente” do Sūtra da Palmeira Preciosa, e em textos semelhantes.

Neste contexto, ao colocar em prática, da maneira que for apropriada, os yogas de śamatha e vipaśyanā conforme ensinados acima, você realizará ao menos uma aproximação da genuína śamatha e vipaśyanā. Durante uma sessão, faça oferendas de maṇḍala, louvores e súplicas, dedique o mérito e formule aspirações conforme for adequado.

Não há necessidade de pedir que o Buda venha e se dissolva, pois onde quer que você visualize o corpo do Buda, ele está presente; no kāya semelhante ao espaço da equanimidade não há vir, ir, surgir ou diminuir. Você pode recordar o Buda em qualquer lugar e momento.

Nos intervalos entre as sessões, empenhe-se o máximo possível nas fontes de virtude, lendo diferentes sūtras, realizando prostrações, fazendo oferendas, circunvoluções e assim por diante. Mesmo que não possa fazer nada disso, recorde o Buda tanto quanto puder e traga repetidamente à mente os conceitos de impermanência, sofrimento, vacuidade e ausência de eu, bem como o conceito de nirvāṇa, ou paz.

Ao deitar-se, continue sua prática enquanto não estiver vencido pelo sono. Quando adormecer, visualize luz irradiando do corpo do Buda e permeando tudo, e medite no conceito de luz. Do texto conhecido como Significado Completamente Certo:

“Bhikṣus, se vocês se perguntam como se alcança a sabedoria da visão ao treinar completamente na meditação de samādhi, saibam que o bhikṣu toma firmemente o conceito de luz... Bhikṣus, é assim: por exemplo, na última lua da primavera, quando o céu está sem nuvens, em um dia claro a forma do sol aparece completamente pura,

completamente branca e luminosa; não é escura. Bhikṣus, do mesmo modo o bhikṣu toma firmemente o conceito de luz. Ele o mantém perfeitamente em mente. Ele o encontra plenamente. Ele o realiza plenamente. Tendo verdadeiramente permanecido no conceito do sol e meditado sobre sua luz na mente, assim como durante o dia também à noite, assim como à noite também durante o dia, assim como no início também no fim, assim como no fim também no início, assim como abaixo também acima, assim como acima também abaixo — desse modo, com a mente livre de todas as divisões e ciclos, verdadeiramente estabelecida no conceito do sol, ele medita sobre sua luz na mente. Se você cultivar essa meditação de samādhi em todos os momentos e se familiarizar profundamente com ela, obterá a sabedoria da visão!” Do mesmo modo, esforce-se constantemente, tanto quanto puder, na prática de recordar o Senhor dos Sábios e, com intenções sinceras, dedique todas as fontes de virtude à iluminação perfeita e insuperável.

Quando você se empenha dessa maneira — repousando na equanimidade à maneira do relativo ilusório e do absoluto livre de elaborações — sua prática de śamatha e vipaśyanā conduzirá à obtenção das qualidades extraordinárias do caminho, como ver o Buda, ouvir o Dharma e assim por diante. Mesmo aqueles que praticam apenas uma aparência disso obterão muitos tipos de bênçãos e realizações. Sinais maravilhosos, como ver o Tathāgata em sonhos, também surgirão.

Além disso, quanto aos bons e maus sinais nos sonhos, o Sūtra chamado Realização do Quarto Nobre diz: O Jovem Mañjuśrī disse ao devaputra Bhadvika: “Os quatro sonhos correspondentes às obscurações grosseiras são: ver um disco lunar dentro de um poço empoeirado; ver um disco lunar no fundo de um lago ou poço sujo; ver um disco lunar num céu encoberto por grandes nuvens; e ver um disco lunar num céu envolto por fumaça e nuvens de poeira.

Os quatro sonhos correspondentes às obscurações cármicas são: cair num abismo a partir de um grande precipício; aproximar-se de um caminho ondulante; aproximar-se de um caminho estreito; e ver lugares poluídos e muitas coisas assustadoras.

Os quatro sonhos correspondentes às obscurações das aflições são: ser perturbado por veneno violento; ouvir o som de animais selvagens ferozes; permanecer na casa de um impostor; e ver o próprio corpo sujo e vestindo roupas manchadas.

Os quatro sonhos correspondentes à obtenção do poder de retenção são: ver um lugar repleto de todos os tipos de joias preciosas; ver um lago completamente cheio de flores de lótus desabrochadas; encontrar um conjunto de roupas brancas; e ver uma divindade segurando um guarda-sol acima do topo da própria cabeça.

Os quatro sonhos correspondentes à obtenção de samādhi são: ver uma bela jovem adornada com joias finas oferecendo flores espalhadas; ver um bando de gansos brancos e cinzentos no céu grasnando e depois voando para longe; ver o Tathāgata colocar sua mão, adornada por muitas luzes, sobre o topo da própria cabeça; e ver o Tathāgata sentado numa flor de lótus em concentração meditativa.

Os quatro sonhos que correspondem a ver o Tathāgata são: ver um disco lunar surgindo; ver um disco solar surgindo; ver uma flor de lótus desabrochando; e ver o Senhor Brahmā em uma postura extremamente pacífica.

Os quatro sonhos que correspondem às qualidades do próprio bodhisattva são: ver uma grande árvore sālā cheia de todo tipo de folhas, flores e frutos; ver um vaso de bronze cheio de ouro; ver a face do céu repleta de guarda-sóis, estandartes de vitória e bandeiras; e ver um grande rei cakravartin.

Os quatro sonhos que correspondem a domar os māras são: ver um grande atleta derrotando todos os outros atletas, erguendo um estandarte e seguindo adiante; ver um grande herói vencer uma batalha e partir; ver alguém sendo coroado rei; e ver a si mesmo em Bodhgayā domando os māras.

Os quatro sonhos que correspondem aos sinais de um não-retornante são: um crânio branco sendo amarrado sobre a própria cabeça; fazer oferendas sem parcimônia; sentar-se em um grande trono do Dharma; e ver o Tathāgata permanecendo em Bodhgayā e ensinando o Dharma.

Os quatro sonhos que correspondem à obtenção da essência da iluminação são: ver um vaso; ver uma galinha cercada por gralhas indianas; testemunhar todas as árvores se

erguendo, inclinando-se e fazendo prostrações por onde quer que você vá; e ver uma vasta luz dourada.”

Tendo também compreendido os sinais bons e maus dos sonhos conforme descrito, apoie-se nos meios hábeis para remover faltas e realizar qualidades excelentes. No Chökyi Gyamo [de Buda Vairocana] ensina-se que:

Sinais de purificação genuína por meio do arrependimento são ver o Buda vir, esfregar sua mão no topo da própria cabeça e emitir raios de luz; e ver flores e coisas semelhantes.

Em outros sūtras também se diz que, se você vê flores de lótus em sonhos, seu objetivo foi realizado. Do Sūtra da Libertação:

Os sinais oníricos de ter purificado ações negativas são desejar atravessar um rio imenso e então atravessá-lo por uma ponte, ser lavado e sentir chuva caindo sobre o corpo. Todos esses são sinais de purificação completa.

Juntar-se e sentar-se em uma fileira de muitos membros ordenados da saṅgha e entrar em uma stūpa ou templo e ver todas as imagens dos budas e bodhisattvas são sinais de seguir os passos do Buda e do Dharma. Se você sonhar que encontra um fruto e o come, você atualizará a realização dos frutos das qualidades excelentes ainda nesta vida.

Ensina-se que um único sonho desse tipo marca a purificação de um dos cinco atos maléficos de fruição imediata, enquanto cinco sonhos desse tipo indicam a purificação de todos os cinco atos maléficos. Isso também deve ser entendido de acordo com o capítulo sobre sonhos do Sūtra do Monte da Joia e outros textos semelhantes.

Embora existam muitas práticas de bodhisattvas para o momento da morte — incluindo as onze contemplações ensinadas nos sūtras — o ponto crucial é ensinado e está contido no Sūtra da Nobre Sabedoria da Passagem. Ali se ensina que, no momento da morte, os bodhisattvas meditam na sabedoria da passagem da seguinte forma: sempre que você pensar “Estou morrendo!”, visualize o Guru, Senhor dos Sábios, no topo da sua cabeça e gere fê intensa.

Em seguida, pense: “Não sou apenas eu: todos os seres sencientes estão sujeitos à lei da morte; ninguém está isento. Embora tenhamos repetidamente passado por incontáveis

nascimentos e mortes aqui no saṃsāra, só conhecemos o sofrimento da morte, e todos esses nascimentos foram inteiramente destituídos de sentido. Mas agora farei com que esta minha morte presente seja significativa!”

Tendo contemplado assim, reflita que não há um único fenômeno condicionado — interno ou externo, passado, presente ou futuro — que esteja imune à impermanência, à natureza de surgir e cessar, nem por um único instante. Dentro do condicionado, há coisas cujo contínuo cessa em pouco tempo, como bolhas na água e relâmpagos, e há também coisas cujo contínuo cessa após um período muito mais longo, como os reinos deste mundo. Mas, quer permaneçam muito tempo ou pouco, todas as coisas condicionadas inevitavelmente cessam no fim; não há uma única que seja imutável. Todo o mundo do “recipiente” e de seus “conteúdos” — o ambiente e seus habitantes — também se desintegrará, e se até mesmo o Tathāgata, o Conquistador Transcendente, demonstrou a morte ao modo de entrar no nirvāṇa, o que dizer de nós? Como o Tathāgata disse: “Tudo o que é condicionado é impermanente.” “Sem compreender a natureza das coisas condicionadas desse modo, avessos à separação e à morte e deleitando-se em reunir-se e nascer, os seres sencientes permanecem no saṃsāra,

girando repetidamente. Eu, porém, tomarei a minha própria morte, quando ela vier, como mestre — um virtuoso amigo espiritual — e realizarei, do fundo do meu coração, que todas as coisas condicionadas são impermanentes! Decidirei isso com certeza!”

Pense sinceramente assim no momento da morte: “Também em todas as vidas futuras, até que eu alcance a essência do despertar, ao compreender tudo o que é condicionado como impermanente,

que eu não me apegue a objetos condicionados de experiência! Guru, Senhor dos Sábios, vitoriosos e seus herdeiros, eu vos suplico! Concedei vossas bênçãos para que assim seja!” Então, como é dito no sūtra mahāyāna A Nobre Sabedoria da Passagem: “Já que todos os fenômenos são naturalmente puros, Medite no conceito de não-entidades. Plenamente dotado de bodhicitta, Medite no conceito de grande compaixão. Já que a natureza é luminosidade invisível, Medite em não se apegar a absolutamente nada.

A mente é a causa para o surgimento da sabedoria. Não procure o Buda em outro lugar.” Primeiro, considere como o princípio ilustrado pela própria morte se aplica por toda a

vastidão infinita do espaço. Foque em todos os seres sencientes que se apegam às coisas condicionadas impermanentes como se fossem permanentes e ao saṃsāra doloroso

como se fosse prazer, e que experimentam a morte e infinitas variedades de sofrimento. Gerando uma mente de grande compaixão, pense: “Para libertá-los dos sofrimentos de nascimento, velhice, doença e morte e conduzi-los ao despertar perfeito e insuperável, que eu me torne o protetor dos três mundos, um buda, um conquistador transcendente, e liberte todos os seres sencientes de seu sofrimento sem fim!” Então medite no conceito de grande compaixão dotada de bodhicitta.

Da mesma forma, ao examinar todos os fenômenos, tomando esta morte como exemplo, você descobre que eles são por natureza vazios; ainda assim, por meio da conceituação, pela força da mera imputação, criamos felicidade e sofrimento, benefício e dano. Se esses fenômenos realmente existissem de modo inerente, não haveria o chamado nascimento, morte ou sofrimento! Pense: “Todos os fenômenos são irreais!” Decida que é assim e reflita.

Do mesmo modo, todos esses fenômenos, inclusive a morte, não possuem identidade estabelecida alguma; contudo, como aparências ilusórias, sua expressão é totalmente desobstruída. Quando analisados, não podem ser expressos em termos dos extremos de existência ou não-existência. São naturalmente não-conceituais e luminosos. Portanto, sua própria mente,

que não permanece como qualquer entidade ou coisa não-conceitual, é primordialmente luminosa; no estado de consciência direta presente, todos os fenômenos de saṃsāra e nirvāṇa são completamente iguais. Decida, portanto, que a mente iluminada do Mestre, Senhor dos Sábios, e sua própria mente são indivisíveis na natureza da mente, o estado de lucidez autoexistente. Se, sem se distrair desse estado, você adquirir confiança e desenvolver certeza nele, isso é a realização da verdadeira natureza de sua própria mente. Fora disso, não há nenhum “buda” assim chamado.

Nesse estado não há morte nem nascimento. Morte e coisas semelhantes são meros conceitos; na verdade da natureza inata da mente livre de conceitos, nascimento e morte não estão estabelecidos de modo algum.

Se você viesse a falecer enquanto repousa equanimemente nesse estado, renasceria em um campo búdico sem experimentar as aparências ilusórias do estado intermediário. Caso não tenha esse nível de confiança, mas ainda assim se lembre apenas do Guru, Senhor dos Sábios, no momento da morte e durante todo o estado intermediário, sem esquecer, isso será suficiente para conduzi-lo a uma terra pura.

Além disso, qualquer terror e sofrimento que enfrente nesta vida, se você recordar o Buda certamente será libertado de qualquer aflição. Qualquer felicidade e boa fortuna que desfrute, reconheça como a grande bondade do Buda e, visualizando as fontes de prazer como uma nuvem de oferendas de Samantabhadra, ofereça-as ao Buda. Reflita constantemente sobre o significado das três liberações e das seis pāramitās e outros ensinamentos proferidos pelo Buda. Com grande compaixão por todos os seres, gere a mente do supremo despertar e treine, tanto quanto puder, na conduta dos bodhisattvas. Recordar o Mestre dessa maneira é extremamente importante, pois é ao recordar o Buda que iniciamos todos os caminhos do bodhisattva. Isso traz benefícios imensuráveis, pois gera todas as qualidades excelentes do caminho.

Hoje em dia, quando todos acreditam que os princípios de sua própria escola são os mais importantes, poucos dão grande atenção ao Mestre, Senhor dos Sábios. Mas qualquer um que tenha abraçado esses ensinamentos e ainda assim não tenha nenhuma noção de fé no Mestre como supremo certamente carece de discernimento. Por quê?

Porque foi exclusivamente devido à compaixão do Mestre — ao demonstrar seus feitos iluminados neste lugar e neste tempo para nós, seres errantes da era degenerada — que os ensinamentos surgiram; e isso significa não apenas os três piṭakas, mas todos os ensinamentos, inclusive os do mantra secreto Vajrayāna, o caminho que pode conduzir ao estado unificado de não-mais-aprendizado em uma única vida curta nesta era degenerada. É também exclusivamente devido à sua compaixão que existem seres que sustentam esses ensinamentos, que entraram nos caminhos do sūtra e do mantra, a saṅgha dos nobres.

Se o Mestre não tivesse irradiado aqui a luz dos ensinamentos neste tempo e lugar, não ouviríamos sequer o som das Três Joias. O que dizer, então, de praticar os caminhos do sūtra e do mantra? Portanto, qualquer que seja a tradição que praticamos — seja das Novas Escolas ou da Antiga Escola — é indispensável, em todos os momentos, manter uma fé intensa que reconheça o Mestre como especialmente importante. Devemos ser especialmente devotados ao Mestre e perseverar nessa forma de yoga.

Alguns podem pensar: “Mesmo que não seja o Mestre, Senhor dos Sábios, mas o Buda sob outra forma — como um renunciante livre de apego, ou uma deidade yidam pacífica ou irada — qual é a diferença, desde que sintamos devoção?” Em essência, não há diferença, pois todos os budas são o kāya da sabedoria, perfeita igualdade, e não há distinção em suas qualidades de abandono e realização. Contudo, do ponto de vista relativo das aparências, foi devido à compaixão do Mestre que as visualizações e recitações das deidades yidam das diferentes escolas — em todas as suas formas pacíficas e iradas — e os caminhos e treinamentos surgiram inicialmente.

Assim como a fonte de todas as águas do mundo é o Lago Mānasarovar, todas as aparências dos ensinamentos maiores e menores dos caminhos do sūtra e do mantra são certamente resultado da compaixão deste Mestre. Assim como ao suplicar seu próprio guru-raiz você recebe mais bênçãos do que ao suplicar outros gurus — devido ao poder da conexão — suplicar o Mestre, Senhor dos Sábios, traz bênçãos mais rápidas do que suplicar qualquer outro buda.

Você pode então perguntar: “Isso significa que devo focar apenas no Senhor dos Sábios e deixar de suplicar outros budas?” Não é assim. Entenda que qualquer yidam que você suplique não é diferente, em realidade, do Mestre, Senhor dos Sábios, pois se ensina que todos os budas são iguais no dharmakāya. Você deve compreender esse ponto. Pense: “O supremo Mestre, manifestando diferentes aparências corporais como esta ou aquela deidade yidam, mostrou-se como refúgio e amigo para todos nós, seres errantes desta era degenerada.” Se, no entanto, você separar o Mestre e seu yidam, abandonando o Mestre e acreditando que o yidam é algo separado, isso tornará difícil o surgimento das realizações.

Da mesma forma, na tradição do mantra secreto insuperável, o guru que é o mestre vajra é, em essência, inseparável de todos os budas dos três tempos. A manifestação do guru é de bondade ainda maior do que a dos budas dos três tempos, pois sem o guru, mesmo que os budas dos três tempos estejam presentes, você não receberá bênçãos nem realizações.

Isso significa que fazer oferendas até mesmo a um único poro do corpo do guru é muito mais meritório do que fazer oferendas aos budas dos três tempos. Todos os tantras vajra afirmam repetidamente que, ao conseguir agradar o guru, você agradará todos os budas dos três tempos e receberá suas bênçãos. Por essas razões, o guru é conhecido como a corporificação completa das Três Joias, ou como a Quarta Joia. Compreenda, portanto, que o guru é mais poderoso do que os budas do passado, presente e futuro. Você pode se perguntar se existe algo superior ao guru yoga e práticas semelhantes.

A resposta é que certamente não existe. Embora na tradição do mantra secreto não haja prática para entrar na porta das bênçãos que seja superior ao caminho profundo do guru yoga, o guru que nos ensina o mantra secreto é, de fato, uma emanção do Mestre, o Senhor dos Sábios.

Na seção dos sūtras sobre o nirvāṇa, é dito: “Não se desespere, Ānanda. Não lamente, Ānanda. No futuro Manifestar-me-ei como amigos espirituais virtuosos E agirei para o seu próprio benefício e o dos outros.” Como praticaram os caminhos do sūtra e do mantra ensinados por compaixão do Mestre, o Senhor dos Sábios, os gurus também são filhos nascidos da fala de Śākyamuni.

O guru dotado de experiência e realização é o filho (ou filha) do coração que recebeu as bênçãos da bodhicitta relativa e absoluta do fluxo mental iluminado do Mestre. Isso significa que, qualquer que seja o guru yoga que você pratique, deve compreender o guru como inseparável do Mestre, o Senhor dos Sábios. Não apenas isso: deve compreender que o guru não é separado de qualquer yidam sobre o qual medite. Guru e yidam não são separados entre si; tampouco são separados de todos os budas dos três tempos.

Naqueles que mantêm conceitos de superior e inferior, ou de adotar e abandonar em relação aos budas, as realizações não surgirão.

Reconheça a grande bondade do Mestre do passado e seja supremamente devotado a ele. Tendo entendido que os gurus, yidams e assim por diante são inseparáveis de Śākyamuni, qualquer yoga de visualização e recitação que pratique — seja do guru ou do yidam — é certo que alcançará grandes realizações.

Ao visualizar e recitar com base na prática de recordar o Senhor dos Sábios, você deve fazê-lo com a devoção de compreender que não apenas os sublimes gurus que ensinam o Dharma do sūtra e do mantra, mas também todas as Três Joias dos três tempos estão, de fato, incorporadas no Buda. Embora aqui, no contexto do sūtra, seja considerado mais importante simplesmente recordar o Buda, também é perfeitamente aceitável meditar no Buda como indivisível do guru. Ainda assim, isso não é absolutamente necessário, pois apenas recordar o Buda já realiza o objetivo.

Ao recitar os nomes do Buda, ele é chamado de “Guru, Mestre”, porque o Buda é o guru dos três mundos. Por isso, é um nome apropriado para o Buda. Mas, se você entender isso como um sinal de que o Buda é indivisível do guru em quem você tem fé, também está correto.

De qualquer forma, mesmo que pratique no modo de guru yoga em que o próprio guru, fonte da tradição insuperável do mantra secreto, aparece na forma do Senhor dos Sábios, faça conforme explicado acima. Como o guru é a corporificação essencial de todos os budas, qualquer buda sobre o qual você medite, e em qualquer forma, não há contradição. É da própria natureza das coisas que as bênçãos surjam de acordo com a sua devoção.

Este texto foi adaptado do Lótus Branco, o ensinamento de apoio para o *Tesouro de Bênçãos*, das instruções do Gentil Protetor (Mañjuśrī), de Mipham Rinpoche, sem corromper nem as palavras nem o significado. Diz-se que é muito benéfico para aqueles que não sabem como praticar Mahāmudrā e Dzogchen praticarem de acordo com estes ensinamentos. Isso foi ouvido [por Dilgo Khyentse Rinpoche] de Rigdzin Tekchok (Vidyādhara do Veículo Supremo), discípulo direto do guru onisciente. Que a virtude e a excelência floresçam! Tradução original para o inglês por Samye Translations (Laura Swan), 2008; revisada para Lotsawa House, 2016.

ཕྱི་ལོ་གསུམ་མཚམས་ལ་བཞུགས་མཁན་རྣམས་ལ་བཀའ་བྲིད་ལམ་སྟོན།

ཕ་སྐབས་ཇི་དེལ་མགོ་མཁྱེན་བཅུ་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་བྱིན་རྒྱབས་ཅན།

Conselhos aos Retirantes de Três Anos por Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche

Homenagem ao Guru! Isto é dirigido àqueles que permanecem em retiro de três anos na França. Vocês que vivem na Europa e em outros países modernos possuem todas as comodidades e confortos que esta vida oferece, mas até recentemente jamais haviam sequer ouvido falar da prática do Dharma.

Nos tempos recentes, aconteceu que os ensinamentos declinaram no Tibete, e muitos lamas, seniores e juniores, das quatro escolas do Budismo Tibetano chegaram à Índia. Agora, enquanto seus diversos ensinamentos estão sendo revitalizados e o tempo destinado à permanência do Buddhадharma ainda não se esgotou, vários grandes mestres foram visitar e se estabelecer em outros países. Como resultado, muitas pessoas no mundo moderno desenvolveram a intenção de praticar o Dharma.

Os estudantes de meu mestre Kangyur Rinpoche, em particular, passaram a me considerar como seu próprio guru-raiz e têm o sincero desejo de praticar o Dharma ao longo de toda a vida. Com a inspiração e o apoio de Tsetrul Pema Wangyal Rinpoche, estabeleceram um centro de retiro em Chanteloube. O verdadeiro propósito desse centro é que aqueles que permanecem em retiro se estabeleçam firmemente no caminho para a libertação. Ao fazê-lo, estarão cumprindo a visão iluminada de Kangyur Rinpoche, servindo seus próprios mestres e fazendo o melhor uso possível dos muitos ensinamentos profundos que receberam.

Com isso em mente, todos que se comprometem a permanecer em retiro devem assegurar que fé, renúncia, compaixão e investigação da natureza da mente estejam no próprio coração de sua prática.

Fé “Fé” significa confiança completa e apoio inabalável nas Três Joias em geral, e em nosso próprio guru em particular, bem como no Dharma que estamos praticando. Se praticarmos por muito tempo, pode acontecer que, após algum tempo, surja o pensamento:

“Ainda não obtive nenhum sinal de progresso! Talvez o guru não tenha me dado as instruções mais profundas. Seria melhor fazer a prática principal em vez das preliminares, pois é mais profunda!” Ou, se estivermos fazendo a prática principal, poderemos pensar:

“Acho que seria melhor deixar de lado esta simples prática do estágio de geração (kye-rim) e fazer o estágio de completude (dzog-rim).” Ou ainda: “O Dzogchen deve ser mais profundo do que essas práticas de estágio de completude, como o tummo.”

Você pode imaginar que, assim que receber os ensinamentos de Dzogchen, terá todo tipo de experiência elevada e profunda, mesmo após poucos dias. Se tiver expectativas tão altas, quando as coisas não acontecerem dessa maneira, começará a duvidar das instruções e a relaxar sua diligência.

Ou, se desenvolver o menor vislumbre de renúncia ou obtiver alguma pequena experiência ou realização, poderá surgir orgulho e pensar:

“As escolas Kagyu, Sakya e Gelug não têm nada comparável a esses ensinamentos Nyingma!”

É essencial evitar tais visões equivocadas e não supor arrogantemente que tenha alcançado alguma experiência ou realização especial. Não importa quem você seja, a mente ordinária está sempre sujeita a mudança e transformação. Portanto, procure nunca se deixar levar.

Mesmo que você praticasse dia e noite, com diligência incansável, durante doze anos completos e ainda assim não tivesse sequer um único sonho auspicioso, jamais deve perder o ânimo. Reconheça que isso se deve simplesmente à força de suas próprias obscurações e tenha plena confiança de que nem seus mestres nem os ensinamentos jamais o abandonarão.

Por outro lado, ainda que você progredisse tão rapidamente que, em apenas um único dia, alcançasse o nível no qual nada mais há em saṃsāra a ser abandonado nem nada mais em nirvāṇa a ser obtido, não deve sentir orgulho.

Fazer isso apenas convidaria o demônio dos obstáculos. Foi por isso que Jetsün Milarepa disse: “Quando você estiver se aproximando do fim do Dharma, Continue incessantemente, sem altos nem baixos, Sem esperar sinais de realização rápida, Assegure que sua prática perdure enquanto você viver!”

Este é um conselho extraordinário.

Renúncia

“Renúncia” significa que, enquanto estiver no centro de retiro, cada vez que recitar a Oração das Sete Linhas ou completar uma única mālā de mantras de Maṇi, você deve dedicar essa prática à obtenção da budeidade para si mesmo e para todos os seres sencientes.

Durante o retiro, não desperdice sequer um único momento em ociosidade ou frivolidade. Evite qualquer forma de falta de sinceridade ou duplicidade — como fingir, enquanto está à vista dos outros, que pratica perfeitamente.

Faça tudo o que puder para trazer sua mente obstinada sob controle e para desenvolver fé, diligência e renúncia. Nunca pense que o Dharma que você pratica é apenas para seu próprio benefício. Recitar até mesmo um único mantra de Maṇi traz benefício inconcebível — portanto, dedique-o para o bem de todos os que vivem.

Repetidas vezes, cultive compaixão por todos os seres sencientes em geral e, de modo especial, por aqueles que não gostam de você. Pode ser difícil no início, mas jamais alcançará a iluminação enquanto continuar a nutrir má vontade em relação aos seus inimigos.

Aqueles que hoje são seus inimigos foram, em vidas passadas, seus familiares. Não há nada fixo na condição de inimigo ou amigo. Sentir hostilidade pelos inimigos e apego pelos amigos é apenas uma forma ilusória de percepção.

Se você treinar sua mente para reconhecer tudo como insubstancial, semelhante a um sonho, a hostilidade perderá completamente o sentido. Isso é de importância crucial. Normalmente, nossas vidas são movidas pelo anseio por alimento, vestimenta, posses, parceiros, status e reconhecimento. Empregamos grande esforço para encontrar as formas mais astutas e eficientes de obtê-los e pensamos: “Fulano tem tanto dinheiro, meus amigos têm tanto, então eu preciso de mais.” Ou: “No passado eu morava nesse tipo de casa, nessa parte da cidade; agora irei para um lugar melhor.”

É preciso interromper totalmente esse tipo de pensamento.

No trabalho mundano, quanto mais você faz, mais sofrimento cria para o futuro. Mas agora que encontrou uma preciosa existência humana, encontrou um mestre autêntico e recebeu os ensinamentos do Dharma, sua condição é ainda mais elevada e afortunada do que a de Indra, rei dos deuses. Se colocar os ensinamentos em prática com determinação inabalável, certamente encontrará felicidade em todas as suas vidas futuras.

Portanto, contente-se apenas com o alimento e as vestes mais básicos. Em termos simples: faça tudo o que puder para renunciar e minimizar os afazeres e atividades ordinárias do saṃsāra.

Ninguém deve permanecer no centro de retiro sem tomar os votos de refúgio. Mesmo que você seja um praticante leigo, durante os três anos de retiro deve abster-se de relações sexuais. Além disso, enquanto estiver em retiro, é extremamente significativo e benéfico usar as vestes monásticas. O próprio Buda declarou que qualquer pessoa que tenha tomado os votos de refúgio pode usar as vestes monásticas.

Compaixão

De modo geral, vocês vêm praticando os ensinamentos do Mahāyāna desde que ingressaram pela porta do Dharma, e isso nada mais é do que compaixão. Sem compaixão genuína, simplesmente não há possibilidade de alcançar a budeidade.

Iludidos, todos os seres de saṃsāra valorizam apenas seus próprios interesses egoístas e negligenciam o bem-estar dos outros. No momento, por mais que estejamos bem providos de alimento, vestuário ou bens materiais, e por mais felicidade que experimentemos, nunca estamos satisfeitos. Ao mesmo tempo, se doarmos mesmo uma pequena fração do que possuímos, sentimos como se estivéssemos perdendo algo imenso.

É preciso abandonar tais atitudes. Em vez de cuidar apenas de nós mesmos, devemos aprender a valorizar os outros. Antes negligenciávamos os demais; agora devemos negligenciar nossos próprios objetivos egoístas. Sempre que realizarmos qualquer ação virtuosa com corpo, fala ou mente, devemos primeiro lembrar que o fazemos como meio para conduzir todos os seres à iluminação.

Na prática do Dharma, o mais importante é a motivação. Se estiver motivada pelo desejo de beneficiar todos os seres, então até mesmo uma única prostração ou uma única recitação do mantra de cem sílabas produzirá mérito inesgotável — mérito que permanecerá até alcançarmos a iluminação e não restar mais nenhum ser em saṃsāra.

Se, porém, não houver essa motivação de benevolência universal, então mesmo cem mil prostrações ou cem mil recitações do mantra de cem sílabas produzirão fruto apenas uma vez, e o mérito se esgotará. E um único surto de raiva será suficiente para destruir todo o acúmulo de virtude. É crucial compreender isso.

Se considerarmos que nossa prática é para o benefício de todos os outros, então, como os seres sencientes são infinitamente numerosos, nosso próprio mérito será igualmente vasto.

Ninguém está completamente livre do sofrimento. Portanto, contemple todos os sofrimentos, grandes e pequenos, que recaem sobre os outros, e imagine que estejam acontecendo com você.

Como se sentiria? Certamente faria tudo o que pudesse para evitar essa dor. Assim, reflita continuamente sobre todos os sofrimentos que os seres experimentam e desenvolva o desejo compassivo de que estejam livres do sofrimento.

Quando a compaixão é genuína, o desejo de beneficiar os outros surge naturalmente. Nosso mestre, o Buda, quando ainda era um bodhisattva, possuía uma compaixão tão vasta e avassaladora que fez quinhentas preces de aspiração para nosso benefício. Como seus seguidores, também devemos fazer da compaixão o próprio coração de nossa prática.

Os benefícios imensuráveis de gerar compaixão genuína são descritos detalhadamente em As Palavras do Meu Mestre Perfeito e no Bodhicaryāvatāra. Estudem-nos atentamente.

Investigando a Natureza da Mente Para investigar a natureza da mente, devemos compreender que todos os seus pensamentos ordinários — sobre qualquer coisa que possamos imaginar — são vazios e insubstanciais.

Até agora, fomos escravos do que chamamos de “mente”, forçados a vagar impotentes pela existência saṃsárica. Agora precisamos inverter essa situação e assumir o controle de nossa própria mente.

Isso será fácil se houver alguma compreensão real de que a mente é vazia. Mas apenas sustentar uma noção vaga da vacuidade da mente — pensando: “É isso que os mestres dizem” ou “É isso que os textos afirmam” — não nos ajudará a reconhecer a insubstancialidade de nossa própria percepção ilusória.

Volte a atenção para dentro e permita que a mente descanse. Você perceberá não apenas um pensamento, mas muitos.

Por exemplo: se pensa em sua mãe, esse é um pensamento. Mas ele evoca outros pensamentos — lembranças da bondade que ela demonstrou. Se ela ainda está viva, pode surgir o pensamento de visitá-la; se não está, pode surgir tristeza. Esses são pensamentos de apego.

Se pensa em seus inimigos, recordando as maneiras pelas quais o prejudicaram no passado, imaginando que o prejudicarão novamente no futuro e pensando em como deveria livrar-se deles, esses são pensamentos de aversão.

Você pode perguntar: de onde surgem apego e aversão? Na verdade, surgem da crença ilusória na existência do que chamamos de “eu”. Onde esse “eu” pode ser encontrado? Está no corpo ou na mente? Se você examinar verdadeiramente o corpo — carne, sangue, ossos e pele — não encontrará nada que possa ser chamado de “corpo” em si. Como, então, poderia ser esse o local do “eu”? Quanto à mente, ela é insubstancial. Como poderia o “eu” residir nela? Na verdade, o “eu” é apenas um conceito, um pensamento.

Não há localização dentro de um pensamento, nem algo que possa permanecer ali. Ainda assim, o poder de um pensamento — como o pensamento de nossa mãe — leva ao surgimento de outro pensamento, sobre sua bondade, e este, por sua vez, inspira o desejo de vê-la.

Se examinarmos esse processo com mais atenção, veremos que, enquanto pensamos na bondade de nossa mãe, o pensamento inicial sobre ela já não está mais presente — ele já passou. E o pensamento de que devemos visitá-la ainda não surgiu — ele ainda está no futuro. Assim que investigamos, o pensamento presente sobre sua bondade já não está ali; ele já se transformou no pensamento futuro de querer visitá-la.

Isso significa que os pensamentos de passado, presente e futuro não podem existir simultaneamente. Usamos esses termos apenas para fins de comunicação. O passado já se foi, como alguém que morreu; o futuro — aquilo que ainda não chegou — não existe de modo algum.

Na verdade, não há algo como um “pensamento presente” existindo independentemente do passado e do futuro. Antes de pensarmos em nossa mãe, aquele “pensamento presente” ainda estava no futuro. Quando pensamos nela, tornou-se presente. E, ao evocarmos sua bondade, já se encontrava no passado.

O fato de um pensamento atravessar essas três fases do tempo é sinal de sua impermanência, e tudo o que é impermanente é vazio. É precisamente porque algo é vazio que pode mudar ao longo do passado, presente e futuro.

Considere a superfície de um espelho: por ser vazia — não fixa em uma forma particular — os reflexos podem aparecer nela. Quando a imagem de uma pessoa surge no espelho, o reflexo se assemelha à pessoa real, mas o rosto da pessoa não entrou no espelho nem foi transferido para sua superfície. A imagem aparece devido a causas e condições — a clareza do espelho e a presença do rosto diante dele.

O reflexo e o rosto não são a mesma coisa. O reflexo é inanimado, e quando desaparece, o rosto real não desaparece. Um rosto pode ser queimado pelo fogo; um reflexo não pode. Contudo, também não são completamente diferentes, pois o reflexo não pode surgir sem o rosto, e se a pessoa sorri ou expressa raiva, o reflexo aparece do mesmo modo.

Da mesma forma, pensamentos e reflexos parecem reais apenas quando não os examinamos. Quando pausamos e os investigamos, descobrimos que, embora apareçam, não existem verdadeiramente.

E isso não se aplica apenas a esses fenômenos. Vale para todas as aparências de nossa experiência saṃsárica ilusória: parecem reais enquanto não as investigamos profundamente; quando investigamos, percebemos que não são reais. Por isso as chamamos de “realidade aparente não examinada”.

Quando essa compreensão se desenvolve e se estabiliza, tornando-se autossustentada, chamamos isso de experiência. Quando nos tornamos cada vez mais familiarizados com ela, a ponto de a mente não mais ser arrastada por apego ou aversão, chamamos isso de realização.

Ao examinar repetidamente os pensamentos dessa maneira, vemos que, embora não tenham existência real, ainda assim aparecem; e embora apareçam, são insubstanciais. Ao mesmo tempo, compreendemos que passado, presente e futuro existem apenas como nomes ou designações, nada mais do que isso.

Se tivermos essa compreensão, então, ao pensar em nossa mãe e recordar sua bondade, não precisaremos sucumbir ao apego. Podemos refletir: “Mesmo que eu fosse visitá-la, que benefício real haveria nisso? Ela conseguiu prover alimento e vestuário para si mesma, e até para mim.

Se eu assumisse esse papel, teria de trabalhar, o que provocaria apego, aversão e inúmeras distrações, que só atrapalhariam minha prática do Dharma. Em vez disso, devo dedicar minhas energias à prática o máximo possível e, então, dedicar todas as fontes de mérito à minha mãe, para aliviar seus sofrimentos de nascimento, morte e dos estados do bardo.

É melhor abandonar o apego mundano. Ela tem outros filhos que podem cuidar de suas necessidades materiais; mas não há ninguém além de mim para oferecer ajuda espiritual.” Pensar dessa forma impede que fiquemos presos aos padrões habituais de pensamento.

Isso também nos dá pistas de como abandonar a aversão em relação aos inimigos. No início pode ser difícil superar apego e aversão, mas com prática repetida torna-se mais fácil.

Se você superar apego e aversão, deixará de acumular karma. Além disso, se investigar o estado não alterado da mente que surge quando apego ou aversão se dissolvem, encontrará a natureza da mente.

Enquanto não houver muitos pensamentos surgindo, olhe diretamente, sem distração, para a própria mente. Quando houver muitos pensamentos, examine-os como descrito. Se treinar repetidamente, o reconhecimento da natureza da mente surgirá de modo natural e espontâneo.

A mente não ficará mais presa aos pensamentos, e mesmo que surjam, não terão força real; não será necessário analisá-los. Bastará permanecer no estado não alterado da mente.

Se não conseguir neutralizar um pensamento de apego ou aversão, repita o processo de investigação. Quando surgirem pensamentos, não reaja com ansiedade, pensando: “Não deveria ter pensamentos durante a meditação!” Olhe diretamente para a natureza de qualquer pensamento — positivo ou negativo — e ele perderá força e se dissolverá. Sem abandonar o estado que surge em seguida, olhe suavemente para a natureza da mente, e os pensamentos desaparecerão por si mesmos. Quando não surgirem mais em sucessão rápida, você gradualmente aprenderá a liberá-los.

Ao investigar a natureza da mente, não espere obter alguma realização extraordinária ou ver algo novo. Nem duvide de sua capacidade de meditar. Confie que a natureza da mente é simplesmente a mente deixada em seu estado não alterado. Faça todo o possível para sustentar isso, sem distração, durante e entre as sessões de meditação.

Não espere realização em poucos meses ou anos. Desenvolva ou não as qualidades da prática, mantenha determinação firme e resolva praticar diligentemente dia e noite, nesta vida, nas vidas futuras e no estado intermediário do bardo.

Compreenda isto: é mais importante internalizar as instruções essenciais do que receber uma grande quantidade de ensinamentos.

De modo geral, consulte o manual *As Palavras do Meu Mestre Perfeito* e verifique se sua prática está de acordo com o que ali é ensinado. Se notar algo desalinhado, corrija; se estiver apenas parcialmente de acordo, veja como pode melhorar.

Aspire a praticar o Dharma de modo autêntico e nunca faça nada que possa perturbar seus irmãos e irmãs no Dharma.

Em resumo: dedique-se ao Dharma tanto quanto puder, com corpo, fala e mente.

Certamente irei visitá-los, e sempre me lembrarei de orar e praticar por sua proteção, para que todos os seus desejos em conformidade com o Dharma se realizem.

Bibliografia Edição tibetana bkra shis dpal 'byor. "pha ran ser lo gsum mtshams la bzhugs mkhan rnam la gdams pa/" in gsung 'bum/_rab gsal zla ba. 25 vols. Delhi: Shechen Publications,

ཕྱི་མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ཙོ་ཏོ་དཔལ་སྐུ་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་བྱིན་རྒྱུགས།

Conselhos de mim para mim mesmo Patrul Rinpoche

Vajrasattva, única deidade, Mestre, Tu sentas-te num trono de lótus, de luz branca de lua cheia, No desabrochar de cem pétalas, pleno de juventude. Pensa em mim, Vajrasattva, Tu que te manténs equânime dentro do universo manifestado; Isto é Mahamudra, bênção do pleno vazio.

Ouve lá, oh Patrul de mau carma, praticante da distração. Há eras que tu estás apanhado, entranhado e iludido pelas aparências. Estás consciente disso? Estás? Neste preciso momento, em que estás debaixo da magia da percepção errónea, tens que ter atenção. Não te deixes levar por esta vida vazia e falsa. A tua mente devaneia tentando levar a cabo projectos sem utilidade: É uma perda de tempo! Desiste! Pensando sobre centenas de planos que queres executar, sem nunca ter tempo de os acabar, só sobrecarregas a tua mente.

Estás completamente distraído por todos esses projectos, que nunca mais acabam, mas que continuam a aparecer, como correntes de água. Não sejas tolo, ao menos por uma vez: senta-te, simplesmente.

Ouvindo os ensinamentos, e tu já ouviste centenas deles, mas não tendo atingido o sentido profundo de nenhum deles, qual é o sentido de ouvir mais?

Reflectindo sobre os ensinamentos, mesmo tendo-os escutado, se eles não te vêm à mente quando são precisos, qual o sentido de mais reflexão? Nenhum.

Meditando sobre o ensinamento, se a tua prática de meditação ainda não curou os estados obscuros da mente: Esquece-a!

Já somaste quantos mantras fizeste sem ter conseguido a visualização do kyerim?

Podes ter conseguido as formas de deidades belas e claras, mas não estás a pôr fim ao sujeito e ao objecto.

Podes catalogar o que aparece como sendo espíritos maus e fantasmas, mas não estás a treinar o fluxo da tua própria mente. Sobre as tuas óptimas quatro sessões de prática de sadhana, tão meticulosamente arranjadas: Esquece-as! Quando estás com boa disposição, a tua prática parece ter imensa claridade; mas não te podes relaxar nela. Quando estás deprimido, a tua prática é bastante estável, mas não tem qualquer brilho. Quanto à compreensão, tentas forçar-te a um estado semelhante a rigpa, como se estivesses a atirar a um alvo!

Quando essas posições de yoga e práticas mantêm a tua mente estável só à custa de a manterem estrangulada: Esquece-as! Dar altas conferências não faz nenhum bem ao fluxo da tua mente. O caminho da razão analítica é preciso e acutilante: mas é mais desilusão, caca imprestável.

As instruções orais podem ser muito profundas, mas não se tu não as puseres em prática. Ler e reler os textos do dharma só serve para ocupar a tua mente e fazer arder os olhos: Esquece-os! Bates o teu pequeno tambor damaru — ting, ting — e a tua audiência fica deliciada a ouvi-lo.

Recitas palavras acerca de oferecer o teu corpo, mas ainda estás ternamente agarrado a ele. Bates os teus pequenos címbalos — cling, cling — sem ter o propósito último na tua mente. A todo este equipamento de prática do dharma, que parece tão atraente: Esquece-o!

Neste momento, os estudantes estão todos a estudar arduamente, mas no fim não vão conseguir manter o ensinamento...Hoje, parecem ter apanhado a ideia, mas, mais tarde, nem um rasto dela fica.

Mesmo se um deles conseguir apreender um pouco, raramente aplica o apreendido à sua própria conduta.

A todas estas elegantes disciplinas do dharma: Esquece-as! Este ano ele realmente preocupa-se contigo, para o ano já não será assim.

A princípio parece modesto; depois exalta-se e fica pomposo.

Quanto mais tu o apaplicas e cuidas dele, mais ele se distancia de ti.

A estes queridos amigos que mostram faces tão sorridentes ao princípio: Esquece-os! O sorriso dela parece tão cheio de alegria, mas quem sabe se será realmente assim? Por um momento de puro prazer, são nove meses de dor mental. Pode ser bom durante um mês, mas, mais cedo ou mais tarde, vai haver sarilho.

Às pessoas a chatearem-te, à tua mente embrulhada, à senhora tua amiga: Esquece-os! Essas reuniões, sem fim, de conversa são só apego e aversão: é mais caca, sem utilidade.

Na altura parece um entretenimento maravilhoso, mas, na realidade, só se está a espalhar histórias sobre os erros de outras pessoas. A tua audiência parece estar a escutar polidamente, mas depois vão ficando embaraçados por ti.

Fala sem utilidade, que só te faz ficar com sede: Esquece-a! Dar lições sobre textos de meditação sem tu próprio teres ganho experiência pela prática é como recitar um manual de dança e pensar que é o mesmo que, realmente, dançar.

As pessoas podem escutar-te com devoção, mas não é o mesmo que a coisa real.

Mais tarde ou mais cedo, quando as tuas próprias acções contradisserem os ensinamentos, vais sentir-te envergonhado.

Pronunciar só as palavras, dar explicações do dharma que soam tão eloquentes: Esquece! Quando não tens um texto a que te agarrar, anseias por ele; quando, finalmente, o obténs, mal olhas para ele... Mesmo que o número de páginas seja pequeno, é-te difícil arranjar tempo para as copiar todas.

Mesmo que tu copiasses todos os textos de dharma que existem, não ficarias satisfeito.

Copiar textos é uma perda de tempo (a menos que recebas pagamento por isso...): Portanto, esquece! Hoje estão felizes; amanhã, furiosas.

Com os seus momentos altos e baixos, as pessoas nunca estão satisfeitas.

Mesmo que sejam simpáticas, podem não te acorrer quando tu necessitas delas, desapontando-te ainda mais. A toda essa polidez, a cultivar comportamento cortês: Esquece-a! Trabalho mundano e religioso pertence à esfera dos polidos. Patrul, meu amigo, não é para ti!

Nunca repararam no que acontece sempre? A um velho boi, depois de todo o trabalho de o pedir emprestado para ele prestar os seus serviços, parece não ter restado nenhum desejo, excepto para adormecer. Sê também assim sem desejo.

Somente dorme, come, mijá e caga. Não há mais nada que se tenha que fazer nesta vida. Não te envolvas noutras coisas: elas não são o objectivo. Mantém um perfil comedido, dorme.

Neste triplo universo, quando tu és mais modesto que a tua companhia debes tomar o assento mais baixo. Se acontecer que tu sejas aquele que é superior, não fiques arrogante.

Não existe nenhuma necessidade absoluta de ter amigos íntimos; ficas melhor mantendo-te contigo mesmo.

Se não tiveres nenhuma obrigação mundana ou religiosa, não fiques a desejar obter uma! Se deixares ir tudo, tudo, tudo... Esse é o verdadeiro objectivo!

Estes conselhos foram escritos pelo praticante Trime Lodro (Patrul Rinpoche) para o seu amigo íntimo Abu Shri (Patrul Rinpoche), especificamente talhados para as suas capacidades. Estes conselhos devem ser postos em prática.

Mesmo que tu não saibas praticar, deixa ir tudo é o que eu realmente quero dizer. Mesmo que não sejas capaz de ser bem-sucedido na tua prática do dharma, não fiques triste nem zangado. Possa isto ser virtuoso.

Patrul Rinpoche (1808-1887) foi o mestre viajante de Dzogchen do Tibete Oriental do virar do século, amado pelo povo. Ficou conhecido como o vagabundo iluminado. Tradução de Constance Wilkinson (para o inglês).

Muitas questões acerca do texto foram clarificadas pelas extremamente simpáticas explicações do Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche, durante a sua estadia em Nova Iorque, e de acordo com as explicações detalhadas de Khenpo Rigdzin Dorje do Nyingmapa Shedra,

Bansbari, Kathmandu, Nepal. Obrigado a Matthieu Ricard do Shechen Tennyi Dargyeling, e a Anne Burchardi do Marpa Institute of Translation pelos seus conselhos de modo a tornar esta tradução fiel quer à letra quer ao espírito do original Tibetano. Todos os erros e interpretações incorrectas são do tradutor. Possa este poema, apesar das limitações da sua tradução, servir para benefício dos seres. Bem hajam todos.

ཕྱི་མཁའ་འདྲུན་ཐུག་སྐྱབ་བྱིན་རྒྱལ་ཆར་བེབས་གྱི་ཁྱིད་ཡིག་ཡ་སྐྱབས་རྩེ་དེལ་མ་བྱེན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་བཞུགས་སོ།།

A Quintessência do Caminho Profundo Um Guia Conciso para os Estágios de Visualização do Guru Yoga da Súplica das Sete Linhas, Uma Chuvade Bênçãos por Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche

Namo mahāguru bhyāḥ!

[1] A corporificação da sabedoria do conhecimento e amor de todos os budas e bodhisattvas é o onisciente que conhece os três tempos, o majestoso Guru Vajra, Soberano de Orgyen. A súplica a ele em sete linhas é a raiz de todos os versos vajra, uma oração singularmente suficiente que é a base de toda realização, tanto comum quanto extraordinária.

“Uma Chuva de Bênçãos” é um guru yoga baseado nesta mais majestosa das preces.

Aqui elucidarei os pontos importantes para colocá-lo em prática.

A sādhana começa com a tomada de refúgio, o compromisso da bodhicitta, e os quatro pensamentos imensuráveis.

Depois disso, o lugar onde você pratica, o ambiente externo junto com todos os seus habitantes, não deve ser visto como ordinário. Em vez disso, veja-os como um reino puro, um lugar inconcebível de grande maravilha. Ali, diante de você, está o Lago Dhanakośa, suas belas margens gramadas repletas de flores, abelhas zumbindo, pássaros cantando e cervos brincando.

O próprio lago é milagroso, profundo e vasto, sua água divina possuindo oito qualidades. No seu centro há um lótus; o fruto, folhas, pétalas, caule e estames são compostos exclusivamente de gemas preciosas. Sobre seu vasto leito de pólen há um disco de lua cheia, sobre o qual está sentado seu guru raiz indivisível de Guru Rinpoche, Vajra Tötreng Tsal. Dotado das marcas completas e sinais do sambhogakāya, ele é azul-escuro; sua mão direita segura um vajra junto ao coração, sua esquerda uma taça de crânio, dentro da qual há um vaso de longa vida e néctar, em seu colo. Ele abraça sua

consorte, Yeshe Tsogyal, de cor branca. Ela está nua — usando apenas ornamentos de osso e as cinco mudrās.

Adornados com sedas e joias divinas, eles sentam-se em união em meio a uma extensão de luz de sabedoria de cinco cores. Sua mera recordação faz cessar toda percepção e pensamento ordinários; tal é sua bênção, brilho e magnificência.

No espaço imediatamente acima deles sentam-se budas e bodhisattvas que concedem iniciação com néctar de sabedoria e espalham flores de auspiciosidade.

No céu circundante, os guardiões do mundo, juntamente com miríades de deusas, fazem copiosas oferendas de todas as riquezas e esplendores deste mundo e do estado pacífico que está além. Legiões de gurus raiz e de linhagem, deidades yidam das seis classes de tantra, dākas e dākinīs dos três lugares, junto com os protetores do dharma, cercam-nos; reunidos como nuvens e arco-íris preenchendo todo o céu.

Imagine que seu guru central e toda a sua comitiva olham para você compassivamente, seus olhos cheios de amor. Recorde como seu agregado de sabedoria está além de nascimento e morte. Ele é um vajrakāya, surgido com o único propósito de auxiliar aqueles em dificuldade e proteger aqueles que sofrem, onde quer que estejam ao longo dos confins do espaço. Recorde as qualidades extraordinárias deste único refúgio com devoção extraordinariamente forte.

- Imagine tantas formas de si mesmo quantas são as partículas de poeira no universo e ofereça prostrações.
- Com seu corpo, posses e mérito acumulado ao longo dos três tempos servindo como causa, ofereça o mundo inteiro visualizado como puro, a manifestação da sabedoria de Samantabhadra.
- Recorde todas as ações negativas que você cometeu ao longo do tempo sem começo — aquelas que são naturalmente negativas e as falhas e quedas dos votos de libertação individual, conduta do bodhisattva e samayas tântricos — e com intensos sentimentos de remorso, confesse todas elas e prometa abster-se no futuro.
- As qualidades de todos os budas que são iguais em número à infinitude do dharmadhātu estão aperfeiçoadas em Guru Rinpoche. Portanto, com fé surgida da

reflexão sobre sua vida e libertação, regozije-se de todo coração em seus empreendimentos e aspire que você, juntamente com todos os outros, possa seguir seu exemplo. • Suplique a este protetor extraordinário — a corporificação de todos os objetos de refúgio ao longo de todo o espaço e tempo — para permanecer continuamente como o objeto de sua fé e devoção.

- Solicite que a atividade da fala vajra, incessante ao longo dos três tempos, continue a girar a roda dos dharmas profundos e vastos, tanto direta quanto indiretamente.

- Finalmente, sele a prática reunindo a virtude acumulada por todos os seres ao longo dos três tempos e dedicando-a ao benefício contínuo — o domar dos indomáveis, para que todos os seres sencientes emulem Guru Rinpoche e despertem.

Ofereça estes sete ramos como meio de acumular grande mérito. Recite a liturgia enquanto mantém tudo isso em mente.

Com fé e devoção unipontuais, suplique Guru Rinpoche usando a Súplica das Sete Linhas — a raiz de todos os tesouros revelados (terma). O tesouro do coração de Guru Chöwang diz: “Homenagem à deidade yidam! Homens e mulheres afortunados do futuro, filhos e filhas de uma família iluminada, quando vocês se voltarem para mim, o Guru de Orgyen,

por refúgio, dirijam-se a um lugar isolado e façam surgir sentimentos profundos de melancolia pela impermanência e repulsa pelo saṃsāra — isso é vital. Então confiem em mim completamente, de coração e alma. Reflitam que todo tipo de refúgio, todas as suas esperanças, estão todas cumpridas e completas em mim, o Guru de Orgyen. Seja na felicidade ou na tristeza, tenham total confiança e segurança em mim.

Não há necessidade de fazer oferendas ou louvores; deixem de lado toda acumulação; simplesmente deixem a devoção inundar seu corpo, fala e mente, e orem, orem com estas sete linhas: Hūṃ. No noroeste de Orgyen No coração de uma flor de lótus, Dotado das mais maravilhosas realizações, Você é renomado como o Nascido do Lótus, Rodeado por muitas hostes de ḍākinīs, Seguindo seus passos, Eu oro a você, venha e inspire-me com suas bênçãos!

Guru padma siddhi hūṃ Ore desta maneira, repetidas vezes.

Crie um sentimento de anseio e saudade tão intenso que lágrimas brotem de seus olhos. Se o êxtase da devoção o sobrepujar, expire fortemente e então deixe tudo como está.

Claro e desperto, focado e sem distração, olhe para dentro. Para filhos meus que oram assim,

é desnecessário dizer que terão minha proteção, pois serão filhos e filhas dos budas do passado, presente e futuro. Receberão completo empoderamento na consciência de sua própria mente iluminada. Seu samādhi será tão poderoso e estável que a sabedoria naturalmente florescerá e se expandirá.

Essa grande bênção, que surge por si mesma, dissipará todo o sofrimento que amadurecerá sobre você, ou que seja experienciado por outros. Quando sua mente for transformada, as percepções dos outros mudarão simultaneamente, você realizará atividade iluminada, e todas as qualidades nobres estarão completas em você.

Que os filhos e filhas do meu coração encontrem este meio hábil extraordinário, aquele que amadurece e libera na realização do dharmakāya do meu ser iluminado.

Esta é a própria raiz de toda prática.” De modo geral, para realizar as meditações do mantra secreto — os yogas de geração e completude — as práticas preliminares (ngöndro) são indispensáveis. De fato, a menos que os pontos essenciais sejam completamente integrados, será praticamente impossível que as qualidades da prática nasçam dentro de você, e mesmo que uma leve realização surja, ela não será significativa. Portanto, é imperativo empenhar-se e aperfeiçoar essas práticas fundamentais.

Ao fazê-lo, as experiências da prática propriamente dita serão obtidas com relativa facilidade. Infelizmente, hoje em dia, a maioria das pessoas acredita que as práticas preliminares são simplesmente uma acumulação — cem mil repetições das liturgias de refúgio, bodhicitta, Vajrasattva, oferta de mandala e guru yoga. Contudo, não é esse o caso.

Os preliminares tornam a mente do praticante aberta e maleável. Os quatro pensamentos que voltam a mente para a prática espiritual induzem renúncia, o que é de grande importância. A experiência humana que constitui a condição mais completa e favorável para a prática não é facilmente obtida; não foi fácil obtê-la no passado, e não será fácil encontrá-la no futuro. Ainda assim, de algum modo, nós a obtivemos agora. Devemos apreciá-la como no exemplo de uma pessoa cega e empobrecida recebendo a excelência e glória do mundo inteiro. Sua alegria seria como a de um reino quando um príncipe

amado e há muito perdido é encontrado e retorna para liderar seu povo, e ele não desperdiçaria um único dia dessa fortuna recém-encontrada. Desperdiçar a vida é semelhante a deixar cair descuidadamente uma joia preciosa. Yama, o senhor da morte, pode atacar a qualquer momento — o tempo de sua morte não é fixo. Saiba que você agora tem uma escolha, e desperdiçar essa oportunidade preciosa apenas lhe causará grande arrependimento — pois, no momento da morte, é tarde demais para praticar. Agora, enquanto você tem um colchão confortável para se deitar, é jovem, e possui as coisas que deseja, em um momento como este, quando todas as necessidades para a prática foram reunidas, você deve aplicar-se à prática.

Pois quando chegar o momento de abandonar este corpo mortal, nenhuma quantidade de riqueza material poderá impedir ou prevenir sua partida; nada poderá ser feito a respeito — como ser arrastado por uma corrente forte.

Quando a morte chega, não há oportunidade para contemplar as ações virtuosas que você deveria ter empreendido ou as ações negativas que deveria ter evitado; tampouco há liberdade para decidir para onde gostaria de ir; é tarde demais! Você não tem escolha senão seguir o precioso karma positivo e negativo que realizou.

Ações negativas causarão uma queda nos reinos inferiores de existência, onde é difícil até mesmo ouvir falar do Dharma, quanto mais praticá-lo. Sem realizar ações positivas, o renascimento nos reinos superiores é impossível. Mas não importa onde você nasça, seja nos reinos superiores ou inferiores, não há nada além de insatisfação e infortúnio. Uma única causa (ação ou karma) trará seu fruto inevitável, a experiência de sofrimento. Esta é a desgraça do saṃsāra. Sua contemplação deve levá-lo a pensar exclusivamente na libertação.

A essência desses quatro pensamentos que voltam a mente para a prática espiritual é inspirar profundo cansaço do saṃsāra. À medida que a tristeza surge da contemplação profunda das causas e efeitos da existência contaminada, ela provoca uma busca desesperada pela libertação.

Junto com todos os outros seres sencientes, encontramos-nos afogando no oceano que é o saṃsāra; sobrecarregados por emoções destrutivas e ações anteriores, ou karma. Está claro que não alcançaremos a margem da libertação por nossas próprias forças — tal é

nossa situação! Portanto, com um forte desejo de liberdade e uma determinação unipontual de beneficiar todos os outros, devemos buscar um refúgio infalível — algo raro e sublime no qual colocar nossa confiança. Esse refúgio pode possuir a bênção do amor, sabedoria exaltada e a capacidade de colocá-los em ação, mas se fé e devoção estiverem ausentes, não haverá refúgio real.

Em última instância, os objetos de refúgio são as Três Joias, as Três Raízes, e assim por diante. Existem muitas dessas enumerações, contudo todas são essencialmente encontradas dentro do Único Buda Supremo — Guru Rinpoche — renomado como a corporificação de todos os refúgios. Portanto, focar exclusivamente nele é dito ser suficiente.

Além disso, é dito que os objetos de refúgio aparecem de muitas maneiras distintas. Contudo, essas aparências são simplesmente um arranjo da única sabedoria do corpo, fala e mente despertos, com a qual são essencialmente um e da qual não estão de modo algum separados. Além disso, se você puder reconhecê-lo, o refúgio supremo é a indivisibilidade dos três kâyas — o buda que reside dentro de sua própria mente.

A compaixão de buscar refúgio na sabedoria manifesta, que é desprovida de qualquer obscurecimento, necessita de uma compreensão de como o estado natural da sabedoria pode ser purificado de todo obscurecimento. Confiar nisso inteiramente é ter fé confiante. E, para desenvolver tal fé nos objetos de refúgio, é essencial conhecer suas qualidades.

Das Crônicas de Padmasambhava:[2]

“Neste reino extraordinário domado pelo Buda, Uma emanção do mestre aparece diante de cada pessoa. Anteriormente, eu fui Amitābha, Senhor da Luz Ilimitada, No Monte Potala, o protetor Avalokiteśvara, E Padmasambhava, nascido de um lótus no Lago Dhanakośa — Os três aparecem distintos, contudo na realidade são indivisíveis, sem separação. No reino do dharmadhātu, Samantabhadra,

Na Terra Pura do Ornamento Denso, o Grande Vajradhara, E no Assento Vajra, o Poderoso Sábio — Todos são espontaneamente realizados e indivisíveis de mim, Padmasambhava — Uma bênção maravilhosa para o benefício de todos.” E: “Tendo

completado as duas acumulações e aperfeiçoado todas as qualidades, Eu sou supremo entre os herdeiros dos Budas; E minhas emanações são inconcebíveis.

Ao longo dos três tempos — passado, presente e futuro — Elas continuamente plantam o estandarte da vitória do ensinamento dos Budas nas dez direções.” E: “Quaisquer preces que você faça serão todas atendidas, pois ao suplicar a mim, Padmasambhava cumprirá cada um de seus desejos.” Para suplicar Guru Rinpoche assim, visualize-o, cercado por sua comitiva, claramente presente no espaço diante de você.

Fazer isso é aproximar-se da prática. E suplicá-lo devotadamente com o desejo de realizar seu corpo, fala e mente como os três vajras é a aproximação próxima. Essas duas, aproximação e aproximação próxima, constituem a fase de geração do yoga. Imagine que todas as formas infinitas dos objetos de refúgio são atraídas para Guru Rinpoche, atraídas a ele como ferro a um ímã. Elas se dissolvem nele, e ele, por sua vez, dissolve-se em você. Esta é a realização da prática. A realização efetiva da indivisibilidade do guru e sua mente — o sabor único da sabedoria de base, caminho e fruto — é grande realização. Essas duas, realização e grande realização, constituem a fase de completude do yoga. Se você praticar continuamente dessa maneira, será como está declarado em

A Assembleia Completa dos Oito Herukas:

“A única prece suficiente é a Súplica das Sete Linhas;

Pelo poder dessa prece, você perceberá diretamente o rosto do Guru.

Se você recitar essa prece continuamente por sete ou vinte e um dias, realizações e bênçãos choverão sobre você,

E você estará livre de todo obstáculo.” E: “Suponha que você me invoque apaixonadamente, cantando essas sete linhas de súplica com uma melodia anelante e acompanhado pelo toque de um tambor de crânio; eu, Padma de Orgyen, chegarei da Montanha Gloriosa em Cāmara para abençoá-lo — incapaz de resistir, como uma mãe ouvindo o choro de seu filho. Este é meu compromisso, e quebrá-lo me levaria ao inferno mais baixo.” É vital desenvolver convicção nessas e nas muitas outras promessas encontradas na fala vajra não enganosa de Guru Rinpoche e mantê-las no

núcleo de seu coração. Suplicá-lo certamente trará grande bênção, pois Guru Rinpoche nunca engana. Além disso, a inscrição de transmissão do Guru como a

Corporificação de Todos os Segredos (Lama Sangdü)

declara: “Se você deseja reunir as duas acumulações rapidamente e realizar a quintessência da prática, então é muito superior às escrituras e tantras do veículo vajra resultante do mantra secreto meditar no guru.” E: “Realizar-me é realizar todos os budas, E ver-me é ver todos os Budas —Pois eu sou a corporificação de todos os Sugatas.” Como é dito, realizar o guru é realizar todos os budas.

A capacidade de realizar atividades [como pacificação] sem impedimento não vem da aparência clara e da radiação e retração de luz, como ensinado no estágio de geração, nem do ardor e gotejamento que surgem da manipulação do vento-mente como na fase de completude.

Aqui, a prática principal é simplesmente deixar as consciências sensoriais como estão e, sem esforço deliberado, focar no guru. Expulse todos os outros pensamentos e, com confiança inabalável, devoção e confiança, suplique-o unipontualmente. Do guia para realizar o Guru como a Corporificação de Todos os Segredos: “Em todos os momentos, seja feliz ou triste, bom ou ruim, para os vivos ou falecidos, para esta vida ou para vidas futuras, em todos os momentos, para benefício temporário ou último, em tempos bons ou maus, saiba que não há outra esperança senão eu. Pense em mim repetidas vezes.

Considere: Guru de Orgyen, você me conhece! (Urgyen khyenno!)” É exatamente como declarado aqui. O onisciente Mipham Rinpoche faz observações semelhantes em seu comentário.

[3] A essência de todos os sūtras e tantras pode ser explicada em termos de preliminar, instrução principal e conclusão. E, em qualquer estágio em que você se encontre, é a prática de guru yoga que é valorizada e enfatizada repetidamente pelos mestres eruditos e realizados das escolas antigas e posteriores do budismo no Tibete. De fato, a prática de guru yoga tem o potencial de remover quaisquer e todos os obstáculos à meditação e aumentá-la grandemente.

A prática de guru yoga é altamente elogiada e traz incontáveis benefícios. Por exemplo, se você confiar apenas nela, sem seguir qualquer outro caminho, será capaz de realizações comuns e supremas. Portanto, devemos focar no guru yoga e torná-lo o núcleo de nossa prática.

Existem muitos métodos para a prática de guru yoga. Este, Uma Chuva de Bênçãos, foi escrito por Mipham Jampel Gyepel Dorje na fonte de toda auspiciosidade, o local supremamente sagrado de Rongmé Karmo Taktsang em Kham.[4] Neste lugar isolado, uma *ḍākinī* apareceu diante dele e concedeu uma transmissão de linhagem próxima. Ela cantou a Súplica das Sete Linhas com uma melodia encantadora, proporcionando assim a condição auspiciosa para a composição, cujas bênçãos são ditas ser incomparáveis.

De modo geral,

há muitas iniciações e instruções para as práticas de geração e completude conectadas à Súplica das Sete Linhas. Encontramos, por exemplo, cerca de cinquenta métodos no tesouro da mente (*gong ter*) de Jamgön Kongtrul. Similarmente, na explicação do onisciente Mipham Rinpoche sobre a Súplica das Sete Linhas, Lótus Branco, há instruções relacionadas às duas fases — geração e completude — bem como à Grande Perfeição, todas explicadas de maneira profunda e vasta.

Como isso indica, a prática é a própria essência da profundidade e possui bênçãos extremamente poderosas, sendo indivisível dos pontos secretos expostos nos tantras vajra. Se você não for capaz de praticar todos os métodos mencionados acima, se tomar o guru yoga como sua meditação principal, certamente realizará todos eles.

Além disso, a súplica intensa por meio dessas sete linhas pode ser utilizada para purificar obstáculos e impedimentos. Visualize que néctar flui do guru e das deidades à sua frente e entra em suas três portas, purificando todas as doenças, espíritos obstrutivos, obstáculos, impedimentos, sofrimentos e assim por diante. Eles saem por seus orifícios inferiores na forma de sangue, pus, insetos, água suja e outras substâncias impuras, e entram na boca de Yama, o demônio principal e Senhor da Morte, e nas bocas de todos aqueles a quem você tem dívida karmica. Ao final da recitação, considere que você está completamente

purificado, como sal-gema dissolvendo-se na água. Yama e seus credores kármicos estão completamente satisfeitos, o dano é dissipado, e as dívidas são pagas integralmente. Depois disso, medite que tudo se dissolve na vacuidade, e você reaparece na forma luminosa de Vajrasattva. O guru à sua frente dissolve-se e torna-se de um só sabor com a gota indestrutível no lótus de oito pétalas de seu coração. Descanse dentro da experiência induzida da sabedoria da grande bem-aventurança e recite o mantra de cem sílabas tantas vezes quanto puder — cem mil vezes, por exemplo.

Ofereça os reinos puros dos três kāyas com o seguinte: Om āḥ hūṃ O reino puro do dharmakāya, o dharmadhātu uniforme; O reino puro das cinco famílias do sambhogakāya, sua autoaparição incessante, E os reinos puros do nirmāṇakāya, uma disposição que tudo permeia —

Eu ofereço todos eles como nuvens preenchidas com as oferendas extraordinariamente bem-aventuradas de Samantabhadra.

Om ratna maṇḍala pūja megha samudra spharaṇa samaye āḥ hūṃ

Se desejar elaborar, ofereça o maṇḍala de trinta e sete montes e, dessa forma, ofereça centenas de milhares de maṇḍalas.

É possível acumular as cinco vezes “cem mil” com base no guru yoga Uma Chuva de Bênçãos. Além do acima, a Súplica das Sete Linhas pode ser recitada enquanto se realizam cem mil prostrações físicas.

Como vimos, é perfeitamente adequado reunir as acumulações e purificar ações negativas — a essência das práticas preliminares (ngöndro) — baseando-se exclusivamente neste guru yoga.

A raiz do refúgio e da bodhicitta é a fé confiante [nos três raros e sublimes], e a raiz da virtude — a acumulação de mérito ou purificação de ações negativas — é renunciar à mentalidade negativa de egoísmo obsessivo. Portanto, no início de sua prática, motive-se com pensamentos de altruísmo e compaixão e uma determinação de beneficiar todos os seres ao longo de todo o espaço.

Ao final de sua sessão, dedique seu mérito a esse empreendimento. Creio que não importa se você recita um número específico de preces de refúgio e compromissos de despertar (bodhicitta) ao praticar dessa maneira.

É essencial saber como reunir todas as instruções em uma única prática. Se você não for capaz de muitas recitações, simplesmente aplique as instruções acima à sua prática diária, pois elas incluem todos os pontos profundos das práticas preliminares (ngöndro).

Acumule pelo menos cem mil repetições da Súplica das Sete Linhas com base neste guru yoga, pois isso abrirá a porta para a bênção.

Cada uma das contemplações dos preliminares externos e internos comuns deve ser praticada de acordo com suas respectivas instruções. Aqui, contudo, é importante praticar de acordo com a tradição do onisciente e precioso guru, Mipham. Realize a repetição da Súplica das Sete Linhas como a característica principal do yoga, e nos décimos dias tanto da lua crescente quanto da minguante, ofereça um banquete gaṇacakra. Se você não estiver oferecendo um banquete, ao final das repetições,

visualize receber as quatro iniciações e continue o yoga misturando sua própria mente com a do guru; sua inseparabilidade é a talidade de sua própria natureza. Sustentar essa mente-vajra — o estado natural, livre de todas as características, definições e expressões — é o guru yoga real e definitivo: ver sua própria face natural e permanecer ali.

Se, ao cultivar devoção intensa ao guru, você se sentir sonolento, embotado, letárgico ou triste, exclame vigorosamente “Ha!”, una sua consciência interior à esfera externa (dhātu) e descanse; isso trará maior clareza.

Se sua mente estiver perturbada ou agitada, direcione seu olhar para a ponta do nariz, traga repetidamente à mente a imagem clara de seu guru, e assim por diante. Esteja atento à sua própria experiência interior e aplique métodos sempre que necessário. De modo geral, o objeto de sua súplica, o guru visualizado à sua frente, e aquele que gera intensa devoção e fé nele são ambos a manifestação da mente.

Não os veja como bons ou maus, pois a própria mente está além de nascimento, permanência e cessação; estabeleça-se nisso e contemple-o, pois essa é sua própria natureza: consciência e vacuidade unidas. Sem nada a ser apreendido ou fixado, este é o estado nu da talidade, o Guru Rinpoche definitivo.

O tantra Sabedoria Aperfeiçoada das Profundezas [5] declara:

“Consciência desprovida de mente é a semente de todos os Budas;
Ela deve ser sua companheira constante.” E do tantra

Consciência Auto-Surgida:[6]

“A consciência não-conceitual é, em essência, o dharmakāya;
A clareza da consciência desimpedida, o sambhogakāya;
E a consciência que aparece como qualquer coisa que seja é o nirmāṇakāya.” O
significado de tais declarações é ilustrado aqui em relação ao mantra do Guru Vajra:
Om̐, essencialmente vacuidade; āḥ, naturalmente luminoso; e hūṃ, compaixão que tudo
permeia — esses três kāyas podem ser conceitualmente isolados uns dos outros, mas na
realidade são uma unidade natural, vajra.

O guru e você mesmo sempre foram essencialmente indivisíveis; é simplesmente o
modo natural das coisas, que supera e se eleva acima de tudo no saṃsāra e nirvāṇa, o
verdadeiro sinal de ter aperfeiçoado o Dharma. Não há necessidade de depender de
métodos baseados em esforço, pois as aparências confusas são primordialmente puras, e
o estado resultante é espontaneamente aberto, padma.

A sabedoria autoexistente simplesmente manifestada dentro do dhātu auto-originado e
auto-aperfeiçoado é o siddhi. Não há nada mais a isso, nenhuma necessidade de realizar
algo novo. A sabedoria autoexistente pode ser dividida em base, caminho e fruto, mas
esses são apenas conceitos. Essencialmente, são indivisíveis — autoconsciência
individual tornada evidente, hūṃ.

A força vital profunda do Mantra Secreto Vajrayāna serve para apontar o significado
último da mente. Por meio da bênção da devoção, a súplica contínua ao guru relativo
das características fará com que a face do guru último e interior — sua própria
consciência, que sempre esteve com você primordialmente — seja vista diretamente.
Essas duas práticas devem ser realizadas em uníssono, pois uma auxiliará a outra e
conduzirá ao estado de realização suprema.

Durante o pós-meditação, considere todas as aparências como a exibição do guru, e
treine em percepção pura, compaixão e bodhicitta. Além do que foi citado acima, o

mesmo texto prossegue declarando: “Se você meditar em bodhicitta e amor, sua mente será abençoada. Se considerar sua morada como Orgyen, ela será abençoada. Se visualizar sua casa como uma mansão incomensurável, ela será abençoada. Se considerar outros seres como divinos, eles serão abençoados como deidades de sabedoria. E, ao tomar tudo o que você come e bebe como amṛta, eles serão abençoados como substâncias de oferenda. Esses são os cinco aspectos da bênção, embora suas bênçãos reais estejam além da imaginação. [7]”

Empenhe-se na repetição da prática e, com grande devoção, suplique continuamente o guru sem a menor distração; isso é aproximação. À medida que você continua, chegará um ponto em que a bênção da prática se aproxima; isso é a aproximação próxima da prática. Após ver sinais definidos de realização efetiva — seja na realidade, na experiência meditativa ou nos sonhos — empenhar-se na súplica trará realização. Uma vez que suas três portas de corpo, fala e mente estejam abençoadas, então realizar a inseparabilidade do guru e de sua própria mente é grande realização.

Os benefícios dessa prática são apresentados no

Manual de Instruções para Realizar o Guru:

“Eu, Mestre de Uḍḍiyāna, aparecerei em todas as regiões do Tibete no décimo dia do mês do macaco no ano do macaco; isso é certo, pois é minha promessa, meu compromisso. De modo semelhante, no décimo dia de cada mês, eu virei. Você pode ter certeza de que minhas emanções preencherão o Tibete e Kham. Esta é minha promessa sagrada, e eu, Padma, não engano.

Se você tiver devoção por mim, pense em mim nesses momentos e, como oferenda, faça uma torma com substâncias deliciosas e coloque-a na forma de uma joia flamejante. Invoque-me com o ritmo de um tambor de crânio e a oração anelante da Súplica das Sete Linhas, e eu, mestre de Orgyen, virei da montanha gloriosa em Cāmara — incapaz de resistir, como uma mãe ouvindo o choro de seu amado filho. Este é meu compromisso, e se eu falhar, o inferno me aguarda.”

Na história do Vidyādhara Terdak Lingpa sobre seu tesouro (terma) do Guru Irado, lemos: “Se você desejar bênçãos especiais e realização rápida, faça oferendas a mim,

Padma, e medite em mim. E, assim como as necessidades daqueles que suplicam a uma joia que concede desejos são satisfeitas, hostes oceânicas de Budas o abençoarão e protegerão como se você fosse seu único filho. Protetores do Dharma e dākinīs derramarão realizações sobre você, os deuses orgulhosos e altivos do mundo atenderão às suas ordens, e suas atividades espontâneas servirão para libertar todos os seres. Todos esses benefícios vêm por confiar em mim. Portanto, abandone suas dúvidas e redobre seus esforços na prática. Querido rei e fiéis súditos aqui reunidos, se eu estiver enganando vocês, Padma não vale muito.” E:[8] “Ao rei e à corte, meus discípulos no Tibete,

Declaro que no décimo dia da lua crescente Eu virei ao Tibete; E Padmasambhava não engana.” E: “Quando você me suplica com as sete linhas, A bênção fluirá para você em um fluxo ininterrupto. Quando minha bênção cair sobre você, sua meditação arderá; Saiba que isso é sinal de minha presença.” E: “Na verdade, eu nem venho nem vou, mas você só me verá quando seu carma e obscurecimentos forem purificados. De acordo com as preces e a percepção relativa daqueles a serem treinados, eu resido na terra dos rakṣasas. Contudo,

o fluxo da compaixão permanece ininterrupto e, para aqueles que têm fé em mim, estou constantemente diante deles.” E: “Invoque-me fervorosamente no décimo dia do mês. Eu sei que você caiu no saṃsāra, Portanto, entregue sua mente, coração e próprio ser a mim!” Como essas e outras declarações deixam claro, praticar com devoção incessante trará as realizações comuns e supremas — isso é certo. Portanto, já que esta prática,

que é conveniente, fácil de aplicar e significativa, extrai a essência de um precioso nascimento humano como praticante do Dharma, esta instrução é de importância crítica. Na região sul do Butão, Thinley Dorje, um ministro do rei do Dharma cuja mente é rica em pensamentos virtuosos, disse-me que desejava praticar a quintessência das

instruções essenciais e solicitou uma prática conveniente e direta. Consequentemente, eu, o kusali Tashi Paljor — que continuamente ora para seguir e servir o Rei do Dharma de Orgyen nesta e em todas as vidas futuras, e que, pela bondade do guru, tem esperança em sua busca pelo caminho da libertação — escrevi exatamente as instruções

de orientação que recebi do senhor de Shechen das cem famílias de budas e de seus dois herdeiros espirituais.

[9] Foi redigido na Fortaleza do Segredo Profundo (Sang Zab Dzong), e o escriba foi o monge tântrico Jigme Kalsang. Que isto seja nada além de uma causa para todos nós, representados por aquele que fez o pedido, conectarmo-nos ao néctar abençoado da sabedoria onisciente do mestre, o segundo Buda. Sarva Maṅgalam. Virtude.

Bibliografia: Edição tibetana:

bkra shis dpal 'byor. "tshig bdun bla ma'i rnal 'byor byin rlabs char 'bebs kyi dmigs khrid nyung bsdus zab lam bcud dril/" in gsung 'bum/_rab gsal zla ba. BDRC W21809. 25 vols. Delhi: Shechen Publications, 1994.

Fontes secundárias

Dilgo Khyentse. *Lion of Speech: The Life of Mipham Rinpoche*. Translated by the Padmakara Translation Group. Boulder, CO: Shambhala Publications, 2020. Jamgön Mipham. *White Lotus: An Explanation of the Seven-Line Prayer to Guru Padmasambhava*. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston & London: Shambhala Publications, 2007. The Sanskrit translates as 'Homage to the great Guru!'

1. Padma bka' thang, a terma of Orgyen Lingpa (b. 1323).
2. i.e., White Lotus.
3. rong me dkar mo stag tshang. A site to the northeast of Dzongsar Monastery where Mipham Rinpoche spent many years in retreat. See *Lion of Speech*, pp. 62–65.
4. ye shes gting nas rdzogs pa'i rgyud, a Dzogchen tantra.
5. rig pa rang shar, a Dzogchen tantra.
6. The sentence before the quotation that begins: "During the post-meditation..." and the quotation itself, are taken from the White Lotus. The quotation from *The Crystal Mountain, the Body Tantra of the Lama Gongdü Cycle* (bla ma dgongs 'dus sku rgyud shel gyi ri bo), a terma of Sangye Lingpa.
7. The following quotations are taken from Ratna Lingpa's treasure, *The Tenth Day Invocation*.
8. According to Shechen Rabjam Rinpoche and Khenpo Gutse (of Shechen, Kham) this reference to three masters—a father and two spiritual children—from Shechen is not a common designation. However, it likely refers to the three masters of Shechen from whom Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche received teachings: the father, lord of a hundred buddha families, being Shechen Gyaltsab, Gyurme Pema Namgyal (1871–1926), and the spiritual children, Shechen Kongtrul, Pema Drimé Lekpé Lodrö (1901–c. 1960) and the Sixth Shechen Rabjam, Gyurme Kunzang Tenpé Nyima (1910–

། སྤྱི་འདུག་མཆོད་པའི་ལཱུ།

Bodhicaryāvatāra: Uma Introdução ao Modo de Vida do Bodhisattva

de Śāntideva Capítulo II — Confessando as Ações Negativas

[1] Para que eu possa adotar esta preciosa jóia da mente,
Faço agora as mais excelentes oferendas aos budas,
Ao Dharma sagrado - a mais rara e infalível jóia -
E aos herdeiros dos budas, cujas qualidades são ilimitadas.

[2] Ofereço toda a variedade de frutas e flores,
E todo tipo de medicina curativa,
Toda e qualquer jóia que este mundo contenha,
E todas as suas águas mais puras e frescas,

[3] Todas as montanhas repletas de pedras preciosas,
E, em cada floresta, recantos sossegados e inspiradores,
Árvores do paraíso decoradas com flores,
E árvores cujos ramos estão carregados de belos frutos,

[4] Fragrâncias perfumadas de deuses e outros reinos,
Incenso, árvores que concedem desejos e produzem jóias mágicas,
Colheitas espontâneas cultivadas sem o cuidado do lavrador,
E toda a beleza digna de ser oferecida,

[5] Lagos e lagoas adornados com flores de lótus,
Onde o agradável clamor dos gansos se escuta,
Todo o objeto e lugar de beleza sem qualquer dono,
Estendendo até aos limites infinitos do próprio espaço.

[6] Tudo isto visualizo na minha mente e, para os supremos budas
E herdeiros bodhisattvas, assim faço uma perfeita oferenda.
Pensai em mim com amor, Ó sublimes e compassivos mestres,
E aceitai todas estas oferendas que agora apresento.

[7] Destituído de reservas de mérito, empobrecido estou
E nada mais tenho que possa oferecer.
Ó protetores, que consideram apenas o bem dos outros,
Com o vosso grande poder, aceitai isto em meu benefício.

[8] Aos budas e seus herdeiros bodhisattvas,
Ofereço o meu corpo agora e em todas as minhas vidas futuras.
Supremos e corajosos, aceitai-me totalmente,
Pois com devoção serei o vosso servo.

[9] Se me aceitarem e me receberem nos vossos cuidados,
Não temerei o saṃsāra enquanto ofereço auxílio a outros seres.
Os atos prejudiciais que fiz anteriormente estão inteiramente no passado,
E, a partir de agora, juro não levar a cabo mais ações danosas.

[10] A uma estância de banhos repleta de calmantes aromas,
Com um chão de reluzente cristal,
E belos pilares, todos brilhando com pedras preciosas,
Onde estão penduradas cintilantes coberturas de pérolas,

[11] Convido os budas e seus herdeiros bodhisattvas.
Peço-vos: venham banhar-se nesta água perfumada,
Derramada de cântaros transbordantes feitos de jóias requintadas,
Sempre acompanhados por melodias e cânticos.

[12] Deixai-me secar-vos com tecidos sem comparação,
Imaculados e bem ungidos com odores perfumados,
E vestir-vos apuradamente com os mais excelentes trajes,
Levemente aromatizados e tingidos com vívidas cores.

[13] Ofereço vestimentas com os melhores e mais suaves tecidos,
E centenas dos mais belos adornos,
Agraciando os corpos dos nobres Samantabhadra,
Mañjughoṣa, Lokeśvara e restantes.

[14] Com a mais sublime das perfumadas fragrâncias,
Que suavemente permeia todo um bilião de mundos,
Ungirei os corpos de todos os budas,
Reluzindo intensamente, como ouro puro e polido.

[15] Aos poderosos sábios, perfeitos receptores da minha oferenda,
Apresentarei um lótus vermelho e uma mandārava celestial,
Uma flor azul utpala e outras flores perfumadas,
Maravilhosamente dispostas em grinaldas de cores brilhantes.

[16] Ofereço também ondulantes nuvens de incenso,
Cujo doce aroma enfeitiça a mente,

E um rico banquete de abundante comida e bebida,
Apto a adornar as mesas dos deuses.

[17] Ofereço inúmeras fileiras de preciosas lamparinas,
Perfeitamente elaboradas sob a forma de lótus dourados,
E espalho as pétalas de atraentes flores
Num solo plano, aspergido de incenso.

[18] Ofereço palácios divinos ressoando com cânticos de louvor,
Reluzindo com pérolas preciosas e pendentes de jóias,
A mais bela das estruturas em todo o espaço -
Tudo isto eu ofereço àqueles cuja natureza é compaixão.

[19] Guarda-sóis incrustados de jóias com pegas de ouro,
Cujas franjas estão embelezadas com desenhos ornamentados,
Virados para cima, bem proporcionados e agradáveis aos olhos.
Agora e para sempre, ofereço isto a todos os budas.

[20] Possa uma infinitude de outras oferendas,
Acompanhada por uma música doce de se ouvir,
Ser feita em sucessivas e grandiosas nuvens,
Para aliviar as dores dos seres vivos.

[21] Possam pedras preciosas e flores
Chover em fluxos intermináveis
Sobre todas as jóias do nobre Dharma,
E sobre sagrados monumentos e imagens.

[22] Tal como Mañjughoṣa e outros
Fizeram oferendas a todos os budas,
Igualmente farei oferendas àqueles assim partidos
E a todos os seus herdeiros bodhisattvas.

[23] Com vastos mares de melodioso louvor
Honro estes oceanos de boas qualidades.
Possam nuvens de doce e suave elogio
Erguer-se incessantemente diante deles.

[24] Multiplicando o meu corpo tantas vezes quanto há átomos
No universo, prostro-me e curvo-me diante
Dos budas do passado, presente e futuro,
Do Dharma e da assembleia suprema.

[25] A todos os suportes do bodhicitta
E a todos os stupas, eu me curvo,
E aos preceptores e mestres,
E àqueles que praticam disciplina.

[26] Até alcançar a essência da iluminação,
Tomo refúgio nos budas.
E igualmente no Dharma,
E na assembleia de bodhisattvas.

[27] Perante os budas e bodhisattvas perfeitos,
Que residem em todas as direções, em todo o espaço,
E que personificam a grandiosa compaixão,
Junto as palmas das minhas mãos e oro:

[28] Nesta e em todas as minhas outras incontáveis vidas,
Gastas vagueando no interminável saṃsāra,
Na minha ignorância cometi faltas
E incentivei outros a fazer o mesmo.

[29] Esmagado pela confusão da ignorância,
Celebrei o mal que foi feito.
Mas agora vejo que tudo foi feito cegamente,
E, diante dos budas, sinceramente eu me confesso.

[30] Tudo o que eu fiz contra as Três Jóias,
Os meus pais, os meus mestres ou qualquer outro,
Movido pela força das minhas aflições,
Com o meu corpo, fala ou mente,

[31] Todos as transgressões que eu, o malvado, cometi,
Faltas que se agarram a mim nascidas dos meus muitos erros,
E todos os insuportáveis crimes que cometi,
Abertamente os declaro a vós, guias do mundo inteiro.

[32] Antes que a minha negatividade seja purificada,
A minha vida pode muito bem chegar ao fim,
Então agora eu oro: concedei-me a vossa proteção,
Rapidamente, para garantir que eu seja libertado!

[33] O Senhor da Morte é volátil, indigno da nossa confiança.
Estejam as tarefas da vida concluídas ou não, ele não aguardará;

Estejamos nós doentes ou saudáveis,
Esta vida passageira não é algo em que possamos confiar.

[34] Quando partimos, temos de deixar tudo para trás,
Mas tal não consegui entender, e então,
Tanto por causa de amigos como de inimigos,
Em todo o tipo de ações negativas me envolvi.

[35] Os meus inimigos não mais existirão,
E os meus amigos deixarão de ser,
Eu mesmo abandonarei esta existência,
E tudo por sua vez desaparecerá.

[36] Como experiências vividas num sonho,
Tudo aquilo que uso e do qual desfruto
Transformar-se-á, no fim, numa mera memória esbatida,
E tendo transitado não será visto novamente.

[37] Nesta vida, que dura apenas uns momentos,
Alguns amigos e inimigos já partiram.
Mas não os atos negativos que por eles cometi -
Esses insuportáveis efeitos estão ainda por vir.

[38] Nunca pensando que também eu
Poderia rapidamente morrer,
Na minha confusão, luxúria e ódio,
Tanto dano causei.

[39] Nunca se imobilizando, dia ou noite,
A minha vida constantemente se escapa.
Tendo partido, a vida não pode ser prolongada;
Como poderiam, aqueles como eu, não morrer então?

[40] Deitado no meu leito derradeiro,
Amigos e familiares poderão estar ao meu lado,
Mas serei eu unicamente aquele que
Sentirá o cortar de todos os laços com a vida.

[41] Quando capturado pelos emissários da Morte,
Que auxílio prestará a minha família ou amigos?
Nesse momento, somente o mérito pode proteger-me,
Mas foi isso, caramba, que falhei em cultivar.

[42] Ó protetores! Fui negligente.
Inconsciente de horrores como este,
Acumulei tantas ações danosas;
E tudo em nome desta existência transitória,

[43] Quando levado ao lugar da tortura,
Onde o seu corpo será em breve desmembrado,
Um homem vê-se transfigurado pelo terror;
A boca fica seca, os seus olhos ansiando de dor.

[44] Se é assim, então o quão desesperado estarei
Quando, ferido e profundamente esmagado pelo medo,
For capturado pelos mensageiros da Morte,
E as suas pavorosas e aterradoras formas aparecerem?

[45] Existirá alguém que realmente me possa salvar
Dos horrores deste destino terrível?
Olhando aterrorizado, com os meus olhos bem abertos,
Procurarei em meu redor um local de refúgio.

[46] Quando em lado algum vir tal porto de abrigo,
O meu coração despedaçar-se-á; deprimido, abandonarei qualquer esperança.
Pois não havendo um refúgio para o qual me possa retirar,
Que opções me restarão? Que mais haverá a fazer?

[47] Assim, deste dia em diante tomo refúgio
Nos budas, os guardiões do mundo,
Que trabalham para nos proteger e beneficiar a todos,
E cuja grandiosa força consegue banir qualquer medo.

[48] Do mesmo modo, genuinamente tomo refúgio
No Dharma que eles compreenderam,
Que elimina o terror do saṃsāra,
E também nos batalhões de bodhisattvas.

[49] Totalmente aterrorizado e tomado pelo medo,
Entrego-me a Samantabhadra;
E a Mañjughoṣa, também,
Ofereço este corpo em serviço.

[50] Ao protetor Avalokiteśvara,
Cuja compaixão está em todas as suas ações,

Grito das profundezas do meu desespero,
“Concedei-me a vossa proteção, malvado que sou!”

[51] Aos nobres bodhisattvas
Ākāśagarbha e Kṣitigarbha,
E todos os senhores de grande compaixão,
Do meu coração, peço a vossa proteção.

[52] E tomo refúgio em Vajrapāṇi,
Diante de quem os mensageiros da morte
E todos os que nos ameaçam fogem
Em terror, dispersando em todas as direções.

[53] No passado ignorei as vossas palavras,
Mas agora eu vi este horror,
E assim eu vos tomo como meu refúgio:
Bani rapidamente todos os meus medos, rogo-vos!

[54] Pois se, alarmado por doenças vulgares,
Deverei seguir o sábio conselho do médico,
Quanto mais quando perpetuamente
Sou afligido pelo desejo e outras faltas.

[55] Se apenas uma delas traz ruína
A todos os que habitam no mundo,
E em nenhum outro lugar é encontrado
Um outro remédio que as possa curar,

[56] Então, a intenção de não seguir
Os conselhos do médico omnisciente,
Cujas palavras banem males de todo o tipo,
É pura loucura, digna de desprezo.

[57] Se preciso de especial atenção quando colocado
Perante uma queda banal de pequena altura,
Então, quanto mais atenção é devida àquela
De extensa duração que se afunda em mil quilómetros?

[58] Não faz sentido relaxar e pensar:
“Hoje, pelo menos, não morrerei,”
Pois é certo que chegará a hora
Quando a minha vida deixará de existir.

[59] Quem poderá tranquilizar-me?
Como poderei assegurar-me de que nada há a temer?
Se não existem dúvidas de que vou morrer,
Então, como poderei ficar descansado?

[60] Das minhas experiências do passado,
O que sobra para mim? O que resta agora?
Porém, agarrando-me obsessivamente a elas,
Desobedeci às instruções do meu mestre.

[61] Tal como devo inevitavelmente abandonar esta vida,
Devo igualmente despedir-me de familiares e amigos.
Quando tenho de seguir sozinho na incerta jornada da morte,
Que relevância têm para mim todos estes inimigos e aliados?

[62] Como poderei libertar-me da não-virtude,
A fonte da qual surgem os sofrimentos?
Em todos os momentos do dia e da noite,
Esta deve ser a minha única preocupação.

[63] Quaisquer erros que tenha cometido,
Na minha ignorância e cegueira -
Tenham sido ações patentemente negativas
Ou atos proibidos por votos,

[64] Diante dos budas uno as palmas das minhas mãos
E, aterrorizado pelos hediondos sofrimentos que estão por vir,
Prostro-me no chão uma e outra vez,
Confessando todos os meus atos negativos, todos sem exceção.

[65] Peço-vos, guias do mundo inteiro,
Que me aceiteis, bem como aos danos que cometi.
E estas ações, já que são prejudiciais,
Prometo, a partir de agora, nunca mais as repetir.

| Traduzido do Tibetano por [Adam Pearcey](#), 2007.

མཆོད་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱི་མཛད་པའི་བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་བཞུགས་སོ།།

Vento Dourado Instruções de um Amigo Espiritual

Nagarjuna e Lama Mipham Que o oceano da intenção do Buda, por meio dos conselhos dados pelos mestres espirituais Nagarjuna e Mipham, realize todos os desejos, como uma brisa fresca de montanha.

A Guirlanda de Flores de Lótus Branco

1 Ó tu, digno das virtudes que são naturalmente salutaras, para que possas desejar o tesouro que provém das instruções expostas pelo Sugata, compus um breve tratado contendo Palavras Sublimes dignas de tua audiência.

2. Assim como os sábios respeitarão uma estátua do Sugata, ainda que seja feita de madeira e por mais desprovida de adornos que seja, da mesma forma, embora esta minha composição possa ser modesta, que não a critiques, pois ela se fundamenta no Ensino Sublime.

3. Embora tu possas de fato ter gravado em teu coração a multidão das palavras do Buda, que são amplamente célebres, não é verdade que aquilo que é feito de giz se torna ainda mais branco sob o brilho da lua de outono?

4. O Buda que é vitorioso, o Dharma e a Sangha, a generosidade, a conduta ética e o sobrenatural — estes são os seis objetos de atenção sustentada. Que possas te conduzir à maneira desses objetos de atenção sustentada, cujos valores individuais foram minuciosamente expostos.

5. Que sempre pratiques os dez atos positivos e caminhos que se referem às atividades do corpo, da fala e do pensamento. Abstém-te de coisas como bebidas intoxicantes e, assim, desfruta de uma vida virtuosa.

6. Porque sabes que as posses são efêmeras e desprovidas de valor intrínseco, que possas, com a atitude adequada, fazer oferendas a monges, brâmanes e seres desamparados. Não há melhor amigo do que este ato de generosidade.

7. Deves fazer da irrepreensibilidade, da abertura de mente, da clareza mental e da pureza a base da conduta ética. Diz-se que a conduta ética é o sustentáculo de tudo que é valioso, assim como a terra o é para os seres animados e inanimados.

8. Liberalidade e generosidade, ética e boas maneiras, paciência e tolerância, vigor e perseverança, meditação e concentração, e discernimento e apreciação são as perfeições incomensuráveis. Quando estas florescem, cruza-se o vasto oceano da existência e adquire-se a força do Vitorioso.

9. Todo aquele que honra seu pai e sua mãe se tornará digno de louvor, possuindo as qualidades de um brâmane ou de um mestre. Ao honrá-los, torna-se célebre e, mesmo na próxima vida, nascerá em um estado celestial.
10. Abandona o ato de ferir, o roubo, a conduta sexual imprópria, a mentira, as bebidas intoxicantes e a obsessão por comer em horário inadequado, o apego luxurioso a uma cama suntuosa, e o canto, a dança excessiva e as joias.
11. Quando estas oito atividades de renúncia, que um Arhat preserva como vida ética, se identificarem contigo, a prática de atos purificadores concede tanto a homens quanto a mulheres a forma atraente dos deuses no mundo do desejo.
12. Considera como teus inimigos: a avareza, a desonestidade, o engano, o apego, a arrogância de se exibir, a ávido apego, o ódio e a vaidade quanto à tua posição social e aparência, teu saber, tua juventude e teu poder.
13. O Buda declarou: "O cuidado é a base da imortalidade; a negligência é o estado da morte." Portanto, para que aumentes o que é salutar, sê sempre zeloso e dedicado.
14. Todo aquele que antes foi negligente mas depois se tornou atento e cuidadoso, resplandece como a lua liberta das nuvens, assim como Ananda, Angulimala, Ajatasatru e Udayana.
15. Porque não há nada tão difícil quanto a aceitação paciente, não debes permitir que surja oportunidade para a indignação. O Buda proclamou que, ao superar a indignação, alcançarás um estado do qual não retornarás a uma existência anterior.
16. Tu dizes: "Ele me culpou, falou pelas minhas costas e me arruinou. Ele roubou meus bens." As querelas se originam da hostilidade. Quando superares a hostilidade, dormirás em paz.
17. Sabe que a mente é como uma pintura na água, na areia ou na pedra. A mente emocionalmente contaminada pertence à primeira. A última e melhor é desejar a busca pelo sentido da existência.
18. Os três tipos de fala — palavras iluminadas dignas de serem tomadas a peito, palavras verdadeiras e palavras falsas — são como mel, flores e excrementos. O Buda disse que, dentre estas, a última deve ser abandonada.

19. Há quatro tipos de pessoas — aquelas que vão da luz para a luz, aquelas que vão da escuridão para a escuridão, aquelas que vão da luz para a escuridão e aquelas que vão da escuridão para a luz. Sê daqueles que pertencem ao primeiro tipo.
20. Sabe que os homens são como o fruto da manga — verdes mas parecendo maduros; maduros mas parecendo verdes; verdes e parecendo verdes; maduros e parecendo maduros.
21. Não olhes para a esposa de outro homem, mas se o fizeres, pensa que ela é tão velha quanto tua mãe, tua filha ou tua irmã. Se vieres a te apegar a ela, reflete devidamente que ela não é mais do que um acúmulo de impurezas.
22. Mantém vigilância contra a mente dispersa, como aprendeste, como se fosse um filho, um tesouro ou tua própria vida. Pensa nos prazeres do apego como mortais — semelhantes a veneno, armas afiadas, um inimigo e fogo.
23. O Buda disse: "Os apegos produzem estados infelizes e são como o fruto Kimpa. Evita-os!" Essas correntes aprisionam o ser nas várias existências como um prisioneiro do Samsara.
24. Sabe que, dentre aqueles que são vitoriosos sobre seus seis órgãos sensoriais — que são sempre instáveis e vagam por diferentes objetos — e aqueles que são vitoriosos sobre seus inimigos em batalha, os Sábios louvam os primeiros como sendo os verdadeiros heróis.
- 24 Visto de um ponto de vista diferente, o corpo jovem de uma mulher é impuro, possui nove orifícios, é como um recipiente repleto de fedor e difícil de satisfazer; e de outro ponto de vista, um revestimento adornado de pele.
25. Mesmo que um leproso se aproxime do fogo para aliviar a dor causada pelos vermes, não obtém alívio algum; sabe que o mesmo se aplica aos apegos à paixão.
26. Faz do pensar correto sobre as coisas um hábito, para que possas ver o absoluto. Não há outra prática que possa conferir benefícios comparáveis.
27. Se são deficientes em discernimento apreciativo e conduta ética, não são dignos de respeito. Da mesma forma, aquele que possui essas qualidades é digno de louvor, ainda que lhe faltem as demais.

28. Tu que conheces o mundo! Ganho e perda, prazer e dor, palavras gentis e abusivas, louvor e censura — estes são chamados as oito preocupações mundanas. Já que as pessoas respeitáveis não os levam a sério, exercita a equanimidade.
29. Que não pratiques o mal nem mesmo em favor de um brâmane, de um sacerdote, de um deus, de um convidado, de teus pais, de tua esposa ou de teus servos, pois ninguém mais colherá sua fruição — o inferno.
30. Se cometeres mesmo pequenos atos ofensivos e não desistires instantaneamente, como com um único golpe de espada, então, quando chegar o momento da morte, ficarás face a face com quaisquer efeitos produzidos por teus atos ofensivos.
- Confiança, conduta ética, caridade, erudição, autorrespeito que é puro, decoro e discernimento apreciativo foram declarados pelo Buda como as sete posses preciosas. Sabe que os "benefícios" das demais posses não têm valor último.
31. Jogos de azar, buscar multidões, preguiça, confiar em maus amigos, bebidas intoxicantes e sair à noite são modos de vida nocivos. Rejeita estes seis que diminuem tua reputação.
32. Dentre todas as posses, o contentamento foi descrito pelo Buda como a melhor e a mais excelente. Sê sempre contente. Se conheces o contentamento, mesmo que não tenhas posses, isso é um verdadeiro tesouro.
33. Vossa Majestade! Assim como aqueles que possuem muito sofrem, aqueles com pouco desejo não sofrem. A eminente serpente tem tantas frustrações quantas cabeças que as produzem.
34. Uma esposa que, como um executor, está por natureza ligada a um inimigo; que, como uma rainha, importuna seu marido; que, como uma ladra, toma até as pequenas coisas — rejeita estas três variedades de esposa!
35. Aquela que é afetuosa, como uma irmã; aquela que entra em teu coração, como uma amiga; aquela que deseja servir, como uma mãe; e aquela que auxiliará, como uma serva — esta deve ser honrada como uma divindade familiar.

36. Sabendo que o alimento é como um remédio, que te sirvas dele sem apego nem avareza. Não é para o poder, nem para o orgulho. Não é para a inflação mental, mas apenas para sustentar teu corpo.
37. Ó conhecedor! Durante o dia e mesmo durante a noite, o tempo entre o pôr do sol e o nascer do sol, mesmo enquanto dormes, que não seja infrutífero! Não deixes a atenção sustentada escapar durante esse tempo.
38. Cultiva sempre a benevolência, a bondade amorosa, a alegria e a equanimidade no espírito adequado. Assim como Aquele que outrora cultivou estas qualidades incansavelmente, alcançarás os prazeres de um mundo puro.
39. Os quatro níveis meditativos removem o deleite hedonista e a miséria da sensualidade. Alcança-se o mesmo estado dos deuses Brahma, Prabhasvara, Subhakarstna e Mahaphala.
40. Atos realizados continuamente, atos motivados por desejos, atos que não possuem contra-agente, atos que crescem de um terreno precioso ou régio — estes cinco, que são positivos e negativos, são importantes. Esforça-te para realizar os positivos.
41. Sabe que um pequeno ato maléfico não pode prejudicar as grandes raízes dos atos salutareis, assim como uma pitada de sal pode alterar o sabor da água, mas não pode alterar o sabor do rio Ganges.
42. Exuberância excessiva e remorso, vingança, melancolia e sonolência, apego e indecisão — sabe bem que estes cinco são os ladrões que roubam a riqueza positiva.
43. Confiança, esforço assíduo, atenção sustentada, absorção meditativa e discernimento apreciativo — somente estes cinco se referem à mais elevada realização possível. Esforça-te por estas "forças inabaláveis" e "poderes controladores" que se tornam o ponto culminante do caminho.
44. Aquele que repetidamente pensa: "Eu ainda não transcendi a doença, a velhice, o nascimento, a morte e, igualmente, aquelas ações pelas quais me apropriei dessas características" não se tornará inflado pelo ego, por tê-los contrabalançado.

45. Se desejas sinceramente a liberação e o paraíso, debes te dedicar a agir somente com uma visão correta. Se uma pessoa age corretamente, mas com uma visão errônea, experimentará um resultado excruciante onde quer que vá.
46. Sabe que os homens são na verdade infelizes, impermanentes, desprovidos de essência e impuros. Aqueles que não examinam sinceramente esses traços sofrem de quatro visões dogmáticas que estimulam a miséria.
47. A corporeidade não é o eu. O eu não possui corporeidade. A corporeidade não pertence ao eu. Nem o eu pertence à corporeidade. Da mesma maneira, os demais constituintes psicofísicos devem ser compreendidos como sendo nada em si mesmos.
48. Os constituintes psicofísicos não são criados por mera fantasia, nem pelo tempo, nem por si mesmos, nem preexistem, nem provêm de um criador, nem são sem causa. Sabe que são produzidos pela perda da consciência intrínseca e pelo anseio.
49. O apego a ideologias baseadas em conduta ética e desempenho compulsivo, a obstinação opinativa acerca dos constituintes perecíveis e a indecisão — sabe que estes três aprisionam completamente no Samsara e fecham os portões da cidade da liberação.
50. No que diz respeito à liberação, que depende de si mesmo, não há ninguém mais que possa ser um amigo. Pratica a concentração meditativa por meio do aprendizado e da conduta ética, e dedica-te às quatro verdades.
51. Treina-te sempre na conduta ética suprema, no discernimento apreciativo supremo e na mentalidade suprema. Mesmo os cento e cinquenta e um treinamentos estão verdadeiramente subsumidos nestes três.
52. Meu Senhor! O Tathagata indicou que a atenção ao corpo é o único caminho a percorrer. Agarra-te a ele e segura com firmeza. Se a atenção escapa, tudo se desmorona.
53. Esta vida possui muitos perigos; é mais instável do que uma bolha soprada pelo vento. Com a respiração indo e vindo, é a maior das maravilhas que alguém desperte do sono.

54. O fim inevitável do corpo é transformar-se em cinzas, ressecar ou apodrecer, tornando-se um monte sujo de ossos sem nada de valor. Os membros se desprendem e se decompõem. Sabe que o corpo tem a natureza de se desintegrar.
55. Se mesmo a terra, o Monte Meru e o oceano são destruídos pelos fogos ardentes dos sete sóis, e estes a ponto de não restar sequer um pedaço de cinza, então por que pensar que o homem, que é tão frágil, é permanente?
56. Tudo é impermanente e desprovido de um princípio duradouro; já que não há assistente, nem protetor, nem fundamento, tu, honrado senhor, deves deixar-te sentir repulsa pelo samsara, que é como uma bananeira.
57. Já que alcançar a existência humana após a existência como animal é mais difícil do que para uma tartaruga enfiar o pescoço no buraco de um jugo lançado ao oceano, faz da vida algo frutífero, ó Rei, agindo corretamente.
58. Aquele que pratica atos maléficos após ter se tornado humano é mais tolo do que alguém que recolhe um monte fétido de vômito em um precioso vaso de ouro.
59. Habitar em um lugar favorável, associar-se com pessoas dignas, praticar a verdadeira devoção e possuir bons méritos de vidas anteriores — estas quatro grandes interações oportunas te permitem alcançar teu propósito na vida.
- O Buda disse: "O puro ato de confiar em um amigo espiritual é perfeito!" Confia em um amigo espiritual, pois ao confiar em um Buda realizado, muitos alcançaram a paz.
- Entreter uma visão errônea, nascer entre os animais, espíritos e habitantes do inferno, nascer como um selvagem em um lugar remoto onde não há Dharma, nascer como uma pessoa muda ou como um deus de longa vida —
60. Qualquer um desses nascimentos é insatisfatório. Estes, portanto, compreendem os oito obstáculos. Após teres encontrado uma conjuntura satisfatória livre deles, empenha-te em evitar a possibilidade de (re)nascimento.
61. Meu Senhor, sente repulsa pelo Samsara, no qual te deprimes por causa dos desejos e no qual surgem muitas frustrações como doença e velhice. Mesmo que saibas o quão ruins são as coisas, ainda assim deves ouvir.

62. Um pai é um filho, uma mãe é uma esposa, um homem se torna um inimigo e depois um amigo, e inversamente, um amigo se torna um inimigo — portanto, não há certeza alguma no Samsara.
63. Sabe que cada pessoa já bebeu mais leite do que o contido nos quatro oceanos. Mas sabe que beberá ainda mais enquanto seguir os caminhos ordinários.
64. O monte de ossos de um único ser humano ultrapassa em muito o Monte Sumeru em altura. Se cada mãe, na linhagem de mães, fosse considerada como uma pílula do tamanho de uma semente de junípero, a terra não poderia conter seu número.
65. Mesmo após ter se tornado o louvável Indra, pelo poder do próprio Karma, cai-se à terra novamente. Mesmo após ter se tornado um monarca universal, o governante dos homens, se nenhuma qualidade salutar prévia permanecer, torna-se um servo mais uma vez, como um escravo de escravos, no fluxo do Samsara.
66. Mesmo após ter desfrutado, por longo tempo, dos prazeres de acariciar os seios e as cinturas das filhas do céu, deve-se experimentar, no inferno, as dores insuportáveis de ser esmagado e retalhado por rodas giratórias de bordas serrilhadas.
67. Mesmo após ter permanecido por longo tempo no cume do Monte Sumeru, onde se desfrutava de seus passeios, novamente se experimentam as dores intoleráveis de caminhar no Inferno da Cova de Fogo e no Inferno do Pântano Imundo.
68. Tendo desfrutado dos prazeres de perseguir as filhas do céu e de uma vida em um belo jardim, novamente se tem as pernas, mãos, orelhas e nariz decepados por galhos de árvores de jardim semelhantes a bastões e espadas.
69. Tendo se sentado junto às deusas do céu sobre uma almofada de pétalas douradas de lótus, em um riacho de fluxo suave, novamente se cai no insuportavelmente quente Rio Salgado, o Vaitarani, no inferno.
70. Mesmo após ter obtido os grandes prazeres do céu e a bem-aventurança do estado de Brahma, livre de desejos, deve-se mais uma vez sofrer dores intermináveis ao se tornar combustível no Inferno Avici.

71. Tendo alcançado o estado do sol e da lua, ilumina-se os cantos do mundo com a luz do próprio corpo. Contudo, ainda assim se alcança as obscuridades da escuridão e não se pode ver as próprias mãos mesmo que se as estenda.

72. Sabendo que tais atividades produzem frustrações, agarra-te à felicidade que é a luz produzida pelas três lâmpadas. Sabe que se entra sozinho na escuridão infinita que nem mesmo o sol e a lua podem iluminar.

73. Seres que praticam ações maléficas sempre experimentarão frustrações em infernos como o Inferno do Reviver, o Inferno do Fio Negro, o Inferno do Calor Intenso, o Inferno do Esmagamento, o Inferno dos Lamentos e o Inferno da Dor Ininterrupta.

74. Alguns são prensados como sementes de gergelim, e outros são triturados até virar pó como farinha fina. Alguns são talhados em pedaços com serras, e outros são cortados com machados excruciantemente afiados.

75. Ondas flamejantes de bronze derretido são despejadas sobre outros. Alguns são completamente fixados com pregos de ferro incandescente a uma parede cravejada de espinhos.

76. Alguns são lançados ao chão por cães com presas de ferro e jazem com os braços estendidos. Outros sofrem desamparadamente, sendo dilacerados por corvos com bicos afiados de ferro e garras intoleráveis.

77. Alguns gemem e se contorcem, enquanto vários vermes e besouros, e miríades de moscas-varejeiras e abelhas com longos ferrões abrem feridas dolorosas mesmo ao toque e começam a se banquetear neles.

78. Alguns permanecem de boca aberta em um monte de brasas vivas que ardem ininterruptamente. Alguns são lançados de cabeça para baixo em caldeirões de ferro, como os ingredientes de uma sopa de arroz, e são cozidos.

79. Adamantino, de fato, é o coração de um praticante do mal que, tendo ouvido falar das mil maneiras pelas quais aqueles cuja respiração cessou sofrem dores imensuráveis no inferno, ainda assim não se assusta com elas.

80. Se o medo é produzido mesmo ao ver uma pintura, ao ouvir, ao pensar, ao recitar ou ao fazer estátuas de seres infernais, o que se pode dizer da experiência real de uma situação intolerável?
81. Assim como, dentre todas as qualidades positivas, a extinção de uma forma de vida potencial é chamada "o Senhor", da mesma maneira, dentre todas as coisas dolorosas, o Inferno Avici é chamado "o mais intolerável."
82. Frustrações produzidas quando inimigos temíveis neste mundo disparam trezentas flechas em um único dia não equivalem a uma fração nem ilustram a menor dor no inferno.
83. Aquelas dores verdadeiramente intoleráveis são experimentadas por cem vezes dez milhões de anos, mas enquanto a dor não for extinta, não se será libertado daquela existência.
84. Deves habilmente te aplicar para evitar até o mais ínfimo ato maléfico, pois as sementes daqueles estados infelizes são atos maléficos praticados pelo corpo, pela fala e pela mente.
85. Se alguém nasce como animal, há diversas dores como ser morto, amarrado e golpeado. Aqueles que descartaram as qualidades positivas da paz sofrem dores insuportáveis resultantes de devorarem uns aos outros.
86. Alguns animais são mortos por pérolas, lã, ossos, carne e couro. Desamparados, outros são chutados, encurralados, acorrentados, chicoteados, e assim são utilizados.
87. Porque as frustrações produzidas por desejos insaciáveis são intermináveis, o nascimento no reino dos espíritos é o ponto de partida para frustrações insuportáveis produzidas pela fome, sede, frio, calor, pelo vagar errante e pelo medo.
88. Porque alguns têm bocas do tamanho do buraco de uma agulha e estômagos do tamanho de montanhas, são atormentados, mas não têm energia para comer sequer um bocado de comida jogado sobre imundícies miseráveis.
89. Alguns, cujos corpos são de pele e ossos, permanecem nus e parecem o topo ressecado de uma palmeira Tala. Outros têm fogo jorrando de suas bocas durante toda a noite e comem areia que cai em suas bocas ardentes como alimento.

90. Alguns, uma sorte infortunada, não obtêm sequer imundícies como pus, excrementos ou sangue. Perfuram os rostos uns dos outros até que seus pescoços inchem, e então comem o pus amadurecido.
91. Para os espíritos, mesmo a lua parece quente no verão e o sol parece frio no inverno. Uma árvore no paraíso se torna sem frutos, e se eles sequer olharem para os rios, estes secam.
92. Uma vez que o potencial para atos maléficos, que é a base da miséria ininterrupta, é forte, uma pessoa que está presa nesse estado não o superará mesmo em cinco mil anos.
93. O Buda declarou que uma pessoa que se regozija na avareza, que não é uma qualidade de pessoas nobres, é a causa de qualquer experiência semelhante às diversas misérias sofridas por aqueles no reino dos espíritos.
94. Os prazeres do céu podem ser grandes, mas a dor de sua extinção será ainda maior. Portanto, seres supremos compreendem isto e não desejam um céu que chega ao fim.
95. A cor do corpo se torna feia, a almofada se torna insuportável, a guirlanda de flores se deteriora, as vestes se sujam, e a transpiração que antes não existia aparece no corpo.
96. Estes cinco sinais, que significam a morte no céu, aparecem aos deuses que residem no céu e são os mesmos sinais que significam a morte para os homens que vivem na terra.
97. Se não há nada de bom naqueles que morrem no mundo dos deuses, eles inevitavelmente alcançam uma ou outra dessas existências como animais, espíritos ou seres infernais.
98. Mesmo os semideuses, por natureza, percebem a felicidade dos deuses e, portanto, são muito infelizes. Mesmo que possuam inteligência, não podem ver a verdade devido às obscurações de seu nível de ser.

99. Já que o Samsara é tal que, seja entre deuses ou homens, seja entre seres infernais, espíritos ou animais, não há nascimento feliz, sabe que o nascimento nessas existências incorpora muito dano.
100. Se o cabelo ou a roupa de alguém subitamente pegasse fogo, abandonaria tudo para extingui-lo. Da mesma forma, deve-se esforçar para evitar as preocupações mundanas, porque não há nada mais importante.
101. Deves, por meio da conduta ética, do discernimento apreciativo e da integração mental, esforçar-te para alcançar a cidadela controlada e pura do Nirvana, que nada tem a ver com velhice ou morte e que é liberta da terra, do fogo, do vento, do sol e da lua.
102. Atenção, investigação minuciosa da realidade, energia, alegria, vigilância, absorção meditativa e equanimidade são os sete membros constituintes da iluminação e são acúmulos saudáveis pelos quais se alcança o Nirvana.
103. Na ausência de discernimento apreciativo, não há concentração. Na ausência de concentração, não há discernimento apreciativo. Sabe que, para aquele que possui ambos, o oceano de uma forma de vida potencial é como uma pegada de casco.
104. O Buda Sakyamuni declarou que nenhuma das quatorze visões nebulosas sobre o mundo deve ser considerada, pois elas não aquietarão a mente.
105. O Buda disse: "Da perda da consciência intrínseca vem a ação; desta, a percepção; da percepção vêm o nome e os padrões; destes, as seis bases da percepção; e destas vêm todas as formas de contato.
106. Do contato vêm todos os sentimentos; com os sentimentos como fundamento, surge o anseio; do anseio surge a apropriação; e desta, a forma de vida potencial; de uma forma de vida potencial surge o nascimento.
107. Quando há nascimento, frustrações como miséria, doença, velhice e a pobreza que resulta dos desejos, morte, medos e assim por diante, aumentam. Quando o nascimento não mais ocorre, tudo chega ao fim.
108. Esta originação dependente é o tesouro precioso e profundo do ensinamento do Buda. Todo aquele que a vê como real realiza o Buda e vê a Unidade Suprema.

109. Visão, meio de vida, esforço, atenção, integração mental, fala, ação e compreensão — estes, quando corretos, formam os oito componentes do caminho. Cultiva-os para que alcances a paz.
110. Esta vida é "um mundo de sofrimento", e tem, como causa principal, o sofrimento. A abolição desta causa conduz à liberação. O nobre caminho óctuplo é o caminho pelo qual se alcança a liberação.
111. Deves sempre te esforçar para ver as quatro nobres verdades que acabam de ser explicadas. Alívio mesmo que se tenha uma disposição humilde, alívio mesmo que se tenha tido pouca experiência, e alívio que consiste em estender a própria capacidade ao máximo. Mesmo os chefes de família, em cujo colo a fortuna reside, podem atravessar o rio das emoções por meio do conhecimento.
112. Mesmo aqueles que experimentaram o Dharma não o fizeram porque caíram do céu, ou porque emergiram da escuridão da terra, mas sim porque tiveram suas existências individuais engolfadas pelas emoções.
113. Que necessidade há de eu te pedir, repetidas vezes, que superes o medo? O propósito de meu conselho é exatamente este: O Buda declarou: "Deve-se controlar a própria mente. A mente é a raiz do sentido da vida."
114. Qualquer conselho como este que te é dado seria difícil mesmo para os ascetas cumprirem. Contudo, faz de tua vida algo significativo confiando nos méritos derivados de qualquer conselho que adotares.
115. Regozija-te nas qualidades positivas de todas as coisas, e faz uma dedicação mesmo aos três que cultivaste adequadamente a fim de realizar o estado de Buda. Então, por esses acúmulos positivos, tu
116. aparecerás na condição de um yogin nos mundos dos deuses e dos homens, após inumeráveis (re)nascimentos. O nobre Avalokitesvara, por meio de sua prática de suportar muitas misérias dos seres sencientes,
117. após muitos (re)nascimentos, removeu a doença, a velhice, o apego ávido e o ódio. E que tua vida de proteção ao mundo seja como a do Bhagavat Amitabha no reino búdico.

118. Após espalhar, por todos os céus dos deuses e pela terra dos homens, a glória pura que resulta do discernimento apreciativo, da conduta ética e da caridade, então faz com que os homens na terra e os deuses no céu verdadeiramente abandonem sua obsessão por belas donzelas.

119. E então, após alcançares a qualidade do Vitorioso, subjuga as fragilidades, o nascimento e a morte dos seres sencientes que são impotentes devido às suas emoções. Então entra na cidadela onde, tendo mesmo o nome "(re)nascimento" sido transcendido, não se é dominado por perigos e se é libertado dos medos.

120. Que mesmo os peixes e os sapos em teu Império sejam protegidos pela difusão do oceano da intenção do Buda, por meio dos conselhos dados pelo mestre espiritual Nagarjuna, e que isso realize seus desejos, como uma brisa fresca de montanha.

ཕྱི ལྷན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་མཛད་པའི་ཆོས་བཞི་རིན་པོ་ཆེའི་གདམས་ངག།

Uma Guirlanda Preciosa para os Quatro Temas (de Gampopa)

por Longchenpa (Klong-chen Rab-'byams-pa Dri-med 'od-zer) traduzido por Alexander Berzin e Matthew Kapstein, 1974 revisado por Alexander Berzin, fevereiro de 2007 Traduzido para o Português Brasileiro por Pedro Pires a pedido do Ven. Lopon Osel Gyurme em junho de 2026 – <https://welcomingbuddhist.org> **Prólogo**

Em sânscrito, este texto é chamado Dharma-chatur-ratna-mala. Em tibetano, é chamado Chos-bzhi rin-po-che'i 'phreng-ba. [Em português, é chamado Uma Guirlanda Preciosa para os Quatro Temas (de Gampopa). Prostro-me a todos os Budas e bodhisattvas.

(1) Com uma coroa de crença intensa (original: centúplice) no que é real, faço oferendas a vós, ó Budas (semelhantes ao) sol, Bem-Aventurados. Na esfera do espaço de vosso Dharmakāya (Corpo que Abarca Tudo) naturalmente (estabelecido), o disco-mañḍala de vosso Corpo de Formas dotado das cinco certezas se expande e faz as mentes-lótus dos discípulos florescerem pelos raios de vossas ações iluminadoras.

(2) A sombra refrescante da preciosa árvore que realiza desejos — os caminhos do Dharma do Vitorioso — oferece proteção de todos os tormentos da existência compulsiva (saṃsārica) e do nirvāṇa complacente. Portanto, como via para que todos os seres dotados de fé no que é real possam entrar (em sua sombra), passo a passo, explicarei a imensa árvore de qualidades dos quatro aspectos (do Dharma). Ouvi bem.

1. Fazer a Mente Voltar-se para o Dharma Renascimento Humano Precioso

(3) O que qualquer pessoa que deseje atravessar o imenso oceano da existência saṃsārica recorrente deve primeiramente considerar é empenhar-se plenamente, agora mesmo, nesta vida, em alcançar o apaziguamento e a consciência bem-aventurada que são o fenômeno da liberação.

(4) Neste momento em que obtivestes o barco de um (corpo humano) dotado de liberdades e riquezas, difícil de encontrar e facilmente perdido, se não vos esforçardes, jamais vos libertareis do oceano da existência compulsiva nem rompereis a continuidade dos sofrimentos numerosos e variados.

(5) Sereis atirados nesse imenso e temível oceano (do saṃsāra) — insuportável —, onde o fim da corrente de nascimento e morte não se vislumbra, onde veios de espuma de doença e velhice se adensam por toda parte, e onde as marés das emoções perturbadoras se espalham por toda parte, até os confins do mais elevado reino da existência compulsiva.

(6) (Mas) quem quer que ouça (os ensinamentos do Dharma) poderá romper o continuum de nascimento e morte e jamais se separará de uma suprema e grande consciência bem-aventurada. Portanto, com o excelente e precioso barco (de um corpo humano plenamente dotado), empenhai-vos no Dharma supremo — que traz apaziguamento —, a fim de atravessar o repositório das águas das emoções perturbadoras dos três planos de existência.

(7) Se desta vez não praticastes para realizar um estado purificado mediante um caminho mental que conduz à liberação, no futuro jamais ouvireis sequer o nome de renascimento afortunado e, através de incessantes renascimentos infortunados, um após o outro, careçereis de quaisquer métodos para vos libertar de permanecer eternamente na existência saṃsārica que ocorre de forma incontrolável.

(8) Portanto, pessoas sensatas que agora obtiveram um corpo humano de liberdades e riquezas: pratiquem para alcançar (um estado de) benefício e bem-aventurança, com grande esforço de coração, e por meio disso venham a cumprir os propósitos tanto de si mesmas quanto dos outros. **Morte e Impermanência**

(9) Mesmo que tenhais alcançado as liberdades e riquezas, jamais há segurança mental. Como todas as coisas são instáveis, sempre mutáveis, sem nenhuma essência, momentâneas, não estáticas, fenômenos em desintegração, pensai de coração: "Em breve morrerei, de repente."

(10) O mesmo se aplica ao mundo perecível inteiro de vosso entorno. Nos momentos de sua desintegração por sete fogos, uma inundação ou o vento, tudo se tornará vazio, sem sequer um remanescente da ponta de um fio de cabelo: restarão apenas o espaço.

(11) Seus habitantes — seres errantes, não estáticos — estão sempre em movimento. Por mais numerosos que sejam os seres limitados — seres divinos (deuses), semideuses, humanos, animais, fantasmas famintos ou seres dos reinos dos tormentos — quando

chega o seu tempo, devem mergulhar nas águas da morte, da transferência e do renascimento.

(12) Anos, meses, dias, estações e momentos são impermanentes, desintegram-se e avançam. Assim como sentis tristeza com a mudança das quatro estações, reflita sobre como o vosso próprio tempo também será impermanente.

(13) Não há segurança mental: muito em breve vosso corpo e força vital se separarão (um do outro). Portanto, a partir de hoje, pensai com convicção: "É incerto o que virá primeiro — o amanhã ou o momento em que minha vida se esgotará."

Os Defeitos do Saṃsāra

(14) Os sofrimentos do renascimento são mais aterrorizantes do que os da morte. Jamais há felicidade onde quer que se renasça, pois a natureza funcional do saṃsāra recorrente é como a de um poço de fogo. Portanto, buscai agora mesmo um método para vos libertar dele.

(15) Os seres dos reinos dos tormentos sofrem com o calor e o frio; os fantasmas famintos, com a fome e a sede; os animais, por devorar uns aos outros, pela estupidez e pelo embotamento. Os humanos são atormentados pelas três e pelas oito faltas; os semideuses, pelas lutas e querelas; e os seres divinos, pela morte, pela transferência e pela queda (a renascimentos inferiores).

(16) A felicidade (dos seres divinos) pode transformar-se em pesar, e seu sofrimento afetivo é abundante. Após suas vidas se transferirem dos prazeres associados aos reinos divinos, podem novamente adentrar os fogos de um reino dos tormentos. Tendo refletido assim, trabalhai para transcender a existência compulsiva.

(17) As aparências desta vida são como um sonho quando estais prestes a despertar. São mutáveis e impermanentes. Já que deveis seguir em frente, tendo as deixado para trás, o que podem fazer por vós séquitos, riquezas e coisas semelhantes? Empenhai-vos no Dharma agora mesmo!

Desenvolvendo um Estado de Śamatha Apaziguado e Estabilizado

(18) O desejo é como veneno, armas ou fogo. Atormentados (por ele), jamais há oportunidade de felicidade. Há sofrimento ao acumular, proteger e aumentar (o que se deseja); consequentemente, estais sempre acorrentados pela arrogância, pela avareza e pela mesquinhez. Tendo querelas com todos, as manchas de vossas emoções perturbadoras aumentam. Há divagação mental com atividades fúteis, e isso ameaça vosso corpo e vossa vida.

(19) Ter objetivos e atividades por demais numerosos e contraditórios ao Dharma é sempre desprezado pelos āryas altamente realizados. (Mas) para aqueles cujos desejos são poucos, (atividades e qualidades) construtivas aumentam automaticamente. Portanto, vós que desejais entrar em um caminho mental (que conduz) à liberação —

um estado apaziguado —, fazei com que vossos desejos sejam poucos e tende contentamento.

(20) Diz-se que quem esgota seus desejos é um verdadeiro ārya, e quem tem poucos desejos é do tipo ārya. Assim como sofrimento e emoções perturbadoras aumentam para aqueles com desejo, o que é construtivo aumenta naturalmente para aqueles cujos desejos são poucos. Portanto, seguindo os passos dos seres sagrados do passado, estai sempre contentes e fazei com que vossas posses sejam poucas.

(21) Os defeitos de se associar com pessoas são de fato ilimitados. Há distrações e atividades inúteis em excesso. Raiva, discussões e brigas aumentam, e surgem atração e repulsão. Ficais sempre contaminados com sofrimento — e isso é sem sentido.

(22) Independentemente do que tendes feito, jamais há momento em que possais satisfazer (os outros). Por mais que tenteis ensiná-los (o Dharma), as oportunidades de beneficiá-los são escassas. Da mesma forma, mesmo quando os ouvis, raramente é o excelente Dharma. Mesmo que sejais íntimos (deles) como amigos, ao fim tereis de vos separar.

(23) Portanto, livrai-vos completamente de relacionamentos de dependência de seguidores, amigos ou parentes, e fazei um esforço definitivo, a partir de hoje, para praticar o sagrado Dharma, sozinhos em isolamento.

(24) Seres sagrados supremos do passado disseram que ao viver em isolamento encontraram o néctar (da experiência do Dharma). Portanto, (resolvi): "Eu também viverei sozinho em isolamento numa floresta, a fim de atualizar um estado de apaziguamento."

(25) Viver em isolamento foi elogiado pelos Vitoriosos (Budas). Sem ninguém indisciplinado (ao redor), aumentais vossa concentração absorpta no que é profundo. Praticais o Dharma naturalmente e desenvolveis pensamentos sombrios de impermanência. Deixais as posses materiais de lado e não tendes atividades fúteis nem distrações.

(26) Vossas abundantes reservas de fé no que é real, renúncia e boas qualidades se ampliam e, sem relacionamentos de apego, vossas atividades diminuem automaticamente. Portanto, sem (preocupação com) as oito coisas transitórias da vida, nem com manter (outros) satisfeitos ou salvar as aparências, passai dias e noites com o Dharma na bem-aventurança associada a estar sob vosso próprio controle.

(27) Tornando significativas vossas liberdades e riquezas e extraíndo a essência de vossa obtenção (delas) — como palavras não podem abarcar esses e ainda mais benefícios —, praticai a concentração absorpta no Dharma profundo durante toda a vossa vida, sozinhos, no meio de uma floresta totalmente isolada.

(28) Que a chuva refrescante do Dharma, assim bem proferido, após apaziguar (todas as) emoções perturbadoras e pensamentos conceituais atormentantes, encha o lago de

lótus — que são massas construtivas de concentrações absortas — e (assim) difunda uma dotação de estado apaziguado.

Isso (conclui) o primeiro capítulo de Uma Guirlanda Preciosa para os Quatro Temas (de Gampopa), "Fazendo a Mente Voltar-se para o Dharma."

2. Fazendo o Dharma Funcionar como um Caminho Mental A Necessidade de Fazer o Dharma Funcionar como um Caminho Mental

(29) Vós que desejais um caminho mental (que conduz) à liberação, tendo, por meio da fé no que é real, vos engajado com o supremo, luminoso e sagrado Dharma assim descrito — valorizai fazer o Dharma percorrer (em vós) como um caminho mental, a fim de que vossa própria mente se torne plenamente domada.

(30) Há aqueles que se engajaram com os ensinamentos dos Vitoriosos (Budas) dessa forma e até mesmo embarcaram em ouvir, refletir e meditar (sobre eles). Ainda assim, alguns não apaziguaram (suas emoções perturbadoras): seus fluxos mentais pioraram. Alguns se engajam com caminhos mentais distorcidos, ou inferiores, ou caminhos mentais que levam ao desvio.

(31) (Alguns têm) grandes desejos e anseios, e (alguns estão) distraídos com (preocupações referentes a) esta vida e coisas semelhantes. Todas essas faltas, contraditórias ao Dharma, vêm de não terem feito esse Dharma percorrer (neles) como um caminho mental. As faltas (que daí decorrem) nesta e nas (vidas) futuras são ilimitadas.

(32) Quem for enganado por tal ilusão ficará (cheio de) arrependimento na hora da morte, terá terror e ansiedade no período intermediário do bardo, irá a estados de renascimento piores no futuro e não terá a oportunidade de se libertar para sempre da existência compulsiva. Portanto, fazei o Dharma percorrer (em vós) como um caminho mental.

(33) Assim como podeis tomar de forma inadequada até mesmo um medicamento higiênico como antídoto para uma doença e, por ter sido de fato tomado impropriamente, isso vos tornaria ainda mais atormentados do que estáveis (antes); da mesma forma, de que serve o Dharma se não o fizestes funcionar como antídoto? Portanto, como há faltas ilimitadas como essas, ó pessoas dotadas de fé no que é real, compreendei isso bem.

Confiando-vos a Mentores Espirituais

(34) A esse respeito, já que fazer esse Dharma percorrer (em vós) como um caminho mental depende, antes de tudo, de mentores espirituais, valorizai confiar-vos a gurus sagrados qualificados. Todas as excelentes e abundantes boas qualidades provêm disso.

(35) A esse respeito, confiai-vos plenamente e com grande (respeito e) apreço àqueles que são habilidosos em métodos, têm natureza compassiva, são apaziguados, domados e

pacientes; que têm um modo esplêndido de comportamento (em acordo) com seus votos e vínculos próximos, ouviram muitos (ensinamentos) e alcançaram um (elevado) nível de terem se treinado (neles) bem;

(36) (Àqueles que) têm uma influência iluminadora ilimitada que automaticamente transforma as aparências dos outros; que não estão corrompidos com (pensamentos sobre) esta vida; que são purificados, como o céu, de preocupações com as oito coisas (transitórias) da vida; que tornam (a vida) significativa como medida para a associação (com eles), e que estabelecem para (os outros) o caminho mental (que conduz) à liberação. (Tais mentores espirituais) como estes são emanações dos Vitoriosos (Budas) neste (tempo de) deteriorações.

(37) Os benefícios disso são ilimitados e inesgotáveis: tornais-vos desencantados com a existência compulsiva e a renunciáis. (Assim,) vosso planejamento mundano diminui; vossas preocupações com esta vida enfraquecem; e vosso apego a um "eu" impossível (baseado em) aparências enganosas se dissolve;

(38) Tornais-vos naturalmente domados; passais a possuir (as capacidades de) ouvir, refletir e meditar (sobre os ensinamentos); passais a possuir as boas qualidades de ter treinado extensivamente, como a fé no que é real; vossa vida presente torna-se significativa; e as futuras colherão os resultados. Portanto, confiai-vos a (mentores espirituais) sagrados.

(39) Além disso, sendo não enganosos com vossas três portas (de ação), agradaí sempre (vossos mentores espirituais) mostrando respeito nascido de vossa apreciação (de sua bondade), como um paciente a um médico, um comerciante marítimo a um navegador, um passageiro a um barqueiro, e um viajante a um guia.

(40) Foi dito que se desenvolverdes pensamentos de descrença (nas genuínas boas qualidades de vossos mentores espirituais) ou uma visão distorcida (deles), entrareis em um estado de renascimento pior por (tantos kalpas quantos) o número de momentos (em que o desenvolverdes). Portanto, empenhai-vos em proteger, como protegeria vossos olhos, a pureza de vossos vínculos próximos (com vossos mestres), sendo extremamente sinceros em admitir abertamente (se alguma vez os violastes), contendo-vos (de os romper) e sentindo arrependimento (caso alguma vez os transgridais).

Desenvolvendo a Renúncia

(41) Tendo-vos confiado plenamente assim a mentores espirituais sagrados, e então tendo treinado vosso próprio continuum mental ouvindo, refletindo e meditando sobre (seus ensinamentos), transformai tudo o que fazeis em algo orientado para um (objetivo) construtivo, com o pensamento de desejar apenas a liberação. Este é o ensinamento quintessencial para fazer esse Dharma percorrer (em vós) como um caminho mental.

(42) Sempre que estiverdes ouvindo, refletindo ou recitando (os ensinamentos), empreendam isso com a intenção de libertar vosso próprio continuum mental. Sempre

que estiverdes escrevendo, lendo, memorizando ou ensinando (o Dharma), empreendam isso com o desejo apenas de liberação.

(43) Sempre que estiverdes meditando, (estudando a) visão (correta), ou conduzindo-vos (com ela), esforçai-vos firmemente em (sentir) renúncia e desencanto (com o saṃsāra), jamais separando vossos pensamentos de estar (voltados) apenas para a liberação. Não há nada mais elevado do que este ensinamento quintessencial do cerne do coração.

(44) Comer, dormir, caminhar, sentar, conversar, falar, pensar e assim por diante — em suma, quaisquer atividades que realizeis, intensificai vosso desencanto (com o saṃsāra) jamais abandonando a atitude de desejar a liberação e (assim) domai vosso continuum mental. Este é o ponto essencial para fazer o Dharma percorrer (em vós) como um caminho mental.

Desenvolvendo o Motivo da Bodhicitta

(45) (Além disso,) para fazer (o Dharma) percorrer (em vós) como um caminho mental Mahāyāna em particular, direcionai para o benefício dos outros quaisquer coisas construtivas que façais. (Em outras palavras,) desenvolvi, com compaixão, um objetivo de bodhicitta; tende convicção firme (nas boas qualidades da iluminação); dedikai (vossa força positiva para alcançar esse objetivo); e alegrai-vos (com vossos próprios esforços e os dos outros em direção a isso), e (assim) pratique plenamente a fim de (promover) o benefício de (todos os) seres limitados.

(46) Praticando assim, todos os seres errantes — (tendo sido previamente) vossos pais, mães, parentes e queridos amigos — são (campos adequados para receber) vossa ajuda. E (assim), desenvolvendo um objetivo de bodhicitta para (cumprir) os propósitos dos outros e também os vossos, pratique tudo o que é construtivo pelo bem dos seres errantes.

(47) "Por minha (força) construtiva, que (todos os) seres errantes se tornem felizes e que os sofrimentos de todos eles amadureçam em mim. Que minha (força) construtiva amadureça em (todos os) seres errantes e (assim) que todos os seres encarnados alcancem a iluminação." Pensando assim, treinai-vos para desenvolver um objetivo de bodhicitta de compaixão imensurável.

(48) Quaisquer (ações) construtivas (que realizeis), como preparação desenvolvei um objetivo de bodhicitta; como procedimento real não estejais direcionados (a modos impossíveis de existir); e como conclusão dedikai (à iluminação de vós mesmos e dos outros a força positiva). Além disso, purificai completamente (vós mesmos de concepções equivocadas sobre a natureza dos) três círculos — o objeto a ser treinado, o ato de treinar e aquele que treina. Como ilusões, são meras aparências (baseadas) em nada real, como emanações mágicas. (Portanto,) purificando(-vos) quanto às naturezas (desses três), dedikai (a força positiva) a fim de beneficiar os outros.

(49) "Convicção firme" é ter fé suprema (nas boas qualidades dos) Vitoriosos (Budas), nos ensinamentos do Dharma dos Vitoriosos, nos (bodhisattva) filhos espirituais sagrados dos Vitoriosos e nos campos para (cultivar) força positiva — (nas boas qualidades de) todos estes, sem exceção. Por ter convicção firme (nas boas qualidades do que cumpre) vossos próprios propósitos, os propósitos dos outros e os propósitos de ambos, recebereis elogios, demonstrações de respeito e estima além de quaisquer exemplos.

(50) "Alegrar-se" é habituar-se (na meditação) a sentir felicidade por todos os atos construtivos dos Vitoriosos, seus filhos espirituais e todos os seres errantes. Este é um método supremo para transformar massas insondáveis de força positiva em algo imensurável.

(51) Fazei "orações de aspiração" do tipo purificador, pelo bem de beneficiar os seres errantes. (A esse respeito,) meditai de acordo com os ensinamentos quintessenciais concernentes à purificação dos objetos de vossas ações.

(52) Sem vos distrairdes por sequer um momento para o lado dos assuntos ordinários, tomai como vossa prática cerne do coração ter as (ações) construtivas de vossas três portas (de ação) em benefício dos outros. Tendo domado vosso próprio continuum mental, então vir a ter o desenvolvimento de uma resolução excepcional é dito ser (o modo de) fazer qualquer prática do Dharma percorrer (em vós) como um caminho mental.

(53) Desta forma, que o ritmo melodioso do som do maravilhoso tambor do significado profundo — o renomado rugido que é vasto e profundo — desperte todos os seres errantes do sono intoxicante de sua inconsciência. Que contemplem, em ampla escala, um festivo banquete de apaziguamento.

Isso (conclui) o segundo capítulo de Uma Guirlanda Preciosa para os Quatro Temas (de Gampopa), "Fazendo o Dharma Funcionar como um Caminho Mental."

3. Fazendo os Caminhos Mentais Eliminarem a Confusão O Caminho Mental Mahāyāna Compartilhado

(54) Além disso, dos métodos compartilhado, especial e insuperável para fazer os caminhos mentais eliminarem a confusão, o primeiro é o grande caminho mental Mahāyāna que é compartilhado em comum (pelo sūtra, todas as classes de tantra e o dzogchen). Com sua natureza-identidade das quatro atitudes imensuráveis, o desenvolvimento de um objetivo de bodhicitta, oração de aspiração e compaixão, e por meio de grandes ondas de ação bodhisattva, eliminais a confusão.

(55) Quando tendes (bodhicitta) com um cerne do coração de vacuidade e compaixão, e estais praticando plenamente tanto para vossos próprios propósitos quanto para os dos outros, então a fim de limpar as manchas passageiras da esfera de todas as coisas — que é construtiva e não afetada —, meditai sobre os trinta e sete aspectos que conduzem na

direção de um estado purificado, que são (cultivados) nos quatro caminhos mentais de acumulação, aplicação, visão e familiarização. Também perfazei plenamente as seis atitudes de longo alcance com a visão pura das dezesseis vacuidades e o comportamento bodhisattva irrepreensível.

(56) (Assim,) compreendendo a ausência dos "eus" impossíveis tanto de pessoas quanto de (todos os) fenômenos, e então treinando com métodos que são antídotos para as emoções e atitudes perturbadoras, este é o excelente caminho mental dos bodhisattvas.

(57) Em outras palavras, a partir de (compreender que tudo existe convencionalmente) apenas à maneira de miragens, sonhos e aparências enganosas, abandonais e adotais (práticas apropriadas), trabalhais pelos propósitos (dos outros), adotais o que é construtivo e rejeitais o que traz força negativa. Limpais as emoções perturbadoras de desejo ávido, hostilidade e ingenuidade com as águas de (seus antídotos, a saber, meditação sobre) feiura, amor e originação dependente;

(58) Enquanto, no nível do fato mais profundo, (compreendeis que) porque (esse nível) é não nascido e puro, não há distinções dualísticas de saṃsāra e nirvāṇa: está separado de (tal) fabricação mental. O caminho mental (que compreende) essas duas verdades em termos de originação dependente é o grande veículo causal Mahāyāna da mente, o da dialética.

O Caminho Mental Mahāyāna Especial

59 O grande caminho mental Mahāyāna especial, o do mantra secreto, tem (classes) externas e internas. Possui o método supremamente insondável dos estágios de geração e completude como par unificado, pelo qual eliminais a confusão por meio de várias etapas.

(60) Quanto às três (classes) externas de mantra secreto, por meio de se purificar como (prática) principal, abandonais e adotais por sua vez (o que é apropriado) e assim removeis as manchas (de vosso caminho mental) mediante (a aplicação de seus) antídotos. Quanto às (três classes) internas de mantra secreto, a ênfase recai sobre a consciência profunda, que é um par unificado não dualístico. Em termos dessa (consciência profunda), por meio de (aplicação de) métodos, transformais em caminho mental as coisas que devem ser abandonadas.

(61) No maṇḍala da esfera da base — que é uma matriz contendo um Bem-Aventurado —, todos os fenômenos, que são suas aparências reflexivas, são meras aparências de vossa própria mente limitada. São enganos, não fenômenos verdadeiros — formas vazias que são (apenas) a própria clareza e aparência.

(62) Quando vos tornastes conscientes de que os fatores agregados da experiência, as fontes dos elementos, os estimuladores cognitivos e assim por diante são, em forma pura, as cinco famílias (de Buda), então, por meio das práticas do estágio de geração, o mundo saṃsārico das aparências torna-se um único maṇḍala. Unís corpos a deidades, fala a mantras, e memórias e (outros) pensamentos conceituais a emanar e reabsorver (a

consciência profunda); de modo que, no fim, (todas as) aparências enganosas são consideradas um campo búdico.

(63) Com as práticas do estágio de completude, tudo é feito entrar na esfera da natureza real (de todas as coisas) e da mente de clara luz além de todo pensamento. (Para realizar isso,) por meio de práticas de yoga lidando com os canais de energia, os ventos de energia e as gotas criativas de energia, os ventos de energia e a mente são tornados maleáveis, e a esfera (da vacuidade) e a consciência profunda são conjugadas. O caminho mental do grande selo, mahāmudrā — que é esse par unificado indivisível —, é o veículo resultante Vajrayāna da mente do mantra secreto.

O Caminho Mental Insuperável do Dzogchen

(64) O veículo mental insuperável da grande completude supremamente secreta — o dzogchen — vos conecta diretamente com a esfera que estabelece espontaneamente (todas as aparências). Na esfera da base, que é imutável como o espaço, (as aparências de) todas as boas qualidades são espontaneamente estabelecidas como o sol, a lua, os planetas e as estrelas. Porque (suas aparências são) espontaneamente estabelecidas desde as profundezas, sem necessidade de serem buscadas, (este é) um caminho mental com natureza funcional de ser direto, sem esforço nem empenho.

(65) O maṇḍala da esfera da mente de clara luz é não afetado. É o Dharmakāya naturalmente estabelecido (Corpo que Abarca Tudo), o ponto intencionado (dos ensinamentos dos Budas), que está igualmente (em todos). Ter realização estável (dele) é ter a (correta) visão suprema da natureza de repouso (de todas as coisas).

(66) Na esfera que é (primordiamente) pura, as nuvens das obscurações passageiras (fazem) aparências enganosas (surgirem nas) mentes limitadas dos seres errantes. Sem existir verdadeiramente, mas no entanto aparecendo, os três planos (da existência saṃsārica) e as seis classes (de seres errantes) são perpetuados. Mas qualquer que seja o que aparece, no momento de seu aparecer não está (verdadeiramente) estabelecido no nível mais profundo. Como o céu e as nuvens (nele), está meramente aparecendo (dependentemente de) circunstâncias passageiras. (Portanto, como as aparências da) existência saṃsārica que ocorre de forma incontrollável são interpolações, (quando realizais) sua característica definidora, elas cessam.

(67) (Em outras palavras,) "sem (verdadeiramente) existir, (os fenômenos do saṃsāra) no entanto aparecem" (significa que,) sendo vazios por sua própria natureza essencial, aparências vazias não são fenômenos (verdadeiros). São como um borrão, cabelos caindo (vistos por alguém com catarata), um sonho, uma miragem ou uma concha percebida como amarela (por alguém com icterícia). No próprio momento de seu aparecer de qualquer modo (que possam aparecer), jamais podem ser (validamente) experienciados como estando (verdadeiramente) estabelecidos. São sem base, sem suporte e sem um (real) começo, meio ou fim. Sabei que, por natureza funcional, são puros desde o início.

(68) Quanto a (todos os) fenômenos como estes — o mundo saṃsārico das aparências: ambientes e seus habitantes —, não há (verdadeiros) objetos cognitivos a serem tomados. São como emanções mágicas ou aparições visuais. E não há (verdadeiras) mentes limitadas para tomá-los (como objetos). (Tudo é) puro como o espaço vazio. (Uma vez que) não há (verdadeiro) par — objetos cognitivos a serem tomados e (mentes limitadas) que os tomam cognitivamente (como objeto) —, o saṃsāra jamais foi (validamente) experienciado como (verdadeiramente) existente. Libertai-vos sabendo que (o saṃsāra) é uma aparência do que não (verdadeiramente) existe e tem a natureza funcional de ser enganoso.

(69) Porque as aparências das coisas a serem abandonadas ou adotadas, causas, efeitos e circunstâncias naturalmente se autopurificam, sabei que, no nível mais profundo, sua natureza de repouso está além de causa e efeito. O suporte de base para essa (autopurificação) é a consciência pura, rigpa, a mente bodhicitta (mais profunda). A esfera do nirvāṇa (naturalmente) liberada, o grande estabelecedor espontâneo (de todas as aparências) — esta é a verdade mais profunda, pura desde o início.

(70) Em outras palavras, com uma natureza-identidade de ser sem começo e sem fim, (a consciência pura) é a mente de clara luz em sua própria natureza — profunda, apaziguada e separada da fabricação mental. É a (consciência profunda) naturalmente estabelecida desde as profundezas, um Dharmakāya imaculado que Abarca Tudo. Permanece como uma natureza essencial, sem deslocamento ou mudança ao longo dos três tempos.

(71) Esta é a esfera da base, a essência vajra forte como diamante. Em outras palavras, quem quer que tenha realização estável dessa (consciência pura) possui a própria (correta) visão da natureza de repouso; e, com interpolação e repúdio apaziguados, tem realização estável dela como o cerne do coração do nível mais profundo.

Cultivando uma Visão Correta do Dzogchen na Meditação

(72) A meditação imaculada, (realizada) dentro de um estado de realização estável do cerne do coração da mente de clara luz, está separada do entorpecimento mental, da agitação da mente e da fabricação mental. É sem distração, separada da mente dualística e imensamente expansiva. Em outras palavras, é completamente pura como o céu, sem restrição ou viés seletivo, além de todo pensamento, expressão e imaginação.

Cultivando Comportamento Correto Baseado na Visão do Dzogchen

(73) Quanto ao comportamento: qualquer que seja o que aparece não tem existência (verdadeira) — autopurifica-se. (Assim, quanto às) mentes (limitadas) internas tomando (objetos), quaisquer que despontem, se autolibertam (dissolvendo-se automaticamente). E (quanto aos) objetos externos tomados cognitivamente, são como um sonho ou uma ilusão. No nível mais profundo, não há o par, e (portanto) agi sem adotar nem descartar.

Recapitulação do Dzogchen

(74) Quanto a (mentes limitadas) tomando (objetos), (objetos) tomados cognitivamente, emoções e atitudes perturbadoras, fenômenos de negação e afirmação — ao surgirem, estão se autolibertando. (Ou seja,) conhecendo sua natureza funcional, (sabeis que eles automaticamente) se libertam. Com sua autoliberação, então, dentro de um estado de igualdade no Dharmakāya — completo desde as profundezas —, não há necessidade de buscar um nirvāṇa a partir de um abandono do saṃsāra.

(75) Quaisquer (objetos cognitivos) que apareçam são espelhos revelando o (nível) mais profundo. Quaisquer (mentes limitadas) que desponte, (tomando-os cognitivamente), sabeis que se autolibertam. São o desdobramento efulgente de um Dharmakāya. Como água e ondas, têm um suporte singular no Dharmakāya. Este é o ponto intencionado (dos Budas) quanto ao nível último — o próprio cume das visões, a grande completude, o dzogchen.

Síntese

(76) Em suma, quem quer que pratique de qualquer dessas maneiras: (sabeis que) o apego a um "eu" impossível se autoliberta e as emoções e atitudes perturbadoras se purificam na esfera (da vacuidade). Ser habilidoso nos caminhos de agir com (esses) métodos em todas as (situações) é ensinado como (o modo de) fazer os caminhos mentais eliminarem a confusão.

(77) Que todos os seres, sem exceção, atravessem o oceano da existência compulsiva por meio do precioso grande barco (desses) caminhos do Dharma assim descritos e, na ilha suprema de um estado apaziguado de preciosa liberação, contemplem um banquete de apaziguamento e bem-aventurança imaculados.

Isso (conclui) o terceiro capítulo de Uma Guirlanda Preciosa para os Quatro Temas (de Gampopa), "Fazendo os Caminhos Mentais Eliminare a Confusão."

4. Purificando a Confusão em Consciência Profunda Purificação Provisória

(78) A seguir vem a purificação de vossa confusão em consciência profunda. Das etapas para (esse) ponto — a provisória e a última —, a primeira é a (purificação) provisória, (que trata do) tempo (em que tendes) um caminho mental de praticar (para atualizar o objetivo). Familiarizando-vos por meio de métodos profundos, quaisquer emoções perturbadoras que surjam se purificam totalmente na esfera (da consciência profunda). Tornar manifesta (a subjacente) consciência profunda que é a claridade natural (da mente) é chamado "purificar pensamentos conceituais de confusão na esfera da consciência profunda."

(79) Essa (etapa provisória) pode ser dividida em métodos (compartilhado, especial e insuperável) de acordo com os métodos nos quais vos apoiáis. Estes são, respectivamente: limpar (a confusão das emoções perturbadoras) com seus antídotos; transformá-las com métodos; e fazê-las purificar-se na esfera (da consciência profunda) sem (necessidade de) abandoná-las, (uma vez que) se autolibertam em seu próprio lugar.

Independentemente de como treinardes com qualquer (método) que preferirdes, cessar (as emoções perturbadoras) chega ao mesmo ponto que as emoções perturbadoras (automaticamente) se autopurificam.

(80) Quando reconheceis o fundamento natural para o surgimento do desejo ávido, hostilidade, ingenuidade, orgulho e ciúme, (vedes que) eles se assentam automaticamente e se autolibertam, purificando-se nos cinco aspectos da consciência profunda. Isso é chamado "purificar provisoriamente a confusão das cinco emoções venenosas nas (cinco) principais consciências profundas" — analítica, semelhante a espelho, da esfera da realidade, equalizante e realizadora.

Purificação Última

(81) A (purificação) última é a separação de (todas as) manchas passageiras da fonte. Em outras palavras, quando descobris o estado purificado que está apaziguado e separado de qualquer partícula (de contaminação), tornais manifesta a natureza funcional da esfera tal como ela é e descobris a consciência profunda dos três Corpos Iluminadores de um Buda como sendo de um único sabor no Dharmakāya. (Isso) é chamado de Corpo da Esfera Possuidor de Dupla Pureza. Não é um objeto cognitivo (cognoscível) por ninguém além dos próprios Vitoriosos (Budás).

(82) Os três Corpos Iluminadores (de um Buda) — a saber, um Corpo que Abarca Tudo (Dharmakāya), um Corpo de Pleno Uso (Sambhogakāya) e um Corpo de Emanações (Nirmāṇakāya) —, juntamente com a consciência profunda, são incorporados a um Corpo de Natureza Essencial (Svābhāvikakāya), que é estático, onipenetrante, não afetado e sem deslocamento ou mudança.

(83) Permanece na esfera do Dharmakāya, que é uma joia que realiza desejos, e, dentro desse estado de sua natureza real, seu Corpo de Consciência Profunda de Influência Iluminadora, como um jogo cintilante de Corpos de Pleno Uso e de Emanações, aparece (respectivamente) aqueles com níveis de mente bhūmi (arya bodhisattva) e aos outros seres errantes.

(84) Além disso, aparece assim a partir do poder purificador da combinação das forças da inspiração iluminadora dos Vitoriosos e da força positiva dos discípulos a serem domados. Porque (desse poder purificador,) a conquista da influência iluminadora (de um Buda) cumprindo as esperanças (de todos os seres limitados) — como uma árvore ou joia que realiza desejos, sem qualquer interrupção enquanto a existência compulsiva perdurar —, isso é chamado "a purificação (última) da confusão em consciência profunda."

(85) Que o (sol) puxado por sete cavalos — que é o cerne do coração do significado profundo (explicado) assim —, derrame milhares de raios de luz de suas várias palavras e seus significados sobre o mundo dos discípulos pelo caminho do céu de suas mentes e dissipe a escuridão da inconsciência de todos os seres errantes.

Isso (conclui) o quarto capítulo de Uma Guirlanda Preciosa para os Quatro Temas (de Gampopa), "Purificando a Confusão em Consciência Profunda."

Colofão do Autor

(86) Esta expansão de um banquete (servido) pelo bem tanto de mim mesmo quanto dos outros — da magnífica mansão da vasta inteligência desses métodos (do Dharma), e adornado com uma lavrada quantidade de ouvir, refletir e meditar — foi organizado de acordo com o significado dos sūtras, tantras e ensinamentos quintessenciais do cerne do coração.

(87) Pela (força) construtiva disso, que eu e todos os seres errantes nivelemos a montanha da existência saṃsārica compulsiva nesta vida e alcancemos um estado purificado supremo que está apaziguado e separado de qualquer partícula (de contaminação). Que nos tornemos Budas, cumprindo completamente os propósitos tanto de nós mesmos quanto dos outros.

(88) E então, em uma terra embelezada com vastas montanhas de neve de significado claro, que (o sol de nossas) boas qualidades luminosas — que se estende até o limite de (todas as) direções —, ilumine os pontos do cerne do coração nas gemas preciosas das escrituras e (assim) traga alegria às massas de pessoas com fé no que é real.

Esta obra, chamada Uma Guirlanda Preciosa para os Quatro Temas (de Gampopa), foi composta pelo yogi do Veículo Supremo, Künkhyen Ngagi Wangpo (Longchen Rabjampa), iluminado pela lua de cristal na magnífica mansão de Samantabhadra em um jardim chamado "Uma Nuvem de Flores" nas encostas da Montanha de Calcário, e concluída em uma única sessão.

Que uma chuva de grande bem-aventurança caia em todos os tempos e em todas as direções, como na (áurea) era de um kalpa completo, concedendo tudo o que se espera nos desejos de todos.

ཕྱི་ལོ་ལྷ་མོ་འདྲེན་ཅི་སྒྲིང་པོའི་ཕུ་བ་འཇམ་དབྱངས་མཁྱིན་བཞུགས་པོའི་མཛད་པ་བཞུགས་སོ།།

A Essência de Néctar (Lamrim Dūdtsi Nyingpo)

Estágios Graduais do Caminho — Conselho a Renunciantes Contemplativos

por Jamyang Khyentse Wangpo

1. Aos Lamas de bondade incomparável,
kāyas de sabedoria primordial dos Vitoriosos e de seus herdeiros,

tendo-me prostrado com devoção que vem do fundo do coração,
abro aqui um pouco da instrução profunda.

2. Aquele que gera a renúncia definitiva ao devir
e deseja alcançar o insuperável despertar
deve, desde o primeiro momento, buscar o mestre que aponta o caminho
e servir esse amigo espiritual pelos três modos de agradar.

3. Confiando nos pontos do que se deve adotar e do que se deve rejeitar,
conforme ele os instrui,
pela aplicação da escuta e da reflexão
há de se despertar a sabedoria nascida da meditação.

4. Por não transgredir os preceitos que se assumiu,
alcança-se o estado isento de arrependimento;
e daí nascem a concentração unipontual
e a discriminação perfeita dos dharmas — assim foi ensinado.

5. Vendo, portanto, que a aplicação inferior, excelente ou extraordinária
dos três treinamentos superiores
produz os frutos do śrāvaka e do pratyekabuddha ou o despertar completo,
purifiquem-se a visão e a conduta.

6. Primeiro, ao analisar a fundo com o intelecto
esse eu, tanto o coemergente quanto o imaginado,
não se encontra entidade alguma naturalmente estabelecida,
seja de natureza única, seja múltipla.

7. Também estes objetos que tal eu toma como seus,
quando desmontados em partes grosseiras, sutis e direcionais,
mostram-se meras imputações do pensamento conceitual,
cada qual designado por seu respectivo nome.
8. E as diversas percepções que a esses objetos se aferram,
tal como o vivido e o que vive no sonho,
dependem justamente do que é falso —
como poderiam elas próprias ser reais?
9. Mesmo a experiência dessa sabedoria primordial não dual
há de ser investigada pelo raciocínio do encontro dos três tempos;
e, sem apreender nascimento, cessação ou o que quer que esteja entre eles,
jamais se voltará a topar com os extremos da elaboração conceitual.
10. E como os objetos a serem negados — todas as elaborações —
são, desde a origem, naturalmente inobserváveis,
tampouco a negação, a liberdade de elaboração,
existe como algo verdadeiramente estabelecido.
11. Assim, investigando os objetos desse mesmo modo,
encontra-se o sujeito que está além da expressão —
a expansão inata, inconcebível lugar de repouso.
É a isto que se chama meditação de assentamento.
12. Se desejas aproximar-te do estado de buddha

pela natureza ilusória da compaixão,
em prol de todos os seres semelhantes a sonho
que não realizaram a natureza por esta via,

13. há de alcançar depressa a mais excelente sabedoria primordial
tomando o insuperável Veículo Vajra,
que se distingue por seus meios hábeis
e é acolhido de bom grado pelos de boa inteligência.

14. Nā

15. Ī, prāṇa e bindu — os elementos da sabedoria primordial —,
para que despertem no fruto dos quatro kāyas,
convém saber plantar continuamente as sementes
das quatro iniciações, tanto de causa quanto de caminho.

16. Tendo por condição as fases de geração e completude,
e por companheiro próximo os preceitos do mantra,
articulados com a causa secundária da conduta,
o estado de união é encontrado nesta mesma vida.

17. Com a correta realização da vacuidade,
avessa aos extremos da elaboração,
se chegares à essência da grande bem-aventurança,
verás a natureza indivisível de saṃsāra e nirvāṇa.

18. Com teus corpo, fala e mente grosseiros
aperfeiçoados como deidade, mantra e dharmakāya,

é certo que reverterás a confusão comum
do nascer e do perecer nos três mundos.

19. Para arrancar pela raiz o apego de todo aferramento,
pelo yoga dos nā
īś, prāṇas e bindus sutis,
ativa os pontos vitais do corpo sutil
e induz diretamente a sabedoria da grande bem-aventurança.

20. Quando bem-aventurança e vacuidade se unirem,
por essa união extremamente sutil —
a clara luz do que ainda aprende e do que nada mais tem a aprender —,
realizarás o estado dotado dos sete aspectos da união.

21. Não há necessidade de dizer muito; em essência:
desviando-te por completo dos assuntos desta vida
e esforçando-te por alcançar o estado de liberação,
formas o fundamento de todos os caminhos ulteriores.

22. A realização do modo de ser — a natureza destituída de substância —
e do modo de aparecer — a originação dependente desimpedida —,
conjugadas ao amor por todos os seres,
constituem os caminhos propriamente ditos.

23. O último — a sabedoria primordial do estado natural —
e o convencional — as fases de geração e completude —,
surgindo por si mesmos conforme os estágios dos meios hábeis,

constituem os Dharmas eminentes do caminho.

24. Por fim, pela prática do guru yoga,
todos os sujeitos e objetos ordinários
despontam como o grande selo da devoção fervorosa.
Este é o excelente mastro vital do caminho.

25. Emaho! Por esta boa e breve exposição
do sentido do vasto e do profundo,
que tudo, animado e inanimado,
desponte como a rede da manifestação mágica!

A pedido do yogin do veículo supremo, Chöying Palden — que se dedica à busca unipontual da realização do coração da prática e que fez desabrochar o botão de lótus de sua inteligência com o néctar de perceber a sabedoria da onipresente Rainha Vajra, sendo por isso destemido na compreensão de muitos pontos das ciências externas e internas —, isto foi composto pelo ignorante, o asceta sem treino e confuso, Jamyang Khyentse, que escreveu o que quer que lhe viesse à mente, no lugar isolado de Jangchub Chöling. Sarvadā maṅgalam!

Traduzido do tibetano para o português brasileiro por Pedro Pires, com cotejo da versão inglesa de Tenzin Jamchen (Sean Price),

ཨ ལམ་རིམ་བདུད་རྩི་མྱེད་པོའི་འགྲེལ་རྒྱུ་རྩི་ལྟོག་རྟོག་རབ་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

Algumas Palavras de Comentário para Esclarecer A Essência do Néctar: Estágios Graduais do Caminho — Conselho para Meditadores Renunciantes

por Jamyang Khyentse Wangpo

Namo gurubhyaḥ!

Tendo prestado a maior reverência ao meu guru supremo, o supremo senhor dos maṇḍalas oceânicos, exporei agora concisamente o sentido do conselho que eu mesmo escrevi. Isto tem três partes: 1) a introdução, que abre a composição; 2) a composição propriamente dita; e 3) a conclusão, que leva a composição ao fim.

I. INTRODUÇÃO

Isto tem duas partes: 1) a homenagem inicial e 2) a promessa de compor.

1. Homenagem inicial

(1) Mestres cuja bondade é insuperável, kâyas de sabedoria dos vitoriosos e de seus filhos —com fé vinda do coração, a vós me prostro, Ofereço prostração — não como palavra da boca para fora, mas com vasta devoção vinda do coração — aos mestres que me mostram o caminho espiritual. Eles são encarnações de sabedoria da capacidade, do conhecimento e do amor de todos os budas vitoriosos e de seus filhos, os bodhisattvas, ao longo das dez direções, e seus kâyas aparecem das maneiras que forem adequadas para subjugar e, por fim, liberar aqueles que hão de ser domados. O dharma que flui de sua fala é o verdadeiro caminho e, uma vez que este conduz diretamente ao estado resultante da verdadeira cessação, sua bondade excede dramaticamente a do próprio Buda e é, portanto, "insuperável".

2. Promessa de compor

E aqui revelo alguns fragmentos de conselho profundo. Isto é: revelarei aqui alguns fragmentos de conselho que reúnem — essencialmente, em poucas palavras — o sentido profundo da vacuidade, vindo do caminho das perfeições, e os métodos profundos do mantra.

II. COMPOSIÇÃO PROPRIAMENTE DITA

Isto tem duas partes: 1) uma explicação elaborada e 2) um resumo conclusivo.

1. Explicação elaborada

Isto, por sua vez, tem duas partes: 1) o treinamento no caminho comum das seis ações perfeitas e 2) o treinamento no caminho especial do mantra.

1.1. Treinamento no caminho comum das seis ações perfeitas

Isto tem duas partes: 1) a raiz do caminho, a confiança num amigo espiritual, e 2) o modo efetivo dessa confiança, o treinamento sob a orientação do mestre.

1.1.1. A raiz do caminho, a confiança num amigo espiritual

(2) Aquele que renuncia ao mundo, aspirando a alcançar a mais alta iluminação, deve inicialmente buscar um mestre do caminho espiritual e servir esse amigo espiritual de três maneiras.

Uma pessoa inteligente renuncia ao mundo, o círculo da existência (saṃsāra), e aspira a alcançar a mais alta iluminação, livre dos dois extremos (saṃsāra e nirvāṇa).

Portanto, você deve inicialmente empenhar-se em buscar um mestre espiritual que possua todas as qualificações especificadas nos textos relativos a cada veículo e que seja hábil em ensinar o caminho espiritual para a liberdade. Tendo encontrado tal amigo espiritual, você deve servi-lo de três maneiras: o melhor serviço é pela prática; o intermediário, oferecendo assistência física e verbal; e o menor é agradá-lo por meio de oferendas materiais.

1.1.2. O modo efetivo dessa confiança, o treinamento sob a orientação do mestre

Isto tem duas partes: 1) o modo de treinar no caminho em geral e 2) os modos de treinar mais especificamente.

1.1.2.1. O modo geral de treinar no caminho

(3) Conforme o conselho dele, estabiliza tua mente sabendo o que adotar e o que evitar; aplica-te a receber e a contemplar os ensinamentos e desperta a sabedoria que vem da meditação.

Tendo-se comprometido com um mestre, escute com atenção e aja de acordo com o conselho dele, tomando-o a peito. Considere como é difícil encontrar uma vida de lazer e liberdade, e reflita sobre com que facilidade ela pode ser perdida, contemplando tanto a impermanência grosseira das coisas quanto a impermanência sutil dos continua.

No momento da morte, simplesmente seguimos nosso karma e, não importa onde possamos renascer, seja nos reinos superiores ou inferiores do saṃsāra, não evitaremos o sofrimento. Portanto, para que haja uma cessação desse sofrimento, precisamos saber como adotar a prática empenhada dos três treinamentos superiores e tornar-nos hábeis nos modos de evitar as emoções destrutivas e as ações (karma), que servem de origem ao sofrimento. Apoie-se nesses pontos essenciais das quatro verdades. Para realizar a verdadeira cessação, é imperativo gerar a sabedoria que nasce da meditação. Isso depende de uma meditação metódica, que por sua vez depende da contemplação e, inicialmente, de ouvir ou estudar os ensinamentos.

Tal abordagem sequencial é essencial para que haja progresso. No começo, portanto, ouça e estude os ensinamentos aprendendo a terminologia. Depois, com

inteligência clara, engaje-se progressivamente na contemplação, com base na imagem conceitual.

Por fim, uma vez que tenha aperfeiçoado sua análise dos pontos alcançados pela profunda sabedoria nascida da contemplação e se tenha familiarizado com eles pela equanimidade unipontual, você despertará a sabedoria nascida da meditação, que se engaja com o sentido mesmo.

1.1.2.2. As especificidades do treinamento no caminho

Isto tem duas partes: 1) como todas as práticas estão incluídas nos três treinamentos superiores e 2) os modos de desenvolver visão e conduta puras.

1.1.2.2.1. Como todas as práticas estão incluídas nos três treinamentos superiores

(4) Por não transgredires o treinamento que assumiste, alcançarás o estado além do arrependimento, do qual, dizem, surgirão a concentração unipontual e o perfeito discernimento do Dharma. Os sūtras mostram a estrutura da prática:

Veneráveis monges, uma vez que estejam familiarizados com a moralidade, poderão permanecer em concentração meditativa por longos períodos. E, uma vez familiarizados com a concentração meditativa, a sabedoria surgirá.

Seguindo essa sequência, comece por adquirir certeza no Vinaya Piṭaka através do estudo e da reflexão. A essência disso é guardar corretamente os votos, evitando qualquer transgressão dos pontos de treinamento de quaisquer votos de liberação individual e de conduta de bodhisattva que você tenha tomado. Com isso, sua mente permanecerá não maculada por faltas e quedas, e você não terá arrependimentos.

Isso tornará sua mente maleável, de modo que possa ser usada para desenvolver a concentração unipontual, através da qual você poderá entrar nas muitas portas da estabilização meditativa que une o repouso calmo (śamatha) e a visão especial (vipaśyanā) — a essência do que é ensinado principalmente no Sūtra Piṭaka — e delas emergir. A quintessência da instrução encontrada no Abhidharma Piṭaka é o extraordinariamente perfeito discernimento dos fenômenos (dharma), que nasce da meditação. Os sūtras e os śāstras ensinam isso extensamente. Como diz o mestre Nāgārjuna:

Treina continuamente na disciplina superior,
na sabedoria superior e na mente superior.

Há mais de cento e cinquenta votos monásticos,
e no entanto todos estão incluídos nesses três.¹

1.1.2.2.2. Os modos de desenvolver visão e conduta puras

Isto tem duas partes: 1) uma visão geral breve e 2) uma explicação detalhada.

1.1.2.2.2.1. Visão geral breve

(5) Pela aplicação inferior, excelente e extraordinária dos três treinamentos superiores, podes produzir o resultado dos śrāvakas e pratyekabuddhas ou a iluminação completa; vendo isso, aperfeiçoa tua visão e tua conduta. Em geral, qualquer que seja a abordagem espiritual que você adote, seja do veículo maior ou do menor, a essência do caminho é uma aplicação empenhada dos três treinamentos superiores.

Nisso, uma atitude inferior é buscar apenas a própria salvação; uma motivação excelente é a do puro altruísmo; e uma atitude especial é o desejo de realizar o benefício dos outros o mais rapidamente possível.

Cada uma delas produz seus próprios efeitos: a atitude inferior resulta no estado de arhat (destruidor de inimigos) como śrāvaka ou pratyekabuddha; a motivação excelente resulta no estado de iluminação completa e perfeita, e há variações quanto à rapidez com que isso é alcançado, se numa única vida e assim por diante. Por essa razão, também faz diferença se a visão que se tem é a de realizar meramente a ausência de eu do indivíduo, a de realizar a ausência de eu de todos os fenômenos, ou a de realizar como todos os fenômenos são a indivisibilidade das duas verdades.

Vendo isso, assente-se na visão pura e treine na conduta pura que é abarcada por tal visão. Os Versos que Resumem os Sūtras da Perfeição da Sabedoria: Caridade — a sabedoria vem antes do ato de caridade [perfeita]. Isso mostra como a sabedoria deve preceder todas as demais ações perfeitas de um bodhisattva. O mestre Āryadeva explica as razões disso: Decair da ética é preferível a decair da visão. Pela ética conquista-se um nascimento superior,

ao passo que pela visão, o estado supremo.²

Explicação detalhada

¹*Carta a um Amigo* (Suhṛllekha), 53.

²*Quatrocentos Versos* (Catuhśataka), XII, 11.

Isto tem duas partes: 1) como desenvolver uma visão pura e 2) como desenvolver conduta pura.

Visão pura Isto também tem duas partes: 1) como determinar a ausência de eu das pessoas e 2) como determinar a ausência de eu dos fenômenos.

1.1.2.2.2.1.2.1.1. **Determinando a ausência de eu das pessoas**

(6) Inicialmente, usa teu intelecto para analisar a fundo o eu co-emergente e o imaginado; não o encontrarás como entidade estabelecida por natureza própria, singular ou multifacetada.

Para desenvolver uma visão pura, considere inicialmente as visões incorretas, tais como os vinte picos da montanha da crença na coleção transitória, as trezentas e sessenta visões errôneas e assim por diante. Todas essas são visões mundanas equivocadas e, por mais numerosas que sejam, todas têm uma coisa em comum: a adesão a um eu das pessoas, que é o objeto a ser negado. Todos os seres sencientes têm uma noção de um eu que é co-emergente [com os agregados]. Além disso, os tīrthikas creem num eu imaginado que é permanente, singular e independente.

Submetamos essas crenças à análise. Se o eu existe como entidade estabelecida por natureza própria, deve fazê-lo ou como inerentemente uno com os cinco agregados, ou como separado deles.

Fosse ele uno com os agregados, então, como os agregados são cinco em número, haveria cinco eus. É ilógico propor que o eu tome os agregados, pois isso exigiria que o eu fosse uma substância separada, apartada dos cinco agregados individuais.

No entanto, não é esse o caso. Em nível convencional, então, o "eu" é meramente uma designação [projetada sobre] os agregados; em última instância, os agregados são desprovidos de uma identidade ou eu inerentemente existente. Usando tais formas de raciocínio para desenvolver uma compreensão definitiva, você não encontrará um eu tangível, estabelecido por natureza própria.

1.1.2.2.2.1.2.1.2. **Determinando a ausência de eu dos fenômenos**

Isto tem quatro partes: 1) o apreendido, 2) o apreensor, 3) a sabedoria não-dual e 4) como suprimir todo aferramento.

1.1.2.2.2.1.2.1.2.1. O apreendido

(7) Além disso, os objetos que este eu considera, quando decompostos em grosseiros e sutis e em partes direcionais, revelam-se meras imputações conceituais, cada uma designada com seu respectivo nome.

Além disso, o "eu" percebe claramente objetos fora de si, tais como o ambiente e os outros seres, e objetos internos, tais como seus próprios agregados e elementos.

No entanto, os objetos mais grosseiros não podem existir verdadeiramente, uma vez que surgem da reunião de muitas partículas sutis. Diz-se que essas partículas sutis surgem da reunião de várias partículas "sem partes", ou indivisíveis. Se tais partículas existissem, não teriam partes, lados ou direções, como frente, trás, direita, esquerda, acima, abaixo e assim por diante. O contato entre elas seria, portanto, impossível, e a formação de fenômenos grosseiros seria igualmente inviável. Se tivessem seis partes, a teoria de que são sem partes tornar-se-ia insustentável. Tal raciocínio incide sobre todos os fenômenos, junto com suas características definidoras particulares. Todos não são senão imputações conceituais e não podem ser estabelecidos como existindo em si e por si, nem mesmo em nível molecular. Por exemplo, para que um pilar de madeira estivesse verdadeiramente estabelecido, ele teria de existir mesmo antes do abate da árvore e do lavramento de seu tronco — e mesmo então deveria ser reconhecível como pilar. Isso, porém, claramente não é o caso. É somente depois que a madeira foi lavrada e instalada numa construção, onde sustenta as vigas do teto, que a designação "pilar" é subitamente aplicada. Compreender como tudo é semelhante a isso solapará o aferramento à existência verdadeira.

1.1.2.2.2.1.2.2. O apreensor

(8) As várias percepções que se aferram a esses objetos, como as experiências e o experimentador num sonho, dependem todas do que é de fato falso: como poderiam elas próprias ser reais?

As várias percepções que se aferram aos objetos surgem temporariamente em dependência de objetos externos e não são, portanto, verdadeiramente existentes, assim como os objetos que aparecem num sonho — o monte Meru, edifícios, casas e assim por diante — são irrealis. Por essa razão — o fato de que os objetos de seus sonhos carecem de existência verdadeira —, a mente que os experimenta, a mente que sonha, carece igualmente de existência verdadeira e autônoma. Tendo surgido em dependência do que é de fato falso, como poderia o sujeito ele mesmo ser real? Não é.

1.1.2.2.2.1.2.3. A sabedoria não-dual

(9) Mesmo a experiência desta sabedoria de não-dualidade deve ser investigada com o raciocínio dos três tempos.

Sem aferramento a surgimento, cessação ou ao que quer que esteja entre eles,

os extremos da elaboração jamais serão encontrados de novo.

Tendo visto que tanto o sujeito quanto o objeto carecem de existência verdadeira, poderíamos perguntar se a experiência que é a percepção direta da sabedoria da não-dualidade de apreensor e apreendido é verdadeiramente existente. A resposta é que não, porque ela não está estabelecida como tendo a natureza dos três tempos. Se separarmos a sabedoria da não-dualidade nas três fases de passado, presente e futuro, podemos perguntar se elas se conectam ou não. Caso se conectassem, todos os momentos do tempo se fundiriam uns nos outros, e a noção de períodos de tempo se perderia. Se, por outro lado, não se conectassem, permaneceriam separadas e sem relação.

O passado já cessou e, portanto, não pode ser real. O futuro ainda está por vir e, portanto, igualmente não pode existir. Resta apenas o momento presente a investigar. Há muitas linhas de raciocínio que poderíamos usar. Ele tem cor ou forma? É substancialmente existente ou não? É uma singularidade ou uma pluralidade? Como não pode ser encontrado quando se investiga por tais linhas, ele não pode ser real.

Você poderia dizer: "Tem de existir, eu o realizo!" Pois bem, como você o realiza? Como evento mental ou como mente principal? O primeiro já foi refutado, pois, se um sujeito carece de existência verdadeira, como pode seu objeto ser verdadeiramente existente? Quanto ao segundo, uma única mente não pode ser ao mesmo tempo aquilo que compreende e o objeto da compreensão.

E não é só isso: se a sabedoria não-dual existe verdadeiramente, ela deve ter surgido de uma causa e, nesse caso, sua causa estava destruída ou não? Se a causa foi destruída e se tornou inexistente, nada existente poderia possivelmente surgir dela, pois uma semente que cessou não pode mais funcionar como causa.

Alternativamente, se a causa não foi destruída, então, no momento de sua frutificação ou resultado, será impossível distinguir a causa do efeito, o que anula a lógica de produtor e produzido. Consequentemente, não pode haver nascimento inicial e, portanto, ao fim, a cessação também se torna impossível. Se tanto o nascimento quanto a cessação são inexistentes, nada pode estar entre eles. Uma vez que só podem ser estabelecidos em dependência um do outro, o aferramento

a surgimento, cessação e ao que está entre eles apenas parece real da perspectiva de uma mente iludida. Não podem ser estabelecidos na realidade e são, portanto, desprovidos de existência verdadeira.

Você poderia perguntar se a própria inexistência é a natureza fundamental das coisas. Não é. Para que algo seja completamente inexistente é preciso que haja existência e, ao longo do tempo sem princípio, não houve tal coisa. Existência e inexistência juntas não compõem a natureza fundamental; são opostos naturais e não podem coexistir, como todos os modos de raciocínio anteriores mostraram. Além disso, à parte existência e inexistência, nenhuma terceira categoria de fenômenos é possível.

Use esses modos profundos de raciocínio para investigar a natureza das coisas, e você jamais voltará a encontrar os extremos da elaboração. Desse modo, todas as elaborações que provêm da crença na existência intrínseca serão inteiramente pacificadas.

1.1.2.2.2.1.2.1.2.4. Como suprimir todo aferramento

Isto tem duas partes: 1) como suprimir todo aferramento e 2) como assentar-se depois da análise.

1.1.2.2.2.1.2.1.2.4.1. **Como suprimir todo aferramento**

(10) Os objetos a serem negados — todas as elaborações — são também, primordialmente e por natureza, inobserváveis; assim, a negação — a

liberdade de elaborações — tampouco está verdadeiramente estabelecida.

Tendo levado a análise e o raciocínio à sua conclusão, os objetos a serem negados — todas as elaborações de existência, inexistência, ambas e nenhuma das duas — serão vistos como desprovidos de existência verdadeira. Com base nessas mesmas linhas de raciocínio, serão também vistos como primordialmente vazios de existência natural.

A ideia geral da elaboração, a reunião dos quatro [objetos de negação], tampouco está verdadeiramente estabelecida, uma vez que as bases individuais de sua formação não existem. Portanto, todas as elaborações, tanto no geral quanto no particular, não têm verdade alguma. Estabelecer a negação delas é o que significa estar livre de elaboração — e nem mesmo isso é verdadeiramente real. Negar o inexistente não pode possivelmente estabelecer a existência. Em realidade, portanto, nem mesmo a não-elaboração existe verdadeiramente. A respeito da mente que permanece na talidade inconcebível, desprovida de todas as noções de

aferramento e fixação e com todas as ideias de elaboração inteiramente pacificadas, o mestre Nāgārjuna diz:

Não é conhecida por outras fontes, é paz;
e não pode ser construída pelas construções da mente.

É livre de pensamento e indiferenciada:
isto descreve a característica da talidade.³

E o protetor Śāntideva diz:

Quando tanto o real quanto o irreal estão ausentes diante da mente,
nada mais resta a fazer
senão repousar em paz perfeita —
livre de toda atividade conceitual.⁴

Há muitíssimas citações desse tipo.

Em essência, no nível da verdade relativa, o modo como as coisas aparecem está de acordo com a interdependência de suas causas e condições singulares; elas não são inexistentes. Contudo, no que toca à verdade última, a natureza fundamental das coisas, os fenômenos surgem em dependência de condições; eles não são existentes. Se um objeto está estabelecido, ele é interdependente, e tudo o que é interdependente é vazio. Assim, aparência e vacuidade são uma unidade, como deixa claro um sūtra:

O que quer que dependa de uma condição para nascer não nasceu;
pois a natureza de algo nascido é que não pode existir verdadeiramente.
Aquilo que se apoia numa condição só pode ser vazio;
portanto, não há dharmas verdadeiramente existentes.⁵

E o mestre Nāgārjuna escreve: Uma vez que não há nada que não seja originado em dependência,

não há nada que não seja vazio.⁶

³*Versos-Raiz do Caminho do Meio* (Mūlamadhyamaka-kārikā), XVIII, 9.

⁴*Bodhicaryāvatāra*, IX, 34.

⁵*De As Perguntas do Rei Nāga Anavatapta* (Anavataptanāgarājaparipṛcchā), Toh 156.

Esta foi uma visão geral breve das visões dos Ouvintes (śrāvakas) e dos Realizadores Solitários (pratyekabuddhas), das da Escola da Grande Exposição (Vaibhāṣika) e da Escola dos Sūtras (Sautrāntika), bem como das escolas Somente Mente (Cittamātra) e do Caminho do Meio (Mādhyamika), nos seus ramos Autonomista (Svātantrika) e Consequencialista (Prāsaṅgika).

1.1.2.2.2.1.2.1.2.4.2. A absorção meditativa que se segue à análise

(11) Do mesmo modo, investigando os objetos da mesma maneira, chegarás a encontrar o sujeito que está além da expressão —a extensão genuína, um lugar inconcebível de repouso. É isto o que chamamos "meditação de assentamento".

Usando esses vários modos de raciocínio sequencialmente e investigando os objetos a serem avaliados, chegará um momento em que os objetos estarão livres de toda projeção e reificação, para além da conceitualização. Nesse momento, o sujeito que analisa também transcenderá o pensamento e a expressão, assim como o fogo se extingue naturalmente quando seu combustível se esgota. Como diz o protetor Śāntideva:

Quando um objeto foi analisado a fundo, não resta base alguma para a análise. Sem base, o sujeito não surge, e isso, de fato, é o que se diz ser nirvāṇa.⁷

Ao término de tal análise, você experimentará a extensão primordial e naturalmente pura, livre de qualquer outra forma de engajamento mental — o estado natural que é inconcebível. Assente-se sem a menor distração, e todas as elaborações da mente principal e da atividade mental serão naturalmente pacificadas. É isto o que chamamos "meditação de assentamento". Ārya Maitreya diz: Nisto não há absolutamente nada a retirar nem a mais mínima coisa a acrescentar. Contemplar perfeitamente a verdadeira natureza é ver perfeitamente, é a liberação completa.⁸ Há muitas outras afirmações desse tipo.

1.1.2.2.2.1.2.2. O modo de desenvolver conduta pura

(12) Se desejas aproximar-te do estado de buda —por meio da natureza ilusória da compaixão —em prol de todos os seres semelhantes a sonho, que não realizaram a natureza por esta abordagem, Se você não realizar a vacuidade natural e

⁶*Versos-Raiz do Caminho do Meio* (Mūlamadhyamaka-kārikā), XXIV, 19.

⁷*Bodhicaryāvatāra*, IX, 110.

⁸*Abhisamayālaṃkāra*, V, 21, e *Uttaratantra Śāstra*, I, 154.

profunda por esta abordagem, tornar-se-á apegado aos fenômenos e às suas características e acumulará ações (karma) motivadas por apego, aversão e confusão, o que conduzirá a todas as várias formas de sofrimento dentro do saṃsāra sem fim. Embora nenhuma dessas coisas exista verdadeiramente, os seres as experimentam como se estivessem num sonho.

Reconheça esses seres como suas mães passadas, recorde a bondade delas e desenvolva o desejo de retribuí-la.

Desejar que possam ter felicidade é amor; desejar que possam estar livres do sofrimento é compaixão; e assumir a responsabilidade de efetivamente realizar isso é a intenção nobre.

Em última instância, aceitação e rejeição, prazer e dor e assim por diante são, por natureza, inexistentes. No entanto, enquanto essas experiências permanecem não examinadas em nível relativo, trabalhar em prol dos outros é semelhante a uma pessoa ilusória curando um paciente ilusório. Você deve alcançar o nível do despertar completo e perfeito, no qual todas as qualidades de abandono

e realização estão aperfeiçoadas em prol de si mesmo, enquanto em prol dos outros você conhece todos os métodos para subjugar aqueles que hão de ser treinados. Vendo isso, aspire com determinação unipontual a obter tal resultado, e ponha-se a reunir em si mesmo todas as causas corretas e necessárias, adotando os supremos e oceânicos treinamentos de um bodhisattva, tais como as seis ações perfeitas, os quatro modos de reunir discípulos e assim por diante.

A base da prática é uma profunda apreciação e certeza na união das duas verdades como fundamento. O caminho é treinar no método, na conduta pura nascida da vacuidade conjugada com a essência da compaixão, que é a integração das coleções de mérito e de sabedoria. E o resultado é alcançar o nirvāṇa que não permanece, a união dos dois corpos de buda (rūpakāya e dharmakāya). Como escreve o mestre Nāgārjuna:

O rūpakāya de um buda
nasce da coleção de mérito.

E, em suma, o dharmakāya,
caro rei, nasce da coleção de sabedoria.⁹

E o protetor Śāntideva diz:

⁹*Ratnāvalī*, 212.

Pela conduta da vacuidade conjugada com o coração da compaixão,
todo o mérito que daí resulta será puro.

Há incontáveis afirmações nesse sentido.

Portanto, todas as ocasiões de praticar a generosidade, de guardar a disciplina ética e assim por diante devem ser abarcadas pela verdade última — a de que tudo está além de toda e qualquer elaboração — e, no nível relativo, pela intenção especial de desejar conduzir ao estado de buda aqueles que não realizaram essa verdade última. Desse modo, todas as suas ações serão perfeitas e puras.

Há muitas classificações da conduta, que podem ser conhecidas a partir do Bodhisattva Piṭaka. Todos os caminhos das perfeições transcendentais (pāramitās) podem ser resumidos nos três treinamentos superiores; e mesmo estes podem ser ainda condensados em dois: a concentração meditativa e a sabedoria pertencem ambas à visão, para a qual são suporte e sustentado, ao passo que a disciplina ética pertence à conduta. Isto conclui o resumo breve de como desenvolver visão e conduta puras.

Por uma atitude de renúncia, você não estará apegado aos três mundos do saṃsāra. Com a bodhicitta relativa, não estará apegado à realização de seus próprios objetivos e, com a bodhicitta última, as elaborações estarão pacificadas e você não estará apegado a noções de coisas reais ou de características. Treine sua mente progressivamente nesses três.

1.2. Treinamento no caminho especial do mantra

O modo de treinar no caminho do mantra divide-se em 1) uma visão geral da porta de entrada do caminho e 2) a essência do caminho mesmo, junto com seus resultados.

1.2.1. Visão geral da porta de entrada do caminho

(13) Deves alcançar rapidamente a mais excelente sabedoria,
tomando o mais alto Veículo Vajra,
que se distingue por seus métodos
e é o empenho sincero dos sábios.

Para alcançar a mais excelente sabedoria do despertar o mais rapidamente possível, um bodhisattva de mais alta acuidade deve assumir o Veículo Vajra do Yoga Mais Alto, que se distingue não da perspectiva do objeto, a mera vacuidade,

mas segundo os métodos pelos quais o sujeito surge como a deidade ou como a sabedoria da grande bem-aventurança. Mesmo entre os da família dos bodhisattvas, isto está reservado aos de mente nobre, com as faculdades mais aguçadas.

1.2.2. A essência do caminho junto com seus resultados

Todos os caminhos mânticos podem ser incluídos nas duas categorias de amadurecimento e liberação. O verso seguinte explica a primeira delas, as iniciações (abhiṣeka) que amadurecem:

(14) Nāḍī, prāṇa e bindu — os elementos da sabedoria —,
para que despertem nos quatro kāyas resultantes,
deves saber plantar continuamente as sementes
das quatro iniciações, tanto da causa quanto do caminho.

As quatro sabedorias sustentadas por nāḍī, prāṇa e bindu devem ser purificadas, cada uma, de suas respectivas impurezas, tornando evidentes seus respectivos elementos e reinos puros, que têm todos a natureza da extensão básica. Isso desperta o estado resultante dos quatro kāyas.

Para tanto, a iniciação deve primeiro ser recebida de um mestre qualificado, ocasião em que serão apresentados a impureza específica a ser purificada e o meio de purificá-la. Então, com plena convicção no caminho do mantra secreto, você toma os votos e samayas do mantra, seguidos das quatro iniciações completas.

Esta é a iniciação causal. Posteriormente, você pode receber a iniciação de novo do guru, ou, tendo mantido os votos do mantra secreto, você mesmo pode realizar a "autoentrada no maṇḍala" (bdag 'jug) e receber as iniciações de novo. Esta é a iniciação do caminho.

Estes são apenas alguns dos modos pelos quais você pode plantar continuamente as sementes das quatro iniciações. Você poderia perguntar por que é apropriado receber a iniciação continuamente. Há razões inconcebíveis.

Por exemplo, todos os aspectos do Vajrayāna, sejam de fundamento, de caminho ou de fruição, estão incluídos na iniciação e são realizados por ela, enquanto os métodos singulares dos yogas das fases de criação e de perfeição servem para intensificar a sabedoria das quatro iniciações.

1.2.2.1. O caminho

Isto tem duas partes: 1) uma visão geral breve e 2) uma explicação elaborada.

1.2.2.1.1. Visão geral breve

(15) Com a condição das fases de geração e de perfeição
e o amigo próximo dos preceitos mânticos,
combinados com a causa secundária da conduta,
encontrarás o estado de união dentro desta vida.

Purificar a mente através dos estágios dos caminhos comuns é o suporte. Isso prepara o terreno para os quatro mandalas, nos quais podem então ser semeadas as sementes das quatro iniciações, o sustentado.

As condições que permitem às sementes germinar e crescer são as duas fases: a fase de geração, pela qual a percepção ordinária é transformada na percepção pura da deidade, do séquito e do ambiente; e o yoga da fase de perfeição, pelo qual a percepção divina é transformada em sabedoria. Estas são como a água, o adubo, o calor, a umidade e assim por diante.

Assim como brotos e flores se desenvolvem por etapas quando protegidos de condições desfavoráveis e supridos de condições favoráveis, também aqui o suporte, ou "amigo próximo", do caminho é manter a conduta pura por meio dos votos e samayas que constituem a disciplina do mantra.

A combinação dessas três etapas de conduta fornece o mais extraordinário dos métodos e serve de causa imediata para a obtenção do nível de união no caminho do treinamento e no caminho do não-mais-treinamento dentro desta mesma vida. Diz-se que as sementes plantadas pelo veículo do mantra, na melhor das hipóteses, amadurecem em colheita num único dia. Como diz o gentil protetor Sakya Paṇḍita:

As sementes plantadas pelo veículo do mantra
amadurecerão em colheita num único dia.

Se se conhecem os métodos do Vajrayāna,
o despertar ocorrerá numa única vida.¹⁰

¹⁰Clara Diferenciação dos Três Conjuntos de Votos (sdom gsum rab dbye), 120. Ver Sakya Pandita, *A Clear Differentiation of the Three Codes*, p. 111.

1.2.2.1.2. **Explicação elaborada**

Isto tem três partes: 1) determinar a visão como fundamento, 2) praticar a meditação como caminho e 3) a conclusão, como o resultado é atualizado.

1.2.2.1.2.1. **Determinar a visão como fundamento**

(16) Com a correta realização da vacuidade —avessa aos extremos da elaboração —,se conseguires chegar à essência da grande bem-aventurança, verás a natureza indivisível de saṃsāra e nirvāṇa.

Como se explicou acima, a natureza genuína é a vacuidade inexprimível, que é "avessa" aos extremos da elaboração, no sentido de que jamais os ocupou. Quando a mente que realiza isso corretamente é conduzida à essência da grande bem-aventurança por métodos profundos, então, assim como o sabor do āmalaka (mirobálano êmblico) é grandemente aprimorado ao ser misturado com leite,

e assim como o calor de um fogo de sândalo é sete vezes maior que o do fogo comum, a experiência da vacuidade induzida por esses métodos extraordinários é especialmente exaltada. Enquanto a natureza indivisível de saṃsāra e nirvāṇa é compreendida apenas como noção geral pelo veículo das perfeições, ela é vista diretamente pela visão do mantra. Como diz o poderoso detentor do vajra, Jetsün Drakpa Gyaltsen:

A sabedoria da iniciação, a visão do caminho,
é essencialmente una com aquilo que se experimenta como buda.

A analogia da lua mostra seus graus de realização.

1.2.2.1.2.2. **A prática da meditação como caminho**

Isto tem duas partes: 1) a fase de criação, que serve de suporte, e 2) a fase de perfeição, que é sustentada.

1.2.2.1.2.2.1. A fase de criação, que serve de suporte

(17) Com teu corpo, tua fala e tua mente grosseiros
aperfeiçoados como deidade, mantra e dharmakāya,

é certo que reverterás a confusão comum

do nascimento e do declínio dentro dos três mundos.

O glorioso Saṃpuṭa Tantra:

Refletindo inicialmente sobre a vacuidade,
as impurezas dos seres são lavadas,

e no campo vazio do corpo de uma pessoa e assim por diante os inteligentes semeiam as sementes.

De início, compreenda, por sua própria consciência individual, como todos os fenômenos de saṃsāra e nirvāṇa são simplesmente projeções de estados mentais secundários.

Esses estados mentais, por sua vez, surgem da mente primária, que é por natureza a união inexprimível de clareza e vacuidade. Tendo estabelecido isso como base, não se afaste da experiência, mas aplique-a igualmente às aparências externas extremamente grosseiras dos três reinos e à experiência interna grosseira das três portas [do corpo, da fala e da mente], purificando assim essas e quaisquer outras percepções impuras a que se esteja apegado, refinando-as como deidade, mantra e dharmakāya. Isso contraria todos os aspectos da ilusão comum, tais como os três mundos externos — desejo, forma e sem-forma — e o surgimento dos agregados internos, bem como seu declínio e o estado intermediário.

Você reconhece assim o fundamento e os meios da purificação. Quando você tiver reunido a coleção de mérito como preliminar, desse modo, repousar na equanimidade da sabedoria da luminosidade natural purifica os estágios da morte e o reino sem-forma. Erguer-se como sílaba-semente a partir desse estado purifica o estado intermediário e o reino da forma.

Por fim, ver tudo como a deidade, união de aparência e vacuidade, e realizar atividades tais como fazer oferendas, entoar louvores à deidade, repetir o mantra, as várias atividades do maṇḍala e assim por diante, purifica o estado do nascimento e o reino do desejo.

Ao longo desses estágios, são principalmente as suas próprias impurezas que são purificadas tomadas como caminho, a fim de produzir o amadurecimento e induzir a sabedoria resultante dos três kāyas. É por isso que se chama fase de geração dos métodos. 1.2.2.1.2.2.1.2. A fase de perfeição, que é sustentada

(18) Para arrancar pela raiz o apego de todo aferramento, pelo yoga dos sutis nāḍī, prāṇa e bindu, ativa os pontos vitais do corpo sutil e induz diretamente a sabedoria da grande bem-aventurança. Ver as portas grosseiras do corpo, da fala e da mente como deidade, mantra e assim por diante é excelente. Ainda assim, todo apego que se aforre a esse modo de percepção deve ser arrancado pela raiz. Isso se consegue pelo método de ativar os pontos vitais do corpo sutil através do yoga dos sutis nāḍī, prāṇa e bindu.

Inicialmente, aplique os pontos essenciais do corpo, os exercícios yóguicos e as práticas que atam os membros, a fim de purificar os canais sutis. Em seguida, aplique a repetição vajra, a prática de união [respiração do vaso] e assim por diante, para purificar o vento sutil e permitir que ele entre no canal central. Uma vez que o vento sutil tenha sido trazido sob controle, acenda o fogo de sabedoria do tummo e pratique os yogas do arder e do gotejar, a fim de fazer com que as gotas sutis se derretam. Isso induzirá calor no corpo, o que, por sua vez, fará com que a sabedoria da grande bem-aventurança se desenvolva por etapas. Então, entrar em união com uma consorte, real ou imaginada, induzirá diretamente a sabedoria de exemplo e a sabedoria efetiva da grande bem-aventurança co-emergente.

Neste ponto, você terá percorrido, pela prática do yoga da fase de geração, o estágio maior do caminho de acumulação do veículo do mantra. Sustentar a prática combinada do tummo e da energia-vento sutil o conduz então aos estágios do calor e do pico, no caminho de junção.

Em seguida, intensificar a prática por métodos que envolvem o próprio corpo ou o de outrem faz com que você obtenha os estágios da aceitação e do atributo supremo. Ao término deles, a sabedoria de exemplo do estágio do grande atributo supremo, produzida pela causa direta de uma consorte, torna-se uma visão parcial da sabedoria efetiva, e você alcança o primeiro dos níveis de bodhisattva. Depois, à medida que progride gradualmente, você alcança a realização dos nove níveis de bodhisattva restantes, que compõem o caminho da meditação.

1.2.2.1.2.3. A conclusão, como o resultado é alcançado

(19) Quando bem-aventurança e vacuidade se reúnem, através dessa união extremamente sutil, a clara luz do treinamento e do não-mais-treinamento, alcançarás o estado de Vajradhara, com seus sete aspectos de união.

Quando, em certo momento, o resultado último é alcançado, ele combina a grande bem-aventurança do método, explicada acima, e a vacuidade que resulta desse método, em união indivisível, como sabedoria efetiva extremamente sutil. Desde o momento em que sua natureza é vista pela primeira vez até a conclusão do maior caminho da meditação, é a clara luz do treinamento. Então, dentro dessa experiência, no exato instante em que as elaborações do kāya ilusório da união do aprendiz se dissolvem, há a clara luz do não-mais-treinamento e a obtenção do dharmakāya. Sem se mover desse estado, é como se explicou: O kāya do gozo perfeito, a união da grande bem-aventurança, que é naturalmente inexistente, está

pleno de compaixão que surge contínua e ininterruptamente.¹¹ Assim, você alcança os três kâyas e o nível do grande e onipervasivo Vajradhara, distinguido pelos sete ramos da união.¹² Esta foi uma mera visão geral do caminho e do resultado segundo a abordagem mais alta do Vajrayāna.

2. Resumo conclusivo

Isto tem quatro partes: 1) conselho sobre a necessidade de uma atitude estável de renúncia como fundamento do caminho; 2) conselho sobre a necessidade de realizar sua natureza — vacuidade e compaixão indivisíveis —, a essência do caminho mesmo; 3) conselho sobre a necessidade de treinar nas duas fases como método para atualizar rapidamente o resultado; e 4) conselho sobre o treinamento na prática última do mahāmudrā, o caminho da devoção.

1. Conselho sobre a necessidade de uma atitude estável de renúncia como fundamento do caminho

(20) Não há necessidade de dizer muito, portanto, em essência:
desconsiderando inteiramente os afazeres desta vida
e empenhando-te em alcançar o estado de liberação,
formas a base de todos os caminhos subsequentes.

Não há necessidade de longas explicações. Em essência, você deve treinar sua mente reconhecendo a dificuldade de obter uma preciosa vida humana e refletindo sobre a impermanência e a morte.

Com isso, você verá que a felicidade, o bem-estar e o renome dentro desta vida são tão insubstanciais quanto um sonho agradável, e se afastará decisivamente de quaisquer fantasias passageiras baseadas em esperança e temor. Na morte, você não simplesmente desaparecerá no nada, mas renascerá nos três reinos conforme seu karma. Onde quer que venha a parar, ainda assim não escapará ao sofrimento.

Vendo isso, afaste sua mente do saṃsāra como um todo. Então, com uma mente determinada a ser livre, empenhe-se em alcançar o estado de liberação. Estes são os fundamentos de todos os caminhos de virtude que foram explicados e são

¹¹Estes dois versos aparecem no *Saptāṅga* (yan lag bdun pa) de Vāgīśvarakīrti, Toh 1888.

¹²*kha sbyor yan lag bdun*. As sete qualidades de um buda sambhogakāya: gozo perfeito, união, grande bem-aventurança, ausência de natureza própria, presença de compaixão, ser ininterrupto e ser incessante.

como um solo bem preparado. Sem eles, não fará diferença alguma o quanto você se esforce; você não alcançará nem sequer a liberação, quanto menos a onisciência.

Como diz o mestre Nāgārjuna: Abandona todos os teus esforços para deter isto;

age como se teus cabelos ou tuas vestes tivessem subitamente pegado fogo, e faz o teu melhor para evitar o renascimento — não há objetivo nem necessidade maior do que esse.¹³

2. Conselho sobre a necessidade de realizar sua natureza, vacuidade e compaixão indivisíveis, a essência do caminho mesmo

(21) A realização do modo de permanecer — a natureza insubstancial — e do modo das aparências — a originação dependente desobstruída —, conjugada ao amor por todos os seres, compõe os caminhos propriamente ditos. Como se diz:

Aquí, as aparências mesmas não são negadas; o que há de ser dissipado é, antes, a causa do sofrimento, o aferrar-se a elas como verdadeiras.

Não há necessidade de deter a mera aparência dos fenômenos.

Você deve realizar que, no nível último, todas as elaborações conceituais causadas pelo aferramento a "eu" e a "meu", as bases da ilusão da existência verdadeira, categorizadas como indivíduos e fenômenos, são por natureza além do surgimento.

O modo como as coisas aparecem depende então de suas respectivas causas e condições, razão pela qual as ações (karma) e seus resultados e assim por diante ocorrem sem obstrução. Tenha grande compaixão por aqueles que não realizaram essa natureza e concentre-se nos meios de dedicar tudo o que faz ao bem-estar dos outros, por amor a eles. Esta é a parte principal de todos os caminhos virtuosos que foram explicados e é comparável a uma semente.

Como diz o glorioso Candrakīrti: Os Ouvintes e aqueles a meio caminho do estado de buda nascem dos poderosos sábios,

e os budas nascem dos bodhisattvas. Compaixão, não-dualidade e bodhicitta:

¹³*Carta a um Amigo* (Suhṛllekha), 104.

estas são as causas dos filhos do Vitorioso.¹⁴ E o gentil protetor Sakya Paṇḍita diz: O Buda completamente desperto, fonte de benefício e de felicidade duradoura, nasceu de um bodhisattva, que por sua vez nasceu

da bodhicitta — compaixão e vacuidade conjugadas.¹⁵

3. Conselho sobre a necessidade de treinar nas duas fases como método para atualizar rapidamente o resultado

(22) O último, a sabedoria do estado natural, e o convencional, as fases de geração e de perfeição,

surgindo naturalmente conforme os estágios do método,

compõem os Dharmas exaltados do caminho.

A sabedoria última do estado natural surge por meio da iniciação e da prática das duas fases: o yoga da fase de geração, no qual todas as aparências convencionais surgem como o kāya da deidade, e a fase de perfeição, pela qual essa aparência divina surge como a sabedoria da grande bem-aventurança. Nesses estágios de métodos profundos,

o que surge é como um arco-íris num céu límpido e, portanto, carece de qualquer natureza verdadeira. Sua manifestação é a sabedoria desimpedida da grande bem-aventurança, e sua expressão aparece como o kāya da deidade. Desse modo, repousar em equanimidade meditativa para além de todas as elaborações de meditador e de objetos de meditação é o método profundo pelo qual o resultado do caminho virtuoso é rapidamente alcançado. É um traço especial e semelhante a colheitas consagradas por mantras. Como diz o mestre Nāgārjuna:

Para aqueles firmemente estabelecidos na fase de criação que aspiram à fase de perfeição, os budas perfeitos ensinaram este método à maneira dos degraus de uma escada.¹⁶

¹⁴*Madhyamakāvatāra*, I, 1.

¹⁵De *Thub pa dgongs gsal*.

¹⁶De *Os Cinco Estágios* (Pañcakrama; rim pa lnga).

4. Conselho sobre o treinamento na prática última do mahāmudrā,

o caminho da devoção

(23) Por fim, pela prática do guru yoga, todos os sujeitos e objetos ordinários surgem como o grande selo da devoção fervorosa: este é o excelente pilar-vital do caminho. Por fim, o último de todos os caminhos é como segue. Assim como o guru aparece como o senhor do maṇḍala na fase causal, ao conferir as quatro iniciações, também na fase do caminho você deve praticar o profundo yoga de meditar no guru como inseparável do senhor do maṇḍala.

(24) Como resultado, os objetos ordinários aparecerão como corpo, fala e mente iluminados do guru, e a mente subjetiva que se aferra a isto e àquilo, bem como a mente inata e seus traços, despontará como a essência da grande sabedoria do guru.

Em suma, através desta, a mais profunda das bênçãos, na qual a consciência é clara e lúcida e sua irradiação é devoção viva, todos os objetos e a mente subjetiva despontarão naturalmente como o Grande Selo (Mahāmudrā) co-emergente. Permanecer em equanimidade meditativa, prolongando a duração dessa experiência sem modificá-la de modo algum, é como o excelente pilar-vital que se estende a todos os caminhos.

Como diz o glorioso Saraha:

Quando a bênção do guru entra em teu coração, é como ver um tesouro pousado na palma da mão.

O mestre Vajraghaṇṭapāda diz: Aquilo que me veio num instante

apenas pela bênção do guru, o sentido oculto de Cakrasaṃvara, exporei agora por etapas.

E, como deixam claro as explicações especiais do senhor dos yogins, Virūpa, a razão de ser do "caminho profundo do guru", tal como se encontra na escritura, no raciocínio e nas instruções essenciais, é inconcebivelmente vasta.

III. CONCLUSÃO

Isto tem duas partes: 1) a prece de dedicação que adorna o texto e 2) o colofão conclusivo.

1. Prece de dedicação

(24) Ema! Por esta boa e breve exposição do sentido do vasto e do profundo, que tudo, tanto o animado quanto o inanimado, surja como a rede da aparição mágica!

"Ema!", como expressão inicial de assombro, significa que isto é difícil de realizar, mas que, quando realizado, é extremamente significativo. Escrevi esta boa e breve exposição conforme a compreensão que colhi da vasta coleção do Veículo das Perfeições e do profundo Veículo do Mantra.

Pela virtude disso, que todos os seres animados do mundo e o próprio mundo inanimado surjam como a rede bem-aventurada da aparição mágica. Que os hábitos da transmigração sejam detidos. Que tudo se transforme no Heruka, suporte e sustentado, dentro do qual os três kāyas são inseparáveis, e que o benefício de si e dos outros seja realizado sem esforço nesta mesma vida.

2. Colofão

A pedido do yogin do veículo supremo, Chöying Palden, que se dedica à busca unipontual da realização do coração [da prática espiritual] e que fez desabrochar o botão de lótus da inteligência com o néctar de perceber a sabedoria da onipervasiva rainha vajra, sendo por isso destemido em sua compreensão de muitos pontos das ciências externas e internas, isto foi composto pelo ignorante, o asceta não treinado e confuso, Jamyang Khyentse, que escreveu o que quer que lhe viesse à mente, no lugar isolado de Jangchup Chöling. Sarvadā maṅgalam!

O colofão é direto e não requer elaboração adicional. Elaborei mais uma vez, brevemente, o sentido das instruções profundas e vastas.

Dedico o mérito disto, para que todos os seres, alcancem o estado de onisciência. Chöying Palden, que me pediu que escrevesse o texto-raiz A Essência do Néctar:

Estágios Graduais do Caminho — Conselho para Meditadores Renunciantes,

é um indivíduo extraordinariamente brilhante e instruído, de qualidades excepcionais, um yogin unipontual em seu objetivo de realizar o coração do

Dharma. Ele fez um novo e sincero pedido de um comentário aos versos-raiz e acompanhou seu pedido de um lenço floral de seda celeste, acrescentando que o texto deveria ter a extensão que eu julgasse apropriada. Assim, eu, o monge vidyādhara Jamyang Khyentse Wangpo, escrevi este comentário conciso à mão em Samdrup Chöding, um colégio monástico que mantém a tradição do grande onisciente Bodongpa. Confesso abertamente quaisquer erros. Que a luz da positividade faça desabrochar plenamente os botões de lótus da inteligência clara. Sarvadā kalyāṇam bhavatu!¹⁷

¹⁷O sânscrito significa "Que haja sempre auspiciosidade!".

Traduzido para o português brasileiro por Pedro Pires, a pedido de Lopon Osel Gyurme, em agosto de 2026 a partir da versão inglesa de Sean Price, revisada e editada para a Lotsawa House por Adam Pearcey. © Shechen Translations, 2021 (v. 1.4–20240214), sob licença Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International. Com agradecimentos, na versão inglesa, a Karl Brunnhölzl e Malcolm Smith pela ajuda na identificação de várias fontes, e a Kedar Prado pela ajuda com o sânscrito. Bibliografia

Edição tibetana

mkhyen brtse'i dbang po. "spong ba bsam gtan pa la gdams pa'i gtam/ lam rim bdud rts'i snying po/" in gsung 'bum/_mkhyen brtse'i dbang po/. BDRC W21807. 24 vols. Gangtok: Gonpo Tseten, 1977–1980. Vol. 23: 135–162.

Fontes secundárias

Nagarjuna. Nagarjuna's Letter to a Friend with Commentary by Kangyur Rinpoche. Trad. Padmakara Translation Group. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005.

Sakya Pandita. A Clear Differentiation of the Three Codes: Essential Distinctions among the Individual Liberation, Great Vehicle, and Tantric Systems. Trad. Jared Douglas Rhoton. Albany, NY: State University of New York Press, 2002.

Shantideva. The Way of the Bodhisattva. Trad. Padmakara Translation Group.

Boston, MA: Shambhala Publications, 1997 (revisto em 2006).

Notas de tradução:

Correções em relação à versão anterior

Estrofe final — drwa ba sdom pa (correção principal). A leitura anterior — “a rede que tudo abarca”, pela imagem da rede de Indra — está errada. Drwa ba aqui remete a sgyu 'phrul drwa ba, a Rede de Ilusão Mágica (Māyājāla), ciclo do Guhyagarbha; o verso pede que tudo desponte como essa rede, e não que se dissolva numa metáfora cosmológica genérica. Corrigido para “a rede da manifestação mágica”.

Colofão — khyab bdag rdo rje btsun mo. A leitura anterior separava khyab bdag (soberano onipresente) de sua consorte. A construção correta é a que havia sido registrada como alternativa: khyab bdag funciona como adjetivo de rdo rje btsun mo, a onipresente Rainha Vajra.

Estrofe 15 — nye rgyu e mthun grogs. Ponto antes marcado como incerto e que se confirma: mthun grogs qualifica os preceitos do mantra (“companheiro próximo”), e nye rgyu é a causa secundária da conduta. Redação ajustada.

Estrofe 5.

Confirmada a leitura principal (graus de aplicação dos três treinamentos) contra a alternativa dos três veículos. Acrescentado “superiores” a bslab pa gsum, que o tibetano subentende.

Estrofe 9. A versão inglesa lê os dois últimos versos como imperativo e resultado (“investigue... e jamais tornará a topar com os extremos”), ao passo que a leitura anterior

tomava a estrofe inteira como asserção. O tibetano admite ambas; adotada a leitura inglesa, que se harmoniza melhor.

Estrofes 12–13. O sujeito foi passado à segunda pessoa, seguindo o inglês. O tibetano é impessoal, mas o texto é conselho dirigido a um discípulo nomeado, e a segunda pessoa se sustenta ao longo de todo o poema — decisão uniformizada também nas estrofes 16 a 20.

Divergências mantidas em relação ao inglês Ye shes kham, estrofe 14. Adotada a aposição do inglês (“os elementos da sabedoria primordial” qualificando os três termos anteriores), em vez de um quarto item independente. O tibetano permite as duas leituras.

Kha sbyor bdun ldan, estrofe 19. O inglês acrescenta “o estado de Vajradhara”, ausente do tibetano. A glosa é doutrinariamente correta — os sete aspectos da união definem justamente Vajradhara —, mas foi mantida fora do corpo do texto.

Khyad par chos, estrofe 22. O inglês traz “exalted Dharmas”; khyad par é “distintivo, específico”. Foi adotado “Dharmas eminentes” como meio-termo, mas “traço distintivo do caminho” continua sendo a leitura mais próxima do tibetano, caso se prefira precisão a paralelismo com as estrofes vizinhas.

མ རྟོན་རྣམ་པུང་གི་འཇམ་མགོན་མི་ཡམ་རིན་པོ་ཆའི་མཛད་པ་བཞུགས་སོ།།

A Espada da Sabedoria para Averiguar Plenamente a Realidade

por Mipham Rinpoche (Texto completo — 104 estrofes)

1. Não tendes a mínima confusão a respeito da filosofia,
E abandonastes por completo toda falha;
Vossa mente não tem dúvidas quanto aos três pontos —¹
Diante de Mañjuśrī, o tesouro da sabedoria, eu me prostro.

2. Profundo, vasto e difícil de realizar
É o ensinamento semelhante ao néctar dos sugatas —
Àqueles que anseiam por saboreá-lo,
Concedo aqui a luz da inteligência.

3. O Dharma ensinado pelo Buddha
Depende inteiramente dos dois níveis da verdade:
A verdade relativa do mundano
E a verdade do significado último.²

4. Se quisermos aplicar uma mente correta e livre de erro
À natureza dessas duas verdades,
Devemos cultivar a visão excelente
Das duas cognições válidas imaculadas.³

- 5.** Estas aparências, em toda a sua rica variedade,
Surtem por meio da originação dependente.
Algo que fosse verdadeiramente independente,
Como um lótus no céu, não apareceria.
- 6.** É a reunião completa das causas
Que atua para produzir um efeito.
Todos os efeitos, quaisquer que sejam,
Dependem de suas próprias causas específicas.
- 7.** É por saber o que é ou não é o caso
Em termos de causas e seus efeitos
Que buscamos uma coisa e evitamos outra,
Seja nos ofícios, seja na filosofia —
- 8.** Todas elas têm nisso o seu ponto de partida.
Isso inclui não apenas as disciplinas mundanas,
Mas também o treinamento que transcende o mundo.
Todos os fenômenos, surgidos em dependência mútua,
- 9.** Possuem naturalmente suas próprias
Características particulares, que só a eles pertencem.
Os fatos simples e diretos do convencional —
Solidez, fluidez, calor e assim por diante — são incontestáveis.
- 10.** Mesmo uma única coisa tem inúmeras propriedades
E pode ser classificada de infinitas maneiras,
Com base em afirmação e negação.
Estas são características naturais da própria coisa.
- 11.** Um objeto que é percebido clara e diretamente
Tem propriedades que parecem separadas e distintas,
Mas essas distinções são designações mentais,
Discriminadas e apreendidas pela mente conceitual.
- 12.** A substância real e o que é imputado conceitualmente —
Estas são duas maneiras pelas quais se pode compreender
Tudo o que é cognoscível; e muitas são as categorias
Que surgem ao se elaborar ainda mais sobre essas duas.
- 13.** Do mesmo modo, elas têm suas próprias causas, efeitos e naturezas;
Mas quando os fenômenos são investigados autenticamente,

Aquilo que produz o surgimento não pode ser observado,
Nem há coisa alguma que surja em dependência.

14. Cada coisa aparece com sua própria identidade,
Porém é vazia por sua própria natureza —
Espaço absoluto dotado da tríplice liberação,
A própria natureza do último.

15. Como algo funciona e como algo depende
São ambos aspectos de sua natureza particular;
Assim, é na natureza de uma coisa que o raciocínio termina,
E seria inútil indagar mais além.⁴

16. Esse tipo de avaliação das coisas em sua natureza,
Segundo cada um dos dois níveis de realidade,
É comprovado pelos fatos básicos de como as coisas são;
Portanto, é o raciocínio que estabelece o que é sustentável.

17. Como as coisas aparecem ou como em última instância permanecem
Pode ser conhecido percebendo-se diretamente sua natureza,
Ou pode ser inferido sem erro com base
Em outra coisa que seja claramente manifesta.

18. A percepção direta em si é de quatro tipos:
Sensorial não enganosa, mental, autoconsciência
E yóguica; todas elas não conceituais,
Pois seus objetos aparecem com características específicas.

19. Sem essas percepções diretas
Não haveria evidência e, portanto, nenhuma inferência,
E qualquer percepção de coisas que surgem de causas
E então cessam se tornaria impossível.

20. Se assim fosse, como poderíamos algum dia
Compreendê-las como vazias e assim por diante?
Sem depender do convencional,
Não pode haver realização do último.⁵

21. As cognições produzidas pelos cinco sentidos
Experienciam claramente seus próprios objetos.
Sem essa percepção sensorial direta,
Como os cegos, não conseguiríamos ver.

- 22.** A percepção mental direta surge da faculdade da mente
E determina claramente objetos tanto externos quanto internos.
Sem ela, não haveria aspecto algum da consciência
Capaz de perceber todos os tipos de fenômenos.
- 23.** A percepção direta yóguica é a culminação da meditação
Praticada corretamente e de acordo com as instruções.
Ela experiencia claramente seus próprios objetos e, sem ela,
Não haveria visão de objetos além do ordinário.
- 24.** Assim como essa experiência direta pode eliminar
Percepções errôneas sobre as formas externas e afins,
É assim também dentro da própria mente;
Se houvesse algum outro conhecedor, não haveria fim para eles.
- 25.** Uma mente que é cognoscente e desperta
Naturalmente conhece seus objetos, mas ao mesmo tempo
Também está ciente de si mesma, sem depender de outra coisa,
E é a isso que se dá o nome de "autoconsciência".
- 26.** Qualquer experiência das outras percepções diretas
Só é determinada como percepção direta efetiva
Por meio da autoconsciência; sem esta,
Não haveria como estabelecê-la.
- 27.** A raiz da inferência está na percepção direta,
E a percepção direta é determinada pela autoconsciência.
Tudo se reduz à experiência de uma mente não iludida;
Não há outro meio de estabelecimento além deste.
- 28.** Portanto, é com base nas percepções diretas,
Que são não conceituais e não iludidas,
Que as percepções errôneas dos fenômenos aparentes
Podem ser decisivamente eliminadas.
- 29.** A mente conceitual é aquela que
Concebe os objetos por meio de imagens genéricas,
Associando-os a nomes para formar conceitos,
Dos quais derivam toda sorte de palavras e pensamentos.
- 30.** Mesmo para alguém que desconheça a expressão apropriada,⁶
Imagens genéricas aparecerão na mente,

Prontas para serem nomeadas; e por meio de tais conceitos,
Os objetos ainda podem ser buscados ou evitados.⁷

31. Sem essa mente conceitual,
Não poderia haver convenções de afirmação ou negação,
E seria impossível inferir qualquer coisa
Ou comunicar os pontos do treinamento.

32. O pensamento conceitual investiga e estabelece
Aquilo que não é diretamente evidente, como projetos futuros.
Sem essa capacidade de inferir as coisas conceitualmente,
Todos nós nos tornaríamos como recém-nascidos.

33. Uma razão é a informação que nos permite conhecer outra coisa.⁸
A razão deve ser uma propriedade do sujeito,⁹
E deve haver abrangência lógica positiva e negativa —¹⁰
Quando esses três modos estão presentes, não pode haver engano.

34. A partir de uma razão obtida por meio de
Percepção direta válida e inferência válida,
O que está oculto pode ser inferido logicamente,
E as coisas podem ser provadas por meio de relação.

35. Há razões que são resultados e razões de natureza.¹¹
Quando uma coisa não é observada ou seu oposto é visto,
Algo é negado pela razão de não poder ser observado —
Assim, há três tipos de evidência ao todo.

36. De uma perspectiva genuína, todas as aparências
São agora, e sempre foram, o mesmo;
E, como uma mente pura vê apenas pureza,
Sua natureza permanece inteiramente pura.

37. As coisas reais e funcionais surgem em dependência,
E o que é irreal é imputado em dependência;
Portanto, tanto o real quanto o irreal
São vazios por sua própria natureza.

38. No modo como as coisas são, não se pode separar
Uma coisa que é vazia de sua própria vacuidade.
Assim, aparência e vacuidade estão indivisivelmente unidas —
Isto é inexprimível; deve-se conhecê-lo por si mesmo!

- 39.** Qualquer afirmação, seja ela qual for,
Deve afirmar ou existência ou identidade;
E qualquer negação, seja ela qual for,
Deve negar ou existência ou identidade.
- 40.** Negações e afirmações baseadas no que é válido
Podem ser estabelecidas de modo definitivo e apropriado,
E então, mantendo-se a consistência lógica,
Pode-se provar um ponto a outros ou fazer uma refutação.
- 41.** Quando se trata de refutação, podes compor
Teus próprios silogismos incluindo os três modos,
Ou podes enunciar as consequências que decorrem
Das próprias asserções do oponente.
- 42.** Dentro do convencional, há aquilo que
Chamamos de "visão impura e estreita", porque
Realidade e aparências não coincidem,
E há uma visão na qual as coisas são vistas puramente.
- 43.** Isso perfaz dois tipos de validade convencional,
Como ver com olhos humanos e com olhos divinos.
A diferença entre os dois está em suas
Naturezas essenciais, causas, resultados e funções.
- 44.** Uma é uma cognição não enganada, de alcance limitado,
Que surge de uma percepção correta de seu objeto,
Dissipando percepções errôneas das coisas num campo de visão estreito,
Para trazer uma apreensão cabal de um determinado objeto.
- 45.** A outra é uma cognição prístina daquilo que é vasto por natureza,
Que surge de uma observação de precisamente como as coisas são,
Dissipando percepções errôneas de objetos além da imaginação,
Para trazer o fruto da sabedoria que conhece tudo o que há.
- 46.** O absoluto, também, tem seus dois aspectos:
Categorizado e não categorizado conceitualmente;
E, então, para avaliá-los, dois tipos de validade
Para examinar o que é, em última instância, verdadeiro.
- 47.** É apoiando-se no primeiro que se alcança o segundo.
Como uma visão debilitada que é curada e tornada pura,

Quando o olho da cognição válida está plenamente desenvolvido,
A verdade da pureza e da igualdade pode ser vista.

48. É porque a mente, tanto com conceitos quanto sem eles,
Às vezes se ilude — como ao perceber duas luas,
Ao sonhar ou ao tomar uma corda por uma serpente —¹² e às vezes não,
Que temos as categorias de cognição válida e inválida.

49. Sem essas categorias de cognição válida e inválida,
Seria impossível uma separação clara entre o iludido e falso
E o não iludido e verdadeiro,
E as teses da filosofia não poderiam ser propostas.

50. Quando investigamos no nível da realidade,
Apesar de todas essas elaborações conceituais,
Baseadas em classificações como percepção direta,
Inferência, cognição válida e inválida e assim por diante,

51. Tudo é vazio por sua própria natureza.
E essa própria simplicidade natural
É uma característica de todas as construções convencionais,
Assim como o calor é uma propriedade do fogo.

52. Assim, aparência e vacuidade
São inseparáveis em todos os fenômenos,
Como o método e seu resultado;¹³ e é por isso que
Não se pode negar uma e afirmar a outra.

53. "Sem investigar o que é e o que não é válido,
Mas apenas por meio da percepção mundana,
Pode-se adentrar o último?", poderias perguntar.
É verdade que isso não está descartado.

54. Ver como esta coisa é produzida a partir daquela coisa
É a percepção direta das pessoas comuns,
Com base na qual elas inferem e fazem previsões —
De fato, isso é "pramāṇa" em tudo, menos no nome.

55. Sem os dois tipos de cognição válida convencional,
As visões puras pareceriam falsas e, mesmo para o impuro,
Seria inviável dizer de uma concha:
"Branca é sua cor verdadeira, e amarela ela não é."

- 56.** Sem as duas abordagens da análise última,
Não conheceríamos a unidade das duas verdades,
O último cairia em extremos conceituais
E seria causa de sua própria destruição.
- 57.** O relativo, aquilo que é examinado, não é real.
Assim também a mente que sonda e a autoconsciência.
Quando olhamos, elas não estão ali, como a lua na água —
Esta é a indivisibilidade última das duas verdades.
- 58.** Esta é a verdade única, o nirvāṇa, o limite da realidade;
É o estado último de todos os fenômenos,
O ser desperto em que conhecedor e conhecido são inseparáveis,
Pura experiência de sabedoria, sem limite nem centro.
- 59.** Uma vez que o olho excelente da sabedoria discriminativa
Se abre assim ao profundo e ao vasto,
Vê-se o nobre caminho percorrido
Pelos sugatas e seus herdeiros,
- 60.** Esses seres despertados de poderosa inteligência.
Este é o caminho dos veículos do sūtra e do mantra,
Tão difícil de encontrar. Quando temos a oportunidade,
Que não deixemos de alcançar o fruto!
- 61.** Possuindo assim os quatro raciocínios
E dotados da luz da inteligência,
Que não nos deixemos enganar por outros, mas investiguemos
E cuidemos de seguir os quatro apoios.
- 62.** Se não tivermos essa compreensão,
Então, como um cego que se apoia em seu bastão,
Podemos nos fiar na fama, em meras palavras ou no que é fácil de entender,
E contrariar a lógica dos quatro apoios.
- 63.** Portanto, não te apoies nos indivíduos,
Mas apoia-te no Dharma.
A liberação vem do caminho genuíno que é ensinado,
Não de quem o ensina.
- 64.** Quando os ensinamentos são bem apresentados,
Não importa como seja aquele que fala.

Até mesmo os próprios sugatas
Aparecem como açougueiros e afins para treinar os discípulos.

65. Se ele contradiz o Mahāyāna e assim por diante,
Então, por mais eloquente que um orador pareça,
Não te trará benefício real algum,
Como um demônio que assume a forma de um Buddha.

66. Sempre que estudares ou contemplares o Dharma,
Não te apoies nas palavras, mas em seu significado.
Se o ponto é compreendido, pouco importa
Quão eloquentemente ou não as palavras foram ditas.

67. Uma vez que tenhas compreendido o que aquele que fala
Pretendia comunicar, se então continuas
A refletir sobre cada palavra e expressão,
É como se, tendo encontrado teu elefante, ainda o procurasse.

68. Se interpretas mal as palavras, elas só se multiplicarão,
E nunca cessarás até esgotares os pensamentos,
Afastando-te, todo esse tempo, cada vez mais do essencial.
Como uma criança a brincar, apenas acabarás exausto.

69. Mesmo para uma única frase como "Traga a lenha!",
Fora de contexto, não há fim para o que ela poderia significar.
Contudo, se compreendes o que se quer dizer,
A necessidade das palavras termina justamente aí.

70. Quando um dedo aponta para a lua,
Os ignorantes olham para o próprio dedo.
Os tolos, apegados apenas à linguagem,
Podem julgar que compreendem, mas não será fácil.

71. No que toca ao significado do que é ensinado,
Deves conhecer o provisório e o definitivo,
E não te apoiar em nenhum significado provisório,
Mas somente no significado que possui verdade certa.

72. O próprio Onisciente, em toda a sua sabedoria,
Ensinou de acordo com as capacidades e intenções dos discípulos,
Apresentando veículos de vários níveis,
Tal como os degraus de uma escada.

73. Sabiamente, ele falou tendo em mente certas intenções,
Como nas oito espécies de ensinamentos implícitos ou indiretos.
Se tomados literalmente, poderiam ser invalidados,
Mas foram proferidos por razões específicas.

74. Desde as quatro escolas da filosofia budista
Até o último veículo vajra,
Os aspectos não plenamente realizados pelas abordagens inferiores
São esclarecidos por aquelas que são mais avançadas.

75. Vendo-o superior segundo os textos e a lógica,
Os inteligentes apreendem o significado definitivo
Como um cisne que extrai o leite da água,
E se deleitam no oceano dos ensinamentos budistas.

76. Os ensinamentos do profundo veículo vajra também estão selados
por meio dos seis limites e dos quatro modos.¹⁴
Mas podem ser definitivamente estabelecidos por um raciocínio imaculado,
acompanhado das instruções essenciais da linhagem.

77. A união inseparável da pureza primordial
E da grande igualdade de todos os fenômenos
É o ponto que é definitivamente estabelecido
Pelas duas cognições válidas autênticas.

78. Ao aplicar os pontos-chave do significado literal, geral,
Oculto e último, sem qualquer conflito
Entre as abordagens das pāramitās, da fase de geração,
Da fase de conclusão e da Grande Perfeição,

79. Ganha-se a confiança da certeza acerca da realidade.
Então, os supremamente inteligentes herdeiros dos buddhas
Vêm a dominar um tesouro inesgotável de Dharma,
Como um estandarte de vitória para os ensinamentos da escritura e da realização.

80. Ao levar o significado definitivo à experiência,
Não te apoies na mente dualista ordinária,
Que persegue palavras e conceitos,
Mas na própria sabedoria não dual.

81. Aquilo que opera com ideias conceituais é a mente ordinária,
Cuja natureza é dualista, envolvendo "apreensor" e "apreendido".

Tudo o que ela conceitua desse modo é falso
E jamais pode alcançar a real natureza da realidade.

82. Qualquer ideia de algo real ou irreal, ambos ou nenhum —
Qualquer conceito assim, seja como for concebido, ainda é apenas um conceito;
E quaisquer ideias que mantenhamos na mente
Ainda estão dentro do domínio de Māra.

83. Isto foi afirmado nos sūtras.
Não é por nenhuma asserção ou negação
Que poremos fim aos conceitos.
Mas, quando vemos sem rejeitar nem afirmar, há liberdade.

84. Embora esteja sem qualquer sujeito apreensor ou objeto apreendido,
Há uma sabedoria naturalmente presente que está ciente de si mesma,
E todas as ideias de existência, inexistência, ambas e nenhuma cessaram por completo —
Isto é o que se diz ser a suprema sabedoria primordial.

85. Tal como o disco do sol para alguém cego de nascença,
Isto nunca foi visto pelos espiritualmente imaturos.
Por mais que reflitam sobre isso, não conseguem compreender,
E assim isso é apenas causa de temor na mente dos tolos.

86. Contudo, por meio de escrituras de origem autêntica,
De um raciocínio que refuta todos os quatro extremos conceituais
E da força das instruções práticas do mestre,
Isso surge em nossa experiência, como a visão que é restaurada.

87. Nesse momento, com uma fé que vem de saborear
O gosto semelhante ao néctar do Buddhadharma,
Nossos olhos se abrem amplamente na mais pura alegria
E vislumbramos o kāya de sabedoria dos buddhas.

88. Nisto, todas as coisas, sem exceção,
São vistas em seu estado último de igualdade;
E, com essa certeza acerca daquilo que em si está além da expressão,
Com destreza, exprime-se o interminável tesouro de Dharma.

89. Tendo-se tornado douto nos modos das duas verdades,
Ao ver a realidade de sua união inseparável,
Sabe-se que, assim como se remove a casca para revelar o grão,
Todos os diversos métodos servem simplesmente para conduzir a este ponto.

90. Com o pensamento: "Hábeis em meios são os buddhas,
E todos esses métodos constituem um caminho genuíno",
Surgirá um senso irreversível de confiança
Nos mestres e em seus ensinamentos.

91. Ao obter a suprema sabedoria que não permanece em extremo algum,
Naturalmente se está livre dos extremos da existência e da quietude,
E o ornamento da grande compaixão espontânea
Surge para permear os confins mais distantes do espaço e do tempo.

92. Quando a abordagem correta das duas verdades
É realizada por meio da contemplação dos quatro raciocínios,
Desse modo, ela traz os quatro apoios genuínos.
De uma causa tão suprema e impecável como esta

93. Vem o fruto da profunda sabedoria primordial.
Quando essa experiência é desenvolvida em sua plenitude,
Ela libera os oito grandes tesouros da confiança¹⁵
Que estavam selados no espaço absoluto da rigpa.¹⁶

94. As escrituras ouvidas e contempladas no passado
Nunca são esquecidas — este é o tesouro da recordação.
Conhecer precisamente seus pontos profundos e vastos —
Este é o tesouro da inteligência.

95. Compreender todos os temas das coleções de sūtra e de tantra —
Este é o tesouro da realização.
Nunca esquecer detalhe algum dos próprios estudos —
Este é o tesouro da retenção.

96. Satisfazer todos os seres com explicações excelentes —
Este é o tesouro da confiança.
Resguardar o precioso tesouro dos ensinamentos sagrados —
Este é o tesouro do Dharma.

97. Não interromper a linha contínua das Três Joias —
Este é o tesouro da bodhicitta.
Alcançar a aceitação da natureza da igualdade além do surgimento —
Este é o tesouro da consecução.

98. Aquele que domina estes oito grandes tesouros inesgotáveis
Nunca deles se separará, e

Será louvado pelos buddhas e seus herdeiros
E se tornará soberano dos três mundos.

99. Os ensinamentos válidos dos buddhas vitoriosos
São estabelecidos pelas cognições válidas;
Assim, ao desenvolver confiança por meio do caminho válido,
O verdadeiro fruto dos ensinamentos válidos será visto.

100. Com nobre visão, completa e absolutamente pura,
E grande compaixão que atingiu a perfeição,
O sugata revelou o caminho
E disse: "O gosto deste néctar que descobri

101. Deve ser experimentado por meio
Dos quatro raciocínios e dos quatro apoios."
Embora uma porção deste elixir tenha agora sido partilhada,
Nesta era moderna repleta de degeneração,

102. Por meio de todos os métodos que contrariam esta abordagem,
É difícil saborear o gosto supremo dos ensinamentos.
Tendo isto em mente, e com uma intenção altruísta
E uma mente de suprema devoção pelos ensinamentos,

103. Expliquei aqui, brevemente, como gerar
A sabedoria imaculada que nasce da reflexão.
Pelo mérito disto, que todos os seres
Tornem-se iguais ao próprio Mañjuśrī!

104. Voltado para o sol da fala de Mañjuśrī,
O lótus nascido das águas do meu coração se abre em devoção;
Que estas douradas gotas de mel de excelente explicação
Se tornem um farto banquete para as abelhas da boa fortuna!

Colofão

Eu havia tido, por algum tempo, a intenção de escrever isto; mas, em conformidade com o recente pedido feito pelo erudito Lhaksam Gyaltsen, foi escrito em um único dia por Jampal Gyepa, no vigésimo nono dia do terceiro mês do ano Sakyong (isto é, Pássaro de Madeira, 1885). Maṅgalam. São cento e quatro estrofes. Que a virtude seja abundante!

Traduzido para o português por Pedro Pires, a pedido do Lopon Osel Gyurme, em julho de 2026, a partir da tradução inglesa de Adam Pearcey (2004).

ཕྱི་ལོ་དཔལ་སྤུལ་རྩིན་པོ་ཆེན་མཛད་པའི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དགེ་བའི་གཏམ་བཞུགས་སོ།།

O Tesouro do Coração dos Iluminados A Prática da Visão, Meditação

e Ação Um Discurso Virtuoso no Início, no Meio e no Fim

Patrul Rinpoche

NAMO LOKESHVARAYA

- 1.** Se ao menos uma única gota do néctar do teu nome caísse sobre meus ouvidos, Eles seriam preenchidos com o som do Dharma por incontáveis vidas. Admiráveis Três Joias, que o esplendor de vossa renomada glória traga perfeita felicidade a todo lugar!
- 2.** Como alguns caquis no outono que, embora por dentro ainda verdes, parecem maduros por fora, eu mesmo sou apenas a aparência de um praticante do Dharma. E como minha mente e o Dharma ainda não se misturaram, meu ensinamento do Dharma não valerá muito.
- 3.** Mas como você, digno amigo, me suplica com insistência, não posso recusar – falarei com franqueza. Incomum como é nesta era de decadência, ofereço-lhe estas palavras sem traição, portanto ouça bem.
- 4.** O Verdadeiro Rishi, o Munindra, deus dos deuses, Alcançou o verdadeiro nível pelo verdadeiro caminho, e verdadeiramente mostrou este verdadeiro e excelente caminho aos outros. Não é por isso que ele é conhecido como o Verdadeiro Rishi?
- 5.** Ai das pessoas nesta era de resíduos! O cerne virtuoso da verdade na mente murchou, e as pessoas vivem na falsidade. Assim, seus pensamentos são distorcidos, sua fala é tortuosa. Elas enganam os outros com astúcia — quem pode confiar nelas?
- 6.** Ai! Que desolador ver os seres desta era degenerada! Ai! Pode alguém confiar no que quer que se diga? É como viver numa terra de ferozes demônios devoradores de homens — Pense nisso e faça a si mesmo um grande favor.
- 7.** Não faz muito tempo, sua consciência vagava sozinha. Arrastada pelo karma, tomou este nascimento presente. Em breve, como um fio de cabelo retirado da manteiga, deixando tudo para trás, você seguirá adiante novamente, sozinho.

- 8.** Naturalmente, o que queremos é o nosso próprio bem, Portanto, precisamos ser honestos conosco mesmos: Se não realizarmos a essência do Dharma por nosso próprio bem, não estaremos arruinando nossa própria vida?
- 9.** Nesta era sombria, o que as pessoas pensam e fazem é vil. Nenhuma delas irá ajudá-lo — vão enganá-lo e ludibriá-lo; E ser de alguma ajuda a elas será difícil para você; não seria melhor abandonar de vez essa corrida frenética?
- 10.** Ainda que sirva seus superiores, eles jamais ficarão satisfeitos; ainda que cuide de seus inferiores, eles jamais estarão saciados; ainda que se importe com os outros, eles não se importarão com você. Pense nisso e tome uma decisão firme.
- 11.** Ser erudito hoje em dia não beneficia os ensinamentos — apenas gera mais debate; ser realizado hoje em dia não beneficia os outros — apenas gera mais críticas; ocupar uma posição de responsabilidade hoje em dia não ajuda a governar o país bem — apenas espalha a revolta. Contemple estes tempos com tristeza e desgosto.
- 12.** Ainda que você explique, as pessoas não compreendem ou não acreditam em você; ainda que sua motivação seja verdadeiramente altruísta, as pessoas pensam que não é. Hoje em dia, quando os tortuosos enxergam o reto como tortuoso, você não pode ajudar ninguém — abandone qualquer esperança disso.
- 13.** "Todos os fenômenos são como ilusões mágicas", disseram os Budas; mas hoje em dia as ilusões são mais ilusórias do que nunca, artifícios conjurados por ilusionistas ardilosos — cuidado com as ilusões dos costumes desta era degenerada.
- 14.** "Toda fala é como um eco", disseram os Budas, mas hoje em dia é mais como o eco de um eco. O que os ecos dizem e o que significam não é a mesma coisa, portanto, não dê atenção a estas palavras insidiosas de eco.
- 15.** Quem quer que você veja não é humano, mas uma fraude; o que quer que as pessoas digam não é verdade, mas apenas mentiras. Portanto, já que hoje em dia não há ninguém em quem confiar, é melhor viver sozinho e permanecer livre.
- 16.** Se suas ações estiverem em conformidade com o Dharma, você antagonizará a todos; se suas palavras forem verdadeiras, a maioria

das pessoas ficará irritada; se sua mente for verdadeiramente boa e pura, a julgarão um defeito. Agora é hora de manter oculto o seu próprio caminho.

17. Oculte seu corpo permanecendo sozinho num ermo montanhoso; oculte sua fala cortando contatos e dizendo muito pouco; oculte sua mente estando continuamente ciente apenas de suas próprias falhas. Isso é o que significa ser um iogue oculto.

18. Desgosto, porque não há ninguém em quem confiar, Tristeza, porque não há sentido em coisa alguma, determinação, porque nunca haverá tempo para obter tudo o que se deseja; Se você mantiver sempre essas três coisas em mente, algum bem virá disso.

19. Não há tempo para ser feliz; a felicidade passa assim, num instante; você não quer sofrer, então erradique o sofrimento com o Dharma. Qualquer felicidade ou sofrimento que venha, reconheça-o como o poder de suas ações passadas, e daqui em diante não deposite esperanças nem dúvidas em absolutamente ninguém.

20. Esperando muito das pessoas, você sorri muito; precisando de muitas coisas para si mesmo, tem muitas necessidades a suprir; fazendo planos para fazer primeiro isto, depois aquilo, sua mente está cheia de esperanças e temores — de agora em diante, aconteça o que acontecer, não seja assim.

21. Mesmo que você morra hoje, por que ficar triste? É o caminho do samsara. Mesmo que você viva até os cem anos, por que se alegrar? Você já terá partido há muito. Quer viva ou morra agora, o que importa esta vida? Simplesmente pratique o Dharma para a próxima vida — esse é o ponto.

22. Ah! fonte de compaixão, meu mestre raiz, Senhor Chenrezig, Você é meu único protetor! O mantra de seis sílabas, essência de sua fala, é o sublime Dharma; De agora em diante não tenho outra esperança senão você!

23. Tudo o que aprendi deixei como teoria; não me serve agora. Tudo o que fiz gastei nesta vida; não me serve agora. Tudo o que pensei foi apenas ilusão; não me serve agora. Chegou o momento de fazer o que é verdadeiramente útil — recitar o mantra de seis sílabas.

24. O único refúgio constante e infalível são as Três Joias; A essência única das Três Joias é Chenrezig. Com confiança total e inabalável em sua sabedoria, convicto e decidido, recite o mantra de seis sílabas.

25. A base do caminho Mahayana é o pensamento da iluminação; este sublime pensamento é o único caminho trilhado por todos os Budas. Jamais abandonando este nobre caminho do pensamento da iluminação, com compaixão por todos os seres, recite o mantra de seis sílabas.

26. Vagando no samsara desde o tempo sem começo até agora, tudo o que você fez estava errado e levará a mais vagância. Do fundo do coração, reconheça todos os erros e quedas e, confessando-os, com os quatro poderes completos, recite o mantra de seis sílabas.

27. A mente, aferrando-se a um "eu", apega-se a tudo — esta é a causa do samsara; portanto, como oferendas aos exaltados no nirvana e caridade aos humildes no samsara, dê tudo — corpo, posses e virtude — e dedique o mérito a todos; lançando todos os apegos para longe, recite o mantra de seis sílabas.

28. O nobre mestre tem a natureza de todos os Budas, e de todos os Budas, é ele o mais bondoso. Vendo o mestre como inseparável de Chenrezig, com devoção fervorosa, recite o mantra de seis sílabas.

29. Purificando as obscurações, iniciando a prática do caminho e atualizando os quatro kayas, A essência das quatro iniciações é o mestre Chenrezig; se você reconhece sua própria mente como o mestre, as quatro iniciações estão completas; recebendo a iniciação inata por si mesmo, recite o mantra de seis sílabas.

30. O samsara não é nada além de como as coisas aparecem para você; se você reconhece tudo como a divindade, o bem dos outros se consoma. Ver a pureza de tudo confere as quatro iniciações a todos os seres ao mesmo tempo; dragando as profundezas do samsara, recite o mantra de seis sílabas.

31. A mente não consegue lidar com todas as muitas práticas de visualização; meditar em um Sugata é meditar em todos eles. Qualquer coisa que apareça, as aparências são a forma do Grande Compassivo; no reino do corpo da divindade, aparente porém vazio, recite o mantra de seis sílabas.

32. Recitações, sadhanas e poderosos encantamentos são apenas complicações; o mantra de seis sílabas, que tudo abarca, é o próprio som do Dharma. Todos os sons jamais foram outra coisa senão a fala do Sublime Chenrezig; reconhecendo-os como mantra, ressoante porém vazio, recite o mantra de seis sílabas.

33. À medida que os pensamentos e as duas obscurações se pacificam, experiência e realização aumentam; à medida que suas percepções se tornam controláveis, inimigos e influências obstrutoras são subjugados. É Chenrezig quem concede nesta própria vida os siddhis supremos e comuns; à medida que as quatro atividades se realizam por si mesmas, recite o mantra de seis sílabas.

34. Ofereça o torma de tudo o que surge aos convidados da liberação imediata; molde o barro de tudo o que aparece no tsa-tsa da aparência vazia; ofereça a prostração da não-dualidade ao Senhor da Natureza da Mente. Consumando estas atividades do Dharma, recite o mantra de seis sílabas.

35. Supere seu inimigo, o ódio, com a arma do amor; proteja sua família, os seres dos seis reinos, com os meios habilidosos da compaixão; colha do campo da devoção a safra da experiência e da realização. Consumando a obra de sua vida, recite o mantra de seis sílabas.

36. Queime aquele velho cadáver do apego às coisas como reais no fogo do não-apego; conduza as cerimônias semanais fúnebres da vida ordinária praticando a essência do Dharma; como oferenda de fumaça para prover os que partiram, dedique seu mérito acumulado para todas as suas vidas futuras. Consumando todas as ações positivas feitas em benefício dos mortos, recite o mantra de seis sílabas.

37. Coloque seu filho, a devoção, na porta de entrada de sua prática; dê a seu filho, a renúncia, o domínio sobre o lar da vida ordinária; case sua filha, a compaixão, com o noivo dos três mundos. Consumando seu dever para com os vivos, recite o mantra de seis sílabas.

38. Tudo o que aparece é ilusão e não tem existência verdadeira; Samsara e Nirvana são apenas pensamentos e nada mais. Se você pode libertar os pensamentos à medida que surgem, isso abrange

todos os estágios do caminho; Aplicando a instrução essencial para libertar os pensamentos, recite o mantra de seis sílabas.

39. Sua própria mente, consciente e vazia de modo inseparável, é o Dharmakaya. Deixe tudo como está na simplicidade fundamental, e a claridade surgirá por si mesma. Somente não fazendo nada, você fará tudo o que há para ser feito; deixando tudo na nudez da consciência-vazia, recite o mantra de seis sílabas.

40. Deixe a quietude cortar o ímpeto dos pensamentos em movimento; no movimento, veja a própria natureza da quietude. Onde quietude e movimento são um, mantenha a mente natural; na experiência da unidirecionalidade, recite o mantra de seis sílabas.

41. Examinando a verdade relativa, estabeleça a verdade absoluta; dentro da verdade absoluta, veja como a verdade relativa surge. Onde as duas verdades são inseparáveis, além do intelecto, está o estado de simplicidade; na visão livre de toda elaboração, recite o mantra de seis sílabas.

42. Das aparências, corte o aferramento da mente; da mente, destrua o covil das aparências fictícias; onde mente e aparências são uma só coisa está a abertura infinita; na realização do sabor único, recite o mantra de seis sílabas.

43. Na natureza da mente, a simplicidade da consciência-vazia, tudo é libertado; os pensamentos, criatividade espontânea da consciência, são purificados em sua própria esfera. Mente e consciência são uma só coisa na essência única. Na não-meditação do Dharmakaya, recite o mantra de seis sílabas.

44. Reconhecer como a divindade qualquer forma que apareça é o ponto crucial do estágio de desenvolvimento; o apego à aparência como bela ou feia é libertado em sua própria natureza. Livre do apego, a mente tal como aparece é o corpo do Supremo Chenrezig. Na autoliberação das experiências visuais, recite o mantra de seis sílabas.

45. Reconhecer os sons como mantra é o ponto crucial da prática de recitação; O apego ao som como agradável ou desagradável é libertado em sua própria natureza. Livre do aferramento, o som espontâneo do samsara e do nirvana é a voz das seis sílabas. Na autoliberação da audição, recite o mantra de seis sílabas.

- 46.** Reconhecer os cheiros como não-nascidos é o ponto crucial do estágio de completude; o apego ao odor como fragante ou fétido é libertado em sua própria natureza. Livre do apego, todos os cheiros são a disciplina perfumada do Supremo Chenrezi; Na autoliberação do olfato, recite o mantra de seis sílabas.
- 47.** Reconhecer os sabores como um banquete sacramental é o ponto crucial da oferenda. O apego ao gosto como delicioso ou repugnante é libertado em sua própria natureza; livre do apego, comida e bebida são substâncias para deleitar o Supremo Chenrezig; na autoliberação do paladar, recite o mantra de seis sílabas.
- 48.** Reconhecer as sensações como igualdade essencial é o ponto crucial do sabor igual; os sentimentos de saciedade e fome, calor e frio são libertados em sua própria natureza. Livre do apego, todas as sensações e sentimentos são a atividade da divindade; na autoliberação da sensação, recite o mantra de seis sílabas.
- 49.** Reconhecer todos os fenômenos como vazios é o ponto crucial da visão; a crença no verdadeiro e no falso é libertada em sua própria natureza. Livre do apego, tudo o que existe, todo o samsara e nirvana, é o continuum do Dharmakaya; Na autoliberação dos pensamentos, recite o mantra de seis sílabas.
- 50.** Não siga o objeto do ódio; olhe para a mente irada. O ódio, libertado por si mesmo ao surgir, é o vazio claro; o vazio claro não é outro senão a sabedoria semelhante a um espelho. Na autoliberação do ódio, recite o mantra de seis sílabas.
- 51.** Não persiga o objeto do orgulho; olhe para a mente que se apega. A autocomplacência, libertada por si mesma ao surgir, é a vacuidade primordial; Esta vacuidade primordial não é outra senão a sabedoria da igualdade essencial. Na autoliberação do orgulho, recite o mantra de seis sílabas.
- 52.** Não anseie pelo objeto do desejo; olhe para a mente ávida. O desejo, libertado por si mesmo ao surgir, é a bem-aventura-vazia; esta bem-aventura-vazia não é outra senão a sabedoria discriminativa. Na autoliberação do desejo, recite o mantra de seis sílabas.
- 53.** Não siga o objeto do ciúme; olhe para a mente crítica. O ciúme, libertado por si mesmo ao surgir, é o intelecto-vazio; este intelecto-

vazio não é outro senão a sabedoria que tudo realiza. Na autoliberação do ciúme, recite o mantra de seis sílabas.

54. Não tome como dado os conceitos forjados pela ignorância; olhe para a própria natureza da ignorância. As hostes de pensamentos, libertadas por si mesmas ao surgir, são consciência-vazia; esta consciência-vazia não é outra senão a sabedoria da extensão absoluta. Na autoliberação da ignorância, recite o mantra de seis sílabas.

55. A forma é não-nascida, primordialmente vazia, como o céu; a quintessência desta consciência-vazia é Chenrezig — não é outro senão o Sublime Rei do Céu. Na visão da vacuidade, recite o mantra de seis sílabas.

56. O sentimento é o laço que une mente e objeto; quando você o conhece como igualdade não-dual, é Chenrezig — Não é outro senão o Sublime Laço Abundante. Na realização do sabor igual, recite o mantra de seis sílabas.

57. A avaliação, se você continuar tomando-a como válida, é ilusão; quando você se volta para todos os seres com compaixão, é Chenrezig — não é outro senão o Sublime Que Draga as Profundezas do Samsara. Na compaixão sem parcialidade, recite o mantra de seis sílabas.

58. O impulso, como ações samsáricas, mantém você circulando nos seis reinos; se você percebe que samsara e nirvana são exatamente o mesmo, é Chenrezig — Não é outro senão o Grandemente Compassivo Transformador dos Seres. Agindo pelo outro num único sabor, recite o mantra de seis sílabas.

59. A consciência, expressão da mente ordinária, tem oito funções; Se você percebe que a mente última é o Dharmakaya, é Chenrezig — Não é outro senão o Sublime Oceano dos Conquistadores. Sabendo que sua própria mente é o Buda, recite o mantra de seis sílabas.

60. Acreditar que o corpo é sólido é o que causa a servidão; Se você o reconhece como a divindade, aparente porém vazio, é Chenrezig — Não é outro senão o Sublime Khasarpani. No reconhecimento do corpo da divindade, aparente porém vazio, recite o mantra de seis sílabas.

61. Conceitualizar a fala e o som é o que causa a ilusão; se você os reconhece como mantra, ressoante porém vazio, é Chenrezig — não é outro senão o Sublime Rugido do Leão. No reconhecimento do som como mantra, recite o mantra de seis sílabas.

62. Apegar-se às percepções da mente como verdadeiras é a ilusão que causa o samsara; se você deixa a mente em seu estado natural, livre de pensamentos, é Chenrezig — Não é outro senão o Sublime Repouso na Mente Última. Na mente última, o Dharmakaya, recite o mantra de seis sílabas.

63. Tudo o que existe é o continuum primordialmente puro do Dharmakaya; Se você encontra o Dharmakaya face a face, é Chenrezig — Não é outro senão o Sublime Soberano do Universo. No continuum da pureza onipenetrante, recite o mantra de seis sílabas.

64. Uma divindade, Chenrezig, incorpora todos os Budas; um mantra, as seis sílabas, incorpora todos os mantras; um Dharma, o bodhichitta, incorpora todas as práticas dos estágios de desenvolvimento e completude. Conhecendo o único que liberta a todos, recite o mantra de seis sílabas.

65. De que serviu tudo o que você fez? Estar tão ocupado apenas causa Samsara — veja como tudo o que você fez foi sem sentido. Agora é melhor simplesmente parar de tentar fazer qualquer coisa; abandonando todas as atividades, recite o mantra de seis sílabas.

66. De que serviu tudo o que você disse? Foi tudo apenas palavrório inútil — veja quanta distração irrelevante isso trouxe. Agora é melhor simplesmente ficar em silêncio; cessando completamente de falar, recite o mantra de seis sílabas.

67. De que serve correr de um lado para o outro? Ir e vir apenas cansa — veja como sua vagância o afastou do Dharma. Agora é melhor simplesmente se estabelecer e relaxar a mente; ficando quieto, despreocupado e à vontade, recite o mantra de seis sílabas.

68. De que serviu tudo o que você comeu? Tudo se tornou apenas excremento — Veja como seu apetite tem sido insaciável. Agora é melhor nutrir-se com o alimento do samadhi; abandone toda essa comida e bebida, e recite o mantra de seis sílabas.

69. De que serviram todos os seus pensamentos? Apenas trouxeram mais ilusão — veja quantos de todos os seus objetivos você

conseguiu alcançar. Agora, para os assuntos desta vida, é melhor não planejar demais; abandonando todos os seus planos, recite o mantra de seis sílabas.

70. De que serve tudo o que você possui? A propriedade é apenas apego — Veja com que rapidez você deixará para trás tudo o que tem. Agora é melhor pôr fim ao seu aferramento possessivo; cessando de adquirir e acumular coisas, recite o mantra de seis sílabas.

71. De que serviu todo o tempo que você dormiu? Foi tudo apenas passado em torpor — Veja com que facilidade sua vida se esvai na indolência. Agora é melhor começar a se esforçar de todo o coração; dia e noite, repudiando toda distração, recite o mantra de seis sílabas.

72. Não há tempo, não há tempo! Não há tempo para descansar! Quando de repente a morte chegar, o que você fará? Agora é melhor começar a praticar o sublime Dharma imediatamente; agora, depressa, apresse-se — recite o mantra de seis sílabas.

73. O que se pode dizer de anos, meses ou dias — Veja como as coisas mudam a cada momento, agora mesmo! Cada momento que passa o aproxima da morte; agora, neste exato momento, recite o mantra de seis sílabas.

74. À medida que sua vida se esgota como o sol poente que se afunda, a morte se aproxima como as sombras que se alongam ao entardecer. O que resta de sua vida desaparecerá tão rapidamente quanto as últimas sombras que se dissipam; não há tempo a perder — recite o mantra de seis sílabas.

75. O mantra de seis sílabas, embora perfeito como Dharma, é infrutífero quando recitado enquanto se conversa e olha ao redor; e apegar-se ao número recitado é perder completamente o ponto. Observando a mente sem distração, recite o mantra de seis sílabas.

76. Se você examinar sua mente repetidamente, tudo o que você fizer se tornará o caminho perfeito. De todas as centenas de instruções vitais, esta é a própria quintessência; funda tudo neste único ponto, e recite o mantra de seis sílabas.

77. A primeira parte, minha entristecida fala dura contra os costumes desta era decadente, foi uma reprimenda que eu havia destinado a

mim mesmo. Este triste lamento me afetou profundamente; agora o ofereço a você, pensando que talvez sinta o mesmo.

78. Se não for esse o caso, e você tiver total confiança na elevação de sua visão e meditação, Ideias sábias sobre como combinar o mundano e o espiritual, e a habilidade diplomática para resolver problemas à satisfação de todos — se você tiver tudo isso, então lhe ofereço minhas desculpas.

79. A segunda parte, minha dissertação estabelecendo visão e meditação — já que naturalmente não tenho nenhuma experiência de realização — Apenas expõe o que compreendi pela graça dos ensinamentos Da preciosa linhagem do pai e filho de sabedoria onisciente.

80. A terceira parte, minha exortação a renunciar a tudo e praticar, embora você possa não captar o ponto, simplesmente escapou por si mesma. Porém, já que de modo algum contradiz as palavras dos Budas e Bodhisattvas, seria verdadeiramente gentil da sua parte colocá-la em prática.

81. Este discurso, virtuoso no início, no meio e no fim, Foi escrito na caverna do siddha do Pico da Vitória da Rocha Branca, para um velho amigo cujas súplicas não podiam mais ser resistidas, por aquele velho maltrapilho Apu Hralpo, ardendo com os cinco venenos.

82. Fiquei apenas tagarelando sem parar, mas e daí? Meu tema é de grande valor e seu significado é infalível, portanto o mérito que traz ofereço a você, e a todos nós pelos três mundos — que todos os votos que fizermos, inspirados pelos ensinamentos, se realizem.

ཕྱི་ཤུ་མའི་གཏན་ཚིག་ལྟ་ལས་བརྩམ་པའི་ཟིན་གྱིས་རིག་པའི་ས་བོན་འཇམ་དབྱངས་མཁྱིན་བསྟེ་དབང་པོའི་མཛད།།

A Semente da Razão Notas sobre os Cinco Grandes Argumentos Lógicos do Caminho do Meio

por Jamyang Khyentse Wangpo Namog Mañjughoṣāya!

Os Cinco Grandes Argumentos Lógicos do Caminho do Meio são:

1. Investigação da causa: os Fragmentos de Diamante
2. Investigação do resultado: refutando efeitos existentes ou inexistentes

3. Investigação de ambos: refutando as quatro permutações do surgimento
4. Investigação da identidade essencial: "nem um nem muitos"
5. O argumento lógico da Grande Interdependência

Os primeiros quatro superam o extremo de superpor a existência, e o quinto supera o extremo de depreciar [os fenômenos] como inexistentes.

1. Investigação da Causa: os Fragmentos de Diamante

O Ācārya Nāgārjuna afirma nos Versos Raiz do Caminho do Meio:

Não de si mesmo, não de outro, Não de ambos, nem sem causa —

Jamais surge coisa alguma, em lugar algum.[1]

Tome qualquer coisa que apareça atualmente como o objeto [do debate]. Conclui-se que é irreal, pois em última análise não surge de si mesma, de outra coisa, de ambas, nem sem uma causa — sendo, portanto, semelhante a um sonho. [2]

Considere o surgimento a partir de uma causa existente. Para que algo surja de si mesmo é ilógico, pois o que é produzido deve ser substancialmente diferente de seu produtor. Além disso, não há necessidade de que algo já existente venha a surgir. Do mesmo modo, isso levaria a um regresso infinito de produção.

Para que algo surja a partir de outra coisa também é ilógico, pois se uma causa com determinada natureza pudesse produzir um efeito com natureza inteiramente diferente, isso significaria que uma lâmpada poderia produzir a escuridão.

Qualquer coisa, seja causa ou não, seria capaz de produzir qualquer outra, seja efeito ou não. Poder-se-ia pensar que, se não há produção a partir de si mesmo nem do outro, poderia haver produção a partir de ambos. Mas isso simplesmente incorreria em todos os erros listados acima.

Poder-se-ia supor que as entidades surgem sem causa, apenas por sua natureza, mas isso teria suas próprias consequências absurdas: significaria que um jardim de lótus poderia crescer a partir do espaço, e tornaria sem sentido o hábito mundano de plantar sementes para produzir determinadas colheitas.

2. Investigação do Resultado: Refutando Efeitos Existentes ou Inexistentes

O mesmo texto citado acima também diz: Seja para coisas existentes ou inexistentes, Uma condição contributiva seria inválida: Como poderia ser condição para o inexistente? E o que uma condição realizaria para o existente? [3]

Tome estas várias entidades aparentes como sujeito. Conclui-se que são irreais, pois não são produzidas como existentes nem como inexistentes. Poder-se-ia supor que um vaso surge enquanto existe, mas sua produção seria então ilógica, pois ele já deveria existir. Se viesse a surgir enquanto não existe, isso envolveria o surgimento do existente a partir do inexistente. Mas tal incompatibilidade extrema de substância não é possível.

3. Investigação de Ambos: Refutando as Quatro Permutações do Surgimento

As Duas Verdades diz:

Várias coisas não produzem uma única coisa, E muitas coisas não criam uma multiplicidade. Uma única coisa não produz muitas coisas. E de uma coisa, uma única coisa não é produzida.

[4] Tome as meras aparências como sujeito. Conclui-se que são irreais, pois em última análise não há surgimento de uma coisa a partir de uma coisa, de muitas coisas a partir de uma coisa, de muitas coisas a partir de muitas coisas, nem de uma coisa a partir de muitas coisas. Isso é semelhante a aplicar o rótulo "espaço" a uma ausência de coisas.

4. Investigação da Identidade Essencial: Nem Um Nem Muitos

O Ornamento do Caminho do Meio diz:

Uma vez que carecem de identidade verdadeira como singulares ou múltiplos, As coisas estão desprovidas de natureza inerente.

Tome os objetos aparentes como sujeito. Conclui-se que não podem ser estabelecidos como reais ou irreais, pois estão além da singularidade e da multiplicidade, como o reflexo da lua na água. Qualquer proposição que exija verdadeira singularidade inerente é irrazoável. E uma vez que a unicidade não pode ser estabelecida, a multiplicidade, que depende dela, tampouco pode ser estabelecida.

5. A Grande Interdependência

6. Os Versos Raiz dizem: Tudo o que origina na interdependência É explicado como vazio, O que é uma imputação dependente. Este é o caminho do meio.[5]

Tome as meras aparências como sujeito. Conclui-se que são irreais, pois são interdependentes, como um reflexo.

Se algo é interdependente, é necessariamente vazio. A aparência de cavalos, bois e semelhantes pode ser criada mediante a reunião de certas causas e condições, a saber, gravetos e fórmulas mágicas. Mas não há cavalos ou bois reais nessas aparências. Da

mesma forma, quando essas aparências mudam suas características — seja num nível mais grosseiro[6] ou mais sutil —, essa transformação significa que estão vazias da substância anterior. Ao mesmo tempo, como não há substância além daquela que estava presente anteriormente, a substância posterior também é vazia.

Assim, quando os cavalos, bois e assim por diante aparecem, não há nada além de gravetos e mantras, portanto estão vazios; carecem da essência real de cavalos, bois e semelhantes. Por essa mesma lógica, todas as coisas aparentes, desde montanhas até homens e mulheres comuns, são vazias, pois não há nada além de acumulações de átomos em suas aparências.

Também são vazias de continuidade porque, num nível sutil, são por natureza momentâneas. Assim, as coisas aparecem incessantemente por meio de condições interdependentes e, ao mesmo tempo, são meras aparências, pois carecem de realidade intrínseca até mesmo no que se refere a um único átomo. Conhecer isso é o maravilhoso caminho do Meio, a unidade de aparência e vacuidade. Como diz o Sūtra das Questões do Rei Nāga Anavatapta:

Tudo o que surge em razão de condições não surge verdadeiramente,
Pois carece da natureza do surgimento.

Tudo o que depende de condições é vazio, assim se diz.

Quem compreende a vacuidade será cauteloso.

Como não há fenômeno algum com qualquer natureza real, não há nada a ser refutado. Ainda assim, um oponente poderia fazer uma afirmação que envolva fixação na realidade verdadeira, como ao projetar existência sobre o que é inexistente.

Em tais momentos, qualquer um dos raciocínios aqui delineados seria suficiente para pulverizar tal afirmação. É por isso que devemos recapitular o significado deste Caminho do Meio superior a todos os outros, este grande rugido do leão proclamado pelo Buda — o conquistador transcendente e realizado.

Fazê-lo e fazer desabrochar o lótus da inteligência crítica é o próprio ápice de todas as inúmeras formas de tornar significativa a liberdade desta vida humana.

Esta foi a instrução supremamente concedida.

Sarvadā śreyo bhavatu. 1 Para cada um dos cinco argumentos Jamyang Khyentse apresenta o silogismo em linguagem formal de debate, completa com tese, razão e exemplo.

1. Mūlamadhyamakakārikā I, 6
2. Satyadvayavibhaṅga verse 14
3. Mūlamadhyamakakārikā XXIV, 18
4. Lê-se rtag pa as rags pa.

Guru Rinpoche Padmasambhava disse: não importa quão excelente um líder mundano possa parecer, ele enganará você. Os objetos sagrados de refúgio, as três joias, nunca enganam. O professor perfeito sempre pode lhe dar a direção certa o tempo todo. Se você gosta de ir ao seu desejo?

Kabje Dilgo Khyentse Rinpoche disse: Se alguém não pratica e deseja ensinar, não há bênção. É como um copo vazio tentando encher outro copo vazio. Não há nada sendo despejado no nada. ” O mais importante é praticar. Porque se nós alcançarmos nossa realização, qualquer coisa que façamos se estivermos apegados ao nosso eu, então nós estamos sempre machucando os outros. Se realmente amarmos os outros, nunca os machucaremos, mas traremos benefícios aos outros e a nós mesmos. Porque ignorar as pessoas e amar a si mesmos é automaticamente machucar os outros. Este é o ensinamento de Buda.

Do ponto de vista budista, a beleza não está na pele. É preciso ter dentro da mente, atitudes amorosas e positivas. Esta é a verdadeira beleza budista. Se você age como um praticante experiente, mas possui erros ilimitados. Compõe uma nova Sadana, mas carece da verdadeira linhagem porque sua própria mente a criou. Isso não é o verdadeiro Dharma.

O Grande Jamgön Mipham Rinpoche disse: "Sem ser contaminado por ideias autocriadas da mente negativa", linhagens falsas ou enganar os outros levam a pessoas aos reinos inferiores sem o Bardo.

Precisamos ter em mente o frescor dos grandes mestres de linhagem do passado e sua bondade para beneficiar todos os seres, ainda agora. Alguém que está tentando destruir linhagens preciosas, quem acreditará em você!!

Se você gosta de mim ou não, não importa para mim, é apenas minha boa intenção para manter uma linhagem pura.

Kabje Dudjom Rinpoche disse: “Até que a expressão das qualidades da sua compreensão interior atinja a perfeição, é errado relatar suas experiências a todos. Portanto, fique de boca fechada!”

O ensinamento budista é uma antiga ciência do desenvolvimento interno e mental da sabedoria, que traz paz e felicidade perfeita. A ciência moderna busca o desenvolvimento material dos fenômenos externos. Geralmente, as pessoas pensam que o budismo é uma religião, mas não é. A religião tem muitas regras e muitas regras não têm significado. Muitas regras são regras vazias e sem resultado. Sem exame ou análise, elas perdem o seu significado. Por exemplo, as regras de trânsito podem ser seguidas todos os dias, dia após dia. Seguir esse tipo de regra dessa forma traz benefícios temporários, como dirigir sem acidentes. Seguir regras vazias no trânsito é naturalmente mais benéfico do que seguir regras vazias, às vezes características da religião.

Mas devemos ter cuidado para não seguir cegamente regras vazias que não prometem resultados. O mestre budista Nagarjuna, do século VII, declarou: "Tendo experimentado por muito tempo o prazer de acariciar os seios e quadris de donzelas celestiais, a pessoa então se submete a um contato insuportável com processos de esmagamento, corte e retalhamentos nos infernos." Este conselho é para os tolos.

É fácil se tornar um morador de rua, mas manter a vida não é fácil. Apaixonar-se é muito fácil, mas manter o amor não é fácil. A cerimônia de casamento é linda e fácil, mas manter o casamento não é fácil.

Fazer melhores amigos não é fácil, mas fazer inimigos é fácil. Pessoas com cabelo comprido sempre pensando em cabelo curto. Pessoas boas sempre sorrindo e alegres. Pessoas más sempre com raiva e de mau humor. Corpo bonito com mente

arrogante, mas algumas pessoas têm corpo bom com mente feliz. Esta é a verdadeira vida bela.

Guru Rinpoche Padmasambhava disse: Não importa quão excelente um líder mundano possa parecer, ele o enganará. Os objetos sagrados de refúgio, as três joias, são infalíveis. O Mestre perfeito sempre pode lhe dar a direção certa a qualquer momento. Se você quiser realizar seus desejos?

ཕྱི་ལོ་པ་ལོ་མ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གནད་ལ་ཕོག་པའི་གདམས་ངག་ལྟོགས་བསྟུས།

Ensinaamentos de Longchenpa

Guru Rinpoche Padmasambhava disse: não importa quão excelente um líder mundano possa parecer, ele enganará você. Os objetos sagrados de refúgio, as três joias, nunca enganam. O professor perfeito sempre pode lhe dar a direção certa o tempo todo. Se você gosta de ir ao seu desejo?

Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche disse: Se alguém não pratica e deseja ensinar, não há bênção. É como um copo vazio tentando encher outro copo vazio. Não há nada sendo despejado no nada.

O mais importante é praticar. Porque se nós alcançarmos nossa realização, qualquer coisa que façamos se estivermos apegados ao nosso eu, então nós estamos sempre machucando os outros. Se realmente amarmos os outros, nunca os machucaremos, mas traremos benefícios aos outros e a nós mesmos. Porque ignorar as pessoas e amar a si mesmos é automaticamente machucar os outros. Este é o ensinamento de Buda.

Do ponto de vista budista, a beleza não está na pele. É preciso ter dentro da mente, atitudes amorosas e positivas. Esta é a verdadeira beleza budista. Se você age como um praticante experiente, mas possui erros ilimitados. Compõe uma nova Sadhana, mas carece da verdadeira linhagem porque sua própria mente a criou. Isso não é o verdadeiro Dharma.

O Grande Jamgön Mipham Rinpoche disse: "Sem ser contaminado por ideias autocriadas da mente negativa", linhagens falsas ou enganar os outros levam as pessoas aos reinos inferiores sem o Bardo. Precisamos ter em mente o frescor dos

grandes mestres de linhagem do passado e sua bondade para beneficiar todos os seres, ainda agora. Alguém que está tentando destruir linhagens preciosas, quem acreditará em você!!

Se você gosta de mim ou não, não importa para mim, é apenas minha boa intenção para manter uma linhagem pura.

Kyabje Dudjom Rinpoche disse: "Até que a expressão das qualidades da sua compreensão interior atinja a perfeição, é errado relatar suas experiências a todos. Portanto, fique de boca fechada!"

O ensinamento budista é uma antiga ciência do desenvolvimento interno e mental da sabedoria, que traz paz e felicidade perfeita. A ciência moderna busca o desenvolvimento material dos fenômenos externos. Geralmente, as pessoas pensam que o budismo é uma religião, mas não é. A religião tem muitas regras e muitas regras não têm significado.

Muitas regras são regras vazias e sem resultado. Sem exame ou análise, elas perdem o seu significado. Por exemplo, as regras de trânsito podem ser seguidas todos os dias, dia após dia.

Seguir esse tipo de regra dessa forma traz benefícios temporários, como dirigir sem acidentes. Seguir regras vazias no trânsito é naturalmente mais benéfico do que seguir regras vazias, às vezes características da religião. Mas devemos ter cuidado para não seguir cegamente regras vazias que não prometem resultados.

O mestre budista Nagarjuna, do século II, declarou: "Tendo experimentado por muito tempo o prazer de acariciar os seios e quadris de donzelas celestiais, a pessoa então se submete a um contato insuportável com processos de esmagamento, corte e retalhamentos nos infernos." Este conselho é para os tolos.

É fácil se tornar um morador de rua, mas manter a vida não é fácil. Apaixonar-se é muito fácil, mas manter o amor não é fácil. A cerimônia de casamento é linda e fácil, mas manter o casamento não é fácil.

Fazer melhores amigos não é fácil, mas fazer inimigos é fácil. Pessoas com cabelo comprido sempre pensando em cabelo curto. Pessoas boas sempre sorrindo e

alegres. Pessoas más sempre com raiva e de mau humor. Corpo bonito com mente arrogante, mas algumas pessoas têm corpo bom com mente feliz. Esta é a verdadeira vida bela.

Guru Rinpoche Padmasambhava disse: Não importa quão excelente um líder mundano possa parecer, ele o enganará. Os objetos sagrados de refúgio, as três joias, são infalíveis. O Mestre perfeito sempre pode lhe dar a direção certa a qualquer momento. Se você quiser realizar seus desejos?

ཕྱི་མཐར་ཐུག་དོན་གྱི་གདམས་ངག་ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོའི་མཛད་པ།

Um espelho que revela os pontos cruciais: conselhos sobre o significado final

Longchen Rabjam

Única personificação da compaixão, poder e atividade das infinitas mandalas dos budas vitoriosos, imensurável, glorioso Lama, senhor soberano e supremo de cem famílias de budas, aos seus pés, agora e para sempre, eu presto homenagem!

Ema! Afortunados iogues, ouçam agora: conquistamos uma forma humana perfeita com suas liberdades e vantagens, encontramos os preciosos ensinamentos do Mahayana, e temos a liberdade de praticar o Dharma sagrado com autenticidade. Portanto, neste momento, não desperdicemos nossas vidas em buscas sem sentido, mas trabalhemos em direção ao objetivo genuíno e duradouro.

Existem infinitas categorias de ensinamentos e inúmeras são as maneiras de entrar nos veículos. As explicações podem envolver inúmeras palavras e expressões. A menos que possamos levar a sério a essência do significado genuíno, mesmo memorizar centenas de milhares de volumes não trará benefícios definitivos no momento da morte.

Aparentemente, podemos ter conhecimento ilimitado, todo derivado do estudo e da reflexão, mas se nosso caráter fundamental não estiver em sintonia com o Dharma, não domaremos o inimigo, as emoções destrutivas.

A menos que limitemos nossos desejos internamente, adotando uma atitude de não precisar de nada, mesmo o domínio de mil mundos não trará satisfação real.

Se não nos prepararmos para a incerteza do momento da morte, nós não alcançaremos o grande propósito, aquilo que certamente precisaremos quando morrermos. Se não superarmos nossas próprias falhas e treinarmos na percepção pura e imparcial, então ter apego e aversão nos impedirá de entrar nos estágios do Mahayana.

A menos que façamos orações puras de aspiração com compaixão e bodhichitta incessantes, sabendo que não há um único ser entre os três reinos ou as seis classes que não tenha sido nossa mãe ou nosso pai no passado, não desbloquearemos o tesouro do altruísmo.

A menos que tenhamos tanta devoção por nossos bondosos professores a ponto de considerá-los maiores que o Buda, não receberemos nem uma única porção de suas bênçãos. Sem receber bênçãos genuinamente, os tenros brotos da experiência e da realização não crescerão.

Se a compreensão não surgir de dentro, explicações secas e compreensão teórica não trarão o fruto do despertar.

Simplificando, a menos que misturemos nossa própria mente com o Dharma, não faz sentido simplesmente adotar o disfarce de um praticante. Ao nos restringirmos apenas ao sustento e abrigo básicos, vamos considerar todo o resto como desnecessário.

Pratique guru yoga, ore com atenção concentrada e direcione todas as ações virtuosas para o benefício de todos os seres, seus próprios pais. Seja o que for que você encontre — seja felicidade ou tristeza, bom ou ruim — considere isso como a gentileza do Lama.

Na expansão na qual o rigpa autoconsciente surge espontaneamente, livre de toda avidez, descanse e relaxe, sem artifícios ou fabricações.

Quaisquer pensamentos que surjam, reconhecendo sua essência, permita que todos eles sejam liberados como uma demonstração de sua própria natureza intrínseca.

Sem o menor vestígio de algo para cultivar ou focar na meditação, não se deixe levar nem por um instante pela confusão comum. Em vez disso, permaneça consciente e sem distrações durante todas as atividades e treine para reconhecer todas as imagens, sons e experiências sensoriais como o jogo da ilusão.

Ao fazer isso, você ganhará experiência para o estado do bardo. Em suma, em todos os momentos e em todas as situações, faça com que tudo o que fizer esteja de acordo com o Dharma sagrado e dedique toda a virtude rumo à iluminação. Se fizer isso, você realizará a visão dos seus Lamas e estará a serviço dos ensinamentos.

Você retribuirá a gentileza dos seus pais e, espontaneamente, beneficiará a si mesmo e aos outros. Por favor, tenha isso em mente.

Mesmo que nos encontrássemos pessoalmente, eu não teria instrução maior para lhe dar do que isto. Portanto, leve isso a sério, em todos os momentos e em qualquer situação. O senhor dos vitoriosos, Longchen Rabjam Zangpo, escreveu isto nas encostas do Gangri Tökar. Que a virtude abunde! Meu respeito pela causa e efeito das ações é tão fino quanto grãos de farinha.

Para qualquer um, homem ou mulher, que tenha fé em mim, eu, o Nascido do Lótus, nunca parti — durmo em seu limiar. Ao me ver, todos os Budas são vistos; realizando minha prática, a prática de todos os Budas é realizada, pois eu sou a personificação de todos os Sugatas.

ཨྲ རྒྱལ་མཁའ་ལྷ་བྱིད་མཛོར་བསྐྱུས་འབྲེལ་བཤད། འཇམ་མགོན་མི་པམ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་།

Instrução Profunda sobre a Visão do Caminho do Meio

por Mipham Rinpoche Namö Mañjuśrīye!

Depois de teres concluído o treino de análise E desenvolvido confiança na questão crucial De como o indivíduo é desprovido de identidade, Então considera que, tal como o suposto “eu” é Uma imputação conceptual não examinada, Também todos os fenómenos incluídos dentro Dos cinco skandhas e do incondicionado são o mesmo:

Rotulados conceptualmente como isto ou aquilo.

Embora apreendamos toda esta variedade de fenómenos, Quando investigamos e pesquisamos o que está por detrás do rótulo, nada é encontrado.

E quando alcançamos os dois indivisíveis, Mesmo o mais subtil e infinitesimal não pode ser estabelecido.

O mesmo sucede com tudo o que aparece através de originação dependente: As entidades em si surgem em dependência, E as ‘não-entidades’ são imputadas em dependência.

Assim, seja uma entidade ou uma não-entidade, Tudo o que é concebido de forma não-crítica, Uma vez analisado e investigado, É visto como desprovido de base ou origem –Aparecendo ainda que irreal, como uma ilusão, um sonho, Uma lua reflectida, um eco, uma cidade nas nuvens, Uma alucinação, uma miragem, etc.

Aparecendo ainda que vazio, vazio ainda que aparecendo –
Medita no modo como as aparências vazias se assemelham a ilusões.
Este é o [carácter] último que é categorizado conceptualmente.
Tem a confiança de uma mente de entendimento,
E é de facto a sabedoria imaculada que vê A natureza ilusória da experiência pós-meditativa.

No entanto, não está ainda isenta de foco em objectos apreendidos,
Nem foram as características de uma mente subjectiva ultrapassadas,
E assim, uma vez que não foi além da conceptualidade,
A verdadeira realidade da simplicidade natural não é percebida.
Quando este tipo de certeza tiver surgido,
Até o apego à mera ilusão Pode ser entendido como uma imputação conceptual.

Existe apreensão, mas nenhuma natureza essencial naquilo percebido, E mesmo a mente que percebe não é encontrada,
Logo, sem apego, é-se levado a repousar numa quietude natural.
Permanecendo assim, nenhuma percepção, Externa ou interna, é interrompida.

Porém, dentro desta natureza fundamental, livre de aferro,
Todas as projecções impostas aos fenómenos
Nunca surgiram e nunca deixaram de existir.

Assim, livre da dualidade de sujeito e objecto de percepção,
 Descansamos na vasta espaciosidade da equidade.
 Isto está além de qualquer afirmação, tal como “existe” ou “não existe”.
 E, dentro deste estado inexprimível de verdadeiro e natural repouso,
 Surge uma experiência livre do mais pequeno traço de dúvida.
 Esta é a verdadeira natureza de todas as coisas, O [aspecto] último que
 não pode ser conceptualizado, E só pode ser percebido
 individualmente –A sabedoria não-conceptual da estabilidade
 meditativa.
 Depois de te familiarizares com este estado,
 Em que vacuidade e origem dependente são uma unidade
 inseparável,
 A condição última na qual as duas verdades não podem ser separadas,
 Esse é o yoga do Grande Caminho do Meio.
 Aqueles que desejem compreender isto rapidamente
 E tornar evidente a sabedoria não-dual, primordial, Além da esfera da
 mente comum, Deverão meditar nas instruções essenciais do Mantra
 Secreto.
 Este é o ponto mais profundo e crucial Das meditações progressivas no
 Caminho do Meio. Então, começa por refinar completamente a tua
 conduta,
 E então alcanças a certeza, experiencialmente e em etapas.
 Com confiança na natureza ilusória das aparências vazias,
 É isto que significa nada ser removido ou adicionado no caminho.
 E, dentro da equidade da vasta espaciosidade da sabedoria perfeita, A
 libertação completa é encontrada.
 Num lugar onde as pessoas sofram de seca e desidratação,
 Ouvir que a água existe não dissipa a sede; É somente bebendo que o
 alívio é sentido.
 E o mesmo acontece com o estudo e a experiência – assim dizem os
 sutras. Alguém com um entendimento meramente teórico, seco,
 Desgastado por todo o tipo de raciocínios e ideias, Não precisa de
 prática esporádica; mas, ao meditar em estágios adequados Ganhará
 rapidamente uma aceitação do profundo.
 Jampal Gyepe Dorje escreveu o que veio à mente, No vigésimo nono
 dia do décimo primeiro mês do ano do Dragão das Águas (1892). Através
 disto, possam todos os seres realizar o significado do profundo
 Caminho do Meio! Maṅgalam!

| Traduzido do inglês ([Adam Pearcey](#), 2006) por [André A. Pais](#).

ཨ ལུ་ལྷན་ཟླ་བ་གྲགས་པས་མཛད་པའི་དབུ་མ་ཤེས་རབ་ལ་འཇུག་པ་བརྒྱལ་སོ།།

Madhyamika, o Caminho para a Sabedoria

Em sânscrito: Madhyamika Watara Prajna Nama Em tibetano: Uma Sherab La Jukpa
Shedjawa Homenagem ao Jovial Manjushri!

1. Vou explicar o significado da
Madhyamika, o Caminho da Sabedoria
A refutação e o estabelecimento são apenas refutação.
No nível absoluto, não existe refutação nem estabelecimento.
2. Se meditarmos nisso,
Alcançaremos a perfeição.
Livrando-nos das dez não-virtudes,
Adotemos as dez virtudes.
3. Depois de abandonarmos o apego aos objetos
Não se tem muito o que estabelecer.
Até mesmo os objetos percebidos
Não possuem a natureza da realidade.
4. Por estarem excluídos da possibilidade de serem vários e um só, São como a ilusão
de ver elefantes. Porque é composto de muitas partículas, O átomo não é uma
unidade.
5. Porque não existe isto, o que são vários?
Já que se excluem Onde pode haver qualquer outro objeto?
Porque não existe isto, o que são os corpos mais densos
6. e as substâncias agregadas por ele? Porque muitas formas diferentes são
percebidas,
E porque a cognição não é diferente, A cognição torna-se várias.
7. A forma falsa Tornará a cognição falsa também
Se não fosse assim, ela se tornaria inerentemente existente.
Por isso não existem objetos.
8. Originando-se da mente e Sem que seja um e vários,
Se alguém afirma "Isso contradiz a experiência direta",
9. Não estou bloqueando
A não-existência, sem exame e cheio de alegria,
Não é uma teoria ou um silogismo
Simplesmente estabelecer o relativo.
10. Sendo não-nascido desde o tempo sem começo,
Não há nada a ser refutado nem estabelecido.
O nirvana e o futuro não são diferentes dentro do não-nascido.

11. Até mesmo o não-nascido não existe.
Porque não existem objetos nascidos.
Não há relativo nem absoluto,
Nem Buda nem seres sencientes.

12. Não existe visão nem meditação,
Nem fruto nem conduta.
O significado disso deve ser objeto de meditação.
Deixe a mente não-discriminativa em sua própria paz.

13. Não existe nem identificação nem distração.
Meditem claramente sem conceitos.
Enquanto acordados, todas as aparências de objetos
Devem ser entendidas como ilusões.

14. E devemos manter firmemente os Três Votos,
Praticar as sete partes, etc, Compassivamente "ampliar"
o pensamento de trazer benefício Abandonando o apego aos nossos próprios "pais".

15. Viva como um hóspede. Abandonando a falta de fé (dos) seres sencientes, Viva
como um protetor.
A fruição disso

16. é alcançar o grande resultado do Estado Búdico:
Sendo Dharmakaya, Sambhogakaya e Nirmanakaya,
Liberem todos os seres sencientes Para isso, todos vocês devem firmemente

17. Em primeiro lugar determinar a visão, Depois trazê-la para a prática através da
meditação E por fim vocês conseguirão alcançar o resultado. E é por isso que
vocês devem persistir com afinco!

18. 18 Examinem o que eu disse. Com "inteligência", deixando de lado A mente
sectária Não se agarrem às partes não-existentes do Dharma

19. Abandonando toda distração, Persistam perfeitamente na realização.
Possam todos os seres ser liberados pela virtude criada ao compor estes versos. O
texto chamado: "Madhyamika, O Caminho para a Sabedoria",
escrito pelo grande Acharya Chandrakirti, está completo. Este Pandita e Gö, o tradutor,
com Khuwa Lha Che o traduziram.
O texto da Madhyamika é muito vasto, e possui muitos comentários.

O comentário deste Pandita, Chandrakirti é bastante curto, porém muito profundo. Os
estudantes do budismo que estão interessados precisam primeiramente encontrar um
professor para receber ensinamentos; se não encontrarem a chance de receber um
ensinamento completo, então devem receber pelo menos as transmissões orais.

Nos dias de hoje existem muitos praticantes do budismo em muitos países, e, com
frequência estas pessoas leem textos budistas, mas geralmente não receberam
transmissões antes. Este tipo de atitude iguala o Dharma a um jornal.

Precisamos estar atentos, pois o Dharma não é, definitivamente, o mesmo que um
jornal. Assim, lemos uma grande quantidade de livros, mas não recebemos nenhuma

bênção. Os Protetores e as Dakinis não se sentem felizes com isso, e se as pessoas continuam a agir assim, muitos obstáculos podem surgir para elas.

Precisamos sempre lembrar que é muito importante sabermos, em primeiro lugar, como seguir corretamente as orientações do budismo; então, os benefícios nos alcançarão. Jornais não possuem linhagem - mas para os textos, os ensinamentos e as iniciações budistas, a linhagem é de suprema importância. Somente através da linhagem é que as bênçãos vêm para os praticantes.

ཕྱི་མཁའ་ཆེན་གཞན་དགའི་མཛད་པའི་དམ་པ་གསུམ་གྱི་འགྲེལ་བཤད་མདོར་བསྡུས།

Os Três Nobres Princípios por Khenpo Shenga Como é dito, "
A raiz do caminho Mahāyāna reside nos três nobres princípios."

O Nobre Início: Cultivando o Bodhicitta

Começamos por tomar refúgio, porque as Três Preciosas Jóias – o Buda, Dharma e Saṅgha – são inteiramente confiáveis e constantes. Consideramos então como seria maravilhoso se todos os seres sencientes, infinitos em número, fossem libertados dos sofrimentos dos três reinos do saṃsāra, e quão maravilhoso seria se atingissem o patamar da omnisciência e da perfeita budeidade.

Se treinarmos repetidamente no cultivo deste tipo de pensamento, mais cedo ou mais tarde iremos desenvolver uma sentida benevolência para com todos os seres.

Nesse momento, não nos devemos contentar com o mero desejo de ajudar. Devemos dizer a nós mesmos: “De forma a conduzir estes seres ao nível da iluminação perfeita, seres esses que cuidaram de mim com tanta bondade ao longo das minhas intermináveis vidas no saṃsāra, irei praticar o Dharma sem me preocupar com o meu próprio corpo ou mesmo a minha própria vida.” Com este pensamento, devemos-nos aplicar, por meio de corpo, fala e mente, a uma efectiva prática virtuosa.

A Nobre Secção Principal: Ausência de Pontos de Referência

Devemos compreender, com firme convicção, que tudo o que nos aparece nada mais é que a nossa própria percepção iludida, não possuindo o mais pequeno átomo de verdadeira realidade.

Nada é senão a percepção ilusória da mente. Tendo chegado a esta conclusão, devemos-nos recordar disto repetidas vezes.

Também a mente é perceptível, mas carece de existência verdadeira, e mesmo ao surgir diante de nós é intangível e desprovida de realidade concreta. Quando

reconhecemos isto, devemos repousar nesse mesmo reconhecimento, sem nenhum outro pensamento – permanecendo simplesmente nesse nítido estado de abertura e clareza.

Entre sessões, devemos considerar que, já que tudo é apenas a nossa própria percepção ilusória, não faz qualquer sentido reagir a ocorrências e actividades triviais como se estas tivessem existência real e concreta.

Ao mesmo tempo, ainda que tais coisas sejam irreais, devemos manter o bodichitta, o amor e a compaixão pelos seres sencientes que padecem de um sofrimento sem fim.

Então, mais uma vez, devemos repousar numa meditação livre de pensamentos. Ao treinar neste fluxo contínuo de prática, cortaremos a corrente da ilusão e alcançaremos o nosso bem-estar e o dos outros.

A Nobre Conclusão: Dedicção

Quaisquer que sejam as fontes de virtude que tenhamos acumulado – por maiores ou menores que sejam –, deveremos dedicá-las à iluminação perfeita de todos os seres.

Com o pensamento de que estamos a seguir o exemplo do que os nobres Mañjuśrī, Samantabhadra e outros grandes seres fizeram no passado, podemos recitar preces como a Prece por Boas Ações de Samantabhadra.

Repousando na condição natural, além da mente vulgar, está o Dharmakāya, Mantermo-nos eternamente envolvidos em actividades é a causa do saṃsāra. Nesta intersecção crítica, a linha divisória entre a existência condicionada e a paz do nirvāṇa, Volta a tua mente para o Dharma, meu caro yogi!

Um seguidor-monge de Gyalwang Karmapa solicitou algumas palavras de instrução e então eu, Shenpen Nangwa, ofereci este breve conselho.

ENSINAMENTOS DO SENHOR BUDA

། སྤྱིར་སྤྱུག་ལམ་བྱེད་སེམས་ཀྱི་དྲན་སྟོན།

Se estou bem, sou feliz, pois dedico meu bem-estar a acumular virtudes. Que a felicidade e a bem-aventurança preencham os céus! Se sofro, sou feliz, pois assumo o sofrimento de todos os seres. Que o oceano de sofrimento do Samsara seja esvaziado! Se estou doente, sou feliz, pois esgoto o karma negativo de minhas muitas vidas passadas. Que todos os seres vivos sejam libertados da dor! Se eu morrer, serei feliz, pois morrerei na natureza absoluta. Que a raiz do renascimento no ciclo das existências seja cortada! Se eu viver muito, serei feliz, pois através da acumulação de méritos, meu objetivo e o de outros poderão ser alcançados

espontaneamente! ། ཨོ་ཏྲུན་སངས་རྒྱལ་གཉིས་པའི་ཆེ་བ་བརྗོད་པ།

Louvado seja Guru Padmasambhava, o Senhor de todas as Famílias de Buda, o Lótus nascido de um lótus imaculado, a Suprema Divindade. Padmasambhava da família do

Lótus. Puro por fora, puro por dentro, assim como o botão de um lótus. Que assim sejas, servindo aos ensinamentos do Nascido do Lótus, Padmasambhava. Os ensinamentos do Senhor Buda trazem felicidade plena em todos os lugares.

ཕ། བར་དོ་རྒྱལ་གི་རྩ་ཆོག་བཞུགས་སོ།།

Aqui estão os versos-raiz dos seis bardos.

ཕ། །རྒྱལ་བ་ནི་ཁྲིའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། བར་དོ་རྣམ་པ་རྒྱལ་གི་རྩ་ཆོག་ནི།

GYALWA ZHITRÖ LHALA CHAG TSAL LO BARDO NAMPA DRÜGGI TSA TSIG NI

Presto homenagem às divindades vitoriosas, pacíficas e iradas. Estes são os versos-raiz dos seis bardos: **Bardo do Nascimento**

ཀྱི་མཆོག་ བདག་ལ་སྐྱེ་གནས་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་ ཆོ་ལ་ལོངས་མེད་ལོ་ལོ་སྤངས་ནས་

KYÉMA DAG LA KYÉNÉ BARDO CHAR DU DIR TSÉ LA L?NGMÉ LÉLO PANG CHÉ NÉ

Kyema! Agora, quando desponta para mim o bardo do nascimento, tendo abandonado a preguiça que ignora não haver tempo de sobra nesta vida,

ཐོས་བསམ་སྒྲུབ་གསུམ་མ་ཡིངས་ལམ་ལ་འཇུག་ སྒྲུབ་སེམས་ལམ་སྒྲོང་སྐྱེ་གསུམ་མའོན་གྱུར་སྤྱོད་ས་

TÖ SAM GOM SUM MAYENG LAM LA JUK NANG SEM LAM L?NG KU SUM NGÖN GYUR JONG

ingressa sem distração no caminho dos três — estudo, reflexão e meditação. Traz as aparências e a mente ao caminho e treina em atualizar os três kayas.

མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཆོད་འདིར་ ཡིངས་པ་ལམ་ལ་སྤྱོད་པའི་དུས་ཆོད་མིན་

MI LU LAN CHIG TOBPÉ DUTSÖ DIR YENGA LAMLA TONGPÉ DU MA YIN

Nesta ocasião em que se obteve, uma única vez, um corpo humano, não é hora de desperdiçá-lo no caminho da distração! **Bardo do Sonho**

ཀྱི་མཆོག་ བདག་ལ་མི་ལམ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་ གཏི་ལུག་རོ་ཉལ་བག་མེད་སྤངས་བྱས་ནས་

KYÉMA DAG LA MILAM BARDO CHAR DU DIR TIMUG RONYAL BAGMÉ PANG CHÉ NÉ

Kyema! Agora, quando desponta para mim o bardo do estado onírico, tendo abandonado a negligência do sono torpe como o de um cadáver,

དྲན་པ་ཡེངས་མེད་གནས་ལུགས་ངང་ལ་འཛེག་མི་ལམ་བཟུང་ནས་སྤྱལ་བ་སྤྱུར་འོད་གསལ་སྦྱངས་མཁོ་

DRAN PA YENGMÉ NÉLUK NGANG LA JOK MILAM ZUNG LA TRÜLGYUR ÖDSAL JONG

repousa no estado do modo de permanecer, com atenção plena e sem distração.
Apreende os sonhos, transforma-os e treina na clara luz.

དུད་འགྱོ་བཞིན་དུ་ཉལ་བར་མི་བྱེད་པར་གཉིད་དང་མངོན་སུམ་འབྲེས་པའི་ཉམས་ལེན་གཅེས་མཁོ་

DUDDRO ZHIN DU NYALWAR MI CHA PAR NYID DANG NGÖN SUM DRÉPÉ NYAMLEN CHÉ

Em vez de dormir como um animal, pratica a mescla essencial do sono com a percepção direta.

Bardo da Concentração Meditativa

ཀྱིམ་མཁོ་བདག་ལ་བསམ་གཏན་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་རྣམ་གཡེངས་འབྱུང་བའི་ཚོགས་རྣམས་སྤངས་བྱས་ནས་མཁོ་

KYÉMA DAG LA SAMTEN BARDO CHAR DU DIR NAM YENG TRULWÉ TSOGE NAM PANG CHÉ NÉ

Kyema! Agora, quando desponta para mim o bardo da concentração meditativa, tendo abandonado as multidões de distrações nascidas da confusão,

ཡེངས་མེད་འཛིན་མེད་བསམ་གཏན་ངང་ལ་འཛེག་མཁོ་བསྐྱེད་ཚོགས་གཉིས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་མཁོ་

YENGMÉ DZINMÉ SAMTEN NGANG LA JOK KYÉ DZOG NYI LA TENPA TOB PAR CHA

repousa no estado da concentração, sem distração e sem fixação. Alcança estabilidade nas duas fases, a de geração e a de perfeição.

བྱ་བ་སྤངས་ནས་རྩེ་གཅིག་སྤྱལ་དུས་འདིར་ཉོན་མོངས་འབྱུང་བའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ནིག་མཁོ་

CHAWA PANG NÉ TSÉCHIG DRUB DU DIR NYÖN MONG TRÜLPÉ WANG DU MATANG ZHIG

Nesta hora de abandonar as atividades e praticar unifocadamente, não te deixes dominar pelas aflições mentais e pela ilusão. **Bardo do Momento da Morte**

ཀྱིམ་མཁོ་བདག་ལ་འཛིན་པར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་ཀུན་ལ་ཆགས་སེམས་ཞེན་འཛིན་སྤངས་བྱས་ནས་མཁོ་

KYÉMA DAG LA CHIKHA BARDO CHAR DU DIR KUN LA CHAGSEM ZHENDZIN PANG CHÉ LA

Kyema! Agora, quando desponta para mim o bardo do momento da morte, tendo abandonado o apego a tudo e a fixação nas coisas,

གདམས་ངག་གསལ་བའི་ངང་ལ་མ་ཡིངས་འདུག། རང་རིག་སྤྱི་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕྱོང་།

DAMNGAG SALWÉ LAM LA MAYENG JUK RANGRIG KYÉMÉ NAMKHÉ YING SU PO

ingressa sem distração no caminho luminoso das instruções orais. Transfere a consciência desperta autocognoscente ao espaço fundamental não nascido, semelhante ao céu.

འདུས་བྱས་ཤུག་ལུས་དང་བྲལ་ལ་ཁད། མི་རྟག་སྤྱི་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

DUCHÉ SHATRAG LU DANG DRAL LA KHED MITAG GYUMA YINPAR SHÉPAR CHA

Ao te separares deste corpo composto de carne e sangue, reconhece que ele é impermanente e ilusório como magia. **Bardo da Dharmat**

ཀྱི་མ། བདག་ལ་ཆོས་ཉིད་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར། ཀུན་ལ་དངས་སྐྱག་འཛིགས་སྤང་སྤངས་བྱས་ནས།

KYÉMA DAG LA CHÖNYID BARDO CHAR DU DIR KÜN LA NGANG TRAG JIKNANG PANG CHÉ NÉ

Kyema! Agora, quando desponta para mim o bardo da dharmat?, tendo abandonado todo pavor, terror e medo,

གང་ཤར་རང་སྤང་རིག་པར་ངོ་ཤེས་འདུག། བར་དོའི་སྤང་ཚུལ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

GANGSHAR RANGNANG RIGPAR NGOSHÉ CHA BARDO NANG TSHUL YINPAR SHÉPAR CHA

reconhece que tudo o que surge é a auto-manifestação da consciência desperta. Reconhece que esse é o modo como o bardo aparece.

དོན་ཆེན་འགག་ལ་བྱུག་པའི་དུས་གཅིག་འོང་། རང་སྤང་ནི་བློའི་ཆོག་ས་ལ་མ་འཛིགས་ཤིག།

DÖNCHEN GAGLA TUGPÉ DU CHIG ÖNG RANGNANG ZHITRÖ TSÖG LA MA JIG SHIG

Chega o momento único em que se alcança o ponto crucial de grande importância: não temas as assembleias auto-manifestas das divindades pacíficas e iradas! (**Bardo do Vir a Ser**)

ཀྱི་མ། བདག་ལ་སྤྱིད་པ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར། འདུན་པ་ཅེ་གཅིག་སེམས་ལ་བབྱང་བྱས་ནས།

KYÉMA DAG LA SIDPA BARDO CHAR DU DIR DUNPA TSÉCHIG SEMLA ZUNG CHÉ NÉ

Kyema! Agora, quando desponta para mim o bardo do vir a ser, mantendo na mente uma aspiração unifocada,

བཟང་པོ་ལས་གྱི་འཕྲོ་ལ་ནན་གྱིས་མཐུད། མངལ་སྒོ་དགག་ནས་རུ་ལོག་བྱ་བར་བྱ།

ZANGPO LÉKYI TROLA NENGYI TUD NGALGO GAGNÉ RULOG DRANPAR CHA
esforça-te com afincos por prolongar o fluxo do karma virtuoso. Bloqueia a porta do ventre e lembra-te de reverter o curso.

སྟིང་རུས་དག་སྒྲུང་དགོས་པའི་དུས་གཅིག་ཡིན། མིག་སེར་སྤངས་ལ་བླ་མ་ཡབ་ཡུམ་བསྐྱོམ།

NYINGRÜ DAGNANG GÖPÉ DÜCHIG YIN MIGSER PANGNÉ LAMA YABYUM GÖM
Este é o momento único em que se requerem perseverança e visão pura. Abandona o ciúme e medita no lama em união, pai e mãe.

འཆི་བ་འོང་སྐྱམ་མེད་པའི་སྒོ་རིང་པོ། རོན་མེད་ཆོའདིའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་ནས།

CHIWA ONG NYAM MÉPÉ LORING PO DÖNMÉ TSHÉDI CHAWA DRUB DRUB NÉ
Com a mente procrastinadora, que nunca pensa que a morte virá, esta vida foi consumida na realização de afazeres sem sentido.

ད་རེས་སྟོང་ལོག་བྱས་ན་འདུན་མ་འཁྲུལ། དགོས་ངོས་ཤེས་པ་དམ་པའི་བླ་ཆོས་ཡིན།

DA RÉ TONG LOG CHÉNA DUN MA TRUL GÖ NGÉ SHIPA DAMPÉ CHÖYIN

Se desta vez voltares de mãos vazias, teu propósito terá se extraviado. Já que o que decerto se requer é o Dharma sagrado,

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ལྟ་ཆོས་མི་བྱེད་དམ། རིན་ཆེན་བླ་མའི་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་གསུངས།

DA TA NYID DU LHACHÖ MICHÉ DAM DRINCEN LAMÉ ZHELNÉ DI KED SUNG

não praticarás agora mesmo o Dharma divino? Da boca dos bondosos lamas, assim foi dito:

བླ་མའི་གདམས་ངག་སེམས་ལ་མ་བཞག་ན། རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱབས་བར་མི་འགྱུར་རམ།

LAMÉ DAMNGAG SEMLA MAZHAG NA RANGGI RANGNYID LUPAR MIGYUR RAM

se as instruções orais do lama não forem guardadas na mente, não estarás enganando a ti mesmo?

བར་དོ་ཐོས་སྒྲོལ་གྱི་རྩ་ཆོག་ཇོགས་སོ། འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར་དུ་མ་ཇོགས་སོ།

Assim se completam os versos-raiz dos seis bardos.

[Do terma revelado por Karma Lingpa]

Notas de tradução

1. **kyéma mantido como "Kyema"**. Trata-se de exclamação de pesar e urgência, sem equivalente exato em português — "Ai!" soa banal e "Ó!" perde a carga de lamento. A inglesa "Alas!" resolve o problema por dispor de um arcaísmo que o português não tem.

2. **char du dir ? "quando desponta ... agora"**. A construção reúne o verbo 'char (despontar, amanhecer) e o dêitico 'dir (aqui, neste momento). A tradução inglesa suprime o dêitico; foi preferido preservá-lo, porque o texto inteiro se organiza como advertência sobre o instante presente.

3. **tsé la l?ngmé (Bardo do Nascimento)**. O inglês verte "squandering this life through lazy complacency", o que dilui a construção. O tibetano tshe la long med significa "não há folga/tempo disponível na vida", e qualifica le lo (preguiça): a preguiça repreendida é precisamente a que supõe haver tempo de sobra. Foi traduzido pelo sentido do tibetano.

4. **ngön sum (Bardo do Sonho)**. A fonética registra ngön sum (percepção direta, *pratyak?ā*), mas o inglês verte "clear light" — leitura que pressupõe 'od gsal no lugar de mngon sum. Foi seguida a fonética impressa, com "percepção direta"; caso a fonte tibetana consultada traga 'od gsal, a linha deve ser revista.

5. **"free from limitations" (Bardo da Concentração)**. O sintagma não corresponde a nada na linha tibetana, que traz apenas yengmé dzinmé (sem distração, sem fixação). Foi traduzido o tibetano e descartado o acréscimo.

6. **nyön mong ? "aflições mentais"**. O inglês traz "passions", tradução antiquada de *kle?ā*. Foi adotado "aflições mentais", corrente na literatura em português.

7. **dönchen gagla tugpé (Bardo da Dharmat?)**. A tradução inglesa deslocou o imperativo "be fearless" para esta linha, deixando a seguinte sem verbo principal. No tibetano, o verbo ma jig shig (não temas) pertence ao verso seguinte, e esta linha apenas anuncia o momento crítico. Os dois versos foram restituídos à sua divisão original.

8. **rangnang ? "auto-manifestação"**. Convenção já fixada no projeto Odiyana, aqui mantida por coerência, em lugar de "self-appearing".

9. **sidpa bardo ? "bardo do vir a ser"**. *srid pa (bhava)* é o elo do vir-a-ser na originação dependente, o que a rendição "existence" obscurece. "Bardo do devir" seria alternativa igualmente plausível.

10. **loring po ? "mente procrastinadora"**. Literalmente "mente longa/distendida", isto é, a que projeta o futuro indefinidamente. O inglês explicita como "procrastination"; foi mantida a explicitação por clareza, já que a metáfora tibetana não sobrevive à tradução literal.

11. **dun ma trul**. Passagem incerta: a fonética admite leitura como mdun ma 'khrul ("o propósito se extravia"), que é a base da tradução adotada. O inglês oferece paráfrase livre ("the gravest of errors"), sem correspondência estrutural.

12. **lha chö ? "Dharma divino".** O inglês traz "sublime dharma", que costuma corresponder a dam pa'i chos. A fonética registra lha chos, termo distinto, oposto a mi chos (dharma humano, normas mundanas). Foi mantida a distinção. 13. **Equivalências recorrentes:** néluk ? "modo de permanecer"; rangrig ? "consciência desperta autocognoscente"; rigpa ? "consciência desperta"; ying ? "espaço fundamental"; dzog rim ? "fase de perfeição"; dagnang ? "visão pura". Traduzido do inglês e corrigido a partir do tibetano para português brasileiro por Pedro Pires a pedido de lama Osel Gyurme em agosto de 2026.

༥ །བར་དོ་རྒྱ་གཞི་བྱིད་ཕྱུ་བས་ཇེ་བདུད་འཛམ་འིན་པོ་ཆེའི་མཛད་པ་བཞུགས་སོ།

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. 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 exercitar 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 fôssemos 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 (Ratnashikhin 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.

6 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

ཕྱིན་ལམ་དམ་པའི་ཆོས་ལ་ནན་ཏན་བྱེད་པར་ཤོག།

O NÉCTAR DO CORAÇÃO DOS GRANDES MESTRES

-Por Sua Santidade Dudjom Rinpoche Jigdral Yeshe Dorje

Refúgio imutável, único e infalível, Senhor da Mandala,
Preciosíssimo e gentil Guru, ampare-me com compaixão
Quando desperdiço as liberdades e dotes,
Cuidando apenas desta vida, ignorando a morte.
Esta vida humana, fugaz como um sonho,

Se for feliz está certo, se for infeliz está certo.

Sem preocupar-me com a felicidade ou a dor,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.

Esta existência mortal, como uma vela no vento,

Se for longa, está certo, se for breve, está certo

Sem intensificar o forte apego do ego,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.

Estes julgamentos intelectuais, como o encanto de uma miragem,

Se forem apropriados, está certo, se não o forem, está certo

Descartando, como feno, tudo o que carregue as oito preocupações mundanas,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.

Este séquito, como um bando de pássaros numa árvore,

Se estiver unido, está certo, se estiver desunido, está certo.

Sem deixar que outros me apontem o caminho,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.

Este corpo ilusório, como uma casa de cem anos,

Se durar, está certo, se ruir, está certo.

Sem me tomar obcecado por comida, roupas e remédios,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.

Este cargo religioso, como um jogo infantil,

Se for mantido, está certo, se for retirado, está certo.

Sem enganar-me com inúmeras dispersões,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.

Estes deuses e demônios, como reflexos num espelho,

Se forem benéficos, está certo, se forem maléficos, está certo.

Sem perceber minhas próprias alucinações como inimigos,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
Esta conversa enganosa, como um eco sem vestígio,
Se for agradável, está certo, se for desagradável, está certo
Tomando as Três Jóias e minha própria mente como testemunhas,
Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
Aquilo que é inútil na hora da necessidade, como os chifres de um cervo,

Se for conhecido, está certo, se for desconhecido, está certo.
Sem simplesmente confiar nas várias ciências,
Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
Essas oferendas religiosas, como um veneno virulento,
Se vierem para mim, está certo, se não vierem, está certo.
Sem dedicar minha vida a meios de sobrevivência sem ética ou pecaminosos,

Possa eu constantemente praticar o Dharma.
Essa aparência de grandeza, como fezes de cão embrulhadas em brocado, Se for conquistada, está certo, se não for conquistada, está certo.
Tendo cheirado a podridão de minha própria cabeça,
Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
Esses relacionamentos, como encontros num dia de feira,

Se forem amorosos, está certo, se forem rancorosos, está certo.
Cortando as amarras do apego apaixonado do fundo do coração,
Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
A riqueza material, como aquilo que é encontrado num sonho,
Se for adquirida está certo, se não for, está certo.
Sem iludir os outros através de adulações e elogios,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
Esse posto, como um pequeno poleiro no topo de uma árvore,
Se for superior, está certo, se for inferior, está certo.

Sem aspirar por aquilo que na verdade só traz dor,
Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
Essa magia negra, como uma arma afiada,

Se for bem sucedida está certo, se não o for, está certo
Sem comprar a lâmina que cortará minha própria vida,
Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
Esses versos, como as seis sílabas pronunciadas por um papagaio,
Se forem repetidos, está certo, se não o forem, está certo.
Sem contar os números das várias práticas,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
O mero discurso religioso, como a cascata que cai da montanha,
Se for fluente, está certo, se não o for, está certo.
Sem considerar essa tagarelice como Dharma,
Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
A mente, tão rápida em julgar quanto o focinho de um porco fareja,

Se for afiada, está certo, se for embotada, está certo.
Sem fuçar inutilmente o cascalho da raiva e do apego,
Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
A experiência do iogue, como um córrego no verão,
Se expandir-se, está certo, se retroceder, está certo.
Sem caçar arco-íris como uma criança,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
Essas visões puras, como a chuva no topo da montanha,
Se ocorrerem, está certo, se não ocorrerem, está certo.
Sem dar crédito a experiências ilusórias,
Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.
As liberdades e dotes, como uma jóia que realiza desejos,

Se não conseguí-los, não haverá meios de alcançar o Dharma.

Enquanto os tiver em mãos, sem deixar que se danifiquem,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.

O glorioso Guru, luz no caminho da Liberação,

Se não encontrá-lo, não há meios para alcançar a verdadeira natureza.

Enquanto souber o caminho por onde ir, sem pular no precipício,

Possa eu constantemente praticar o Ensino Supremo.

ཕྱི་གྲུབ་བཟང་སྤྱོད་ལམ་བཞུགས་སོ།།

Prece de Aspiração de Samantabhadra – Aspiration Prayer of Samantabhadra

Eu me prostro com corpo, fala e mente puro a todos os Leões da humanidade, aos Budhas nos três tempos e nas dez direções. Pelo poder da aspiração das ações dos Excelentes. Eu manifesto corpos em número igual aos átomos de todo o universo, completamente consciente da presença de incontáveis Budhas; e, eu me prostro a todos eles.

Eu imagino em cada átomo, tantos Budhas quanto átomos presentes, sentados em meio aos Bodhisatvas; e, assim todo o universo se faz preenchido com a manifestação de todos os Budhas. Eu louvo todos aqueles Budhas abençoados que expressam um oceano de virtudes com um oceano de melodias e vozes.

Eu faço oferendas aos Budhas com as mais belas flores, guirlanda, instrumentos musicais, perfumes, guarda-sol, lamparinas e incenso. Pelo poder de minha fé e devoção em suas obras, eu ofereço aos Budhas: montanhas de finas túnicas, fragrâncias e incenso tão alto quanto o Monte Meru, tudo em belos e perfeitos arranjos.

Eu me prostro e apresento essas imensuráveis oferendas a todos os conquistadores.

Eu confesso (purifico) cada um de meus atos, pensamentos e palavras não virtuosos que eu tenha cometido com meu corpo, fala e pensamento devido ao desejo, ódio e ignorância. Eu regozijo em todos os atos virtuosos realizados pelos Budhas, como também aqueles realizados pelos Bodhisatvas, Pratyekabudhas, Arhats, por aqueles que ainda estão em treinamentos e aqueles que já não necessitam treinamento; e, com todos os seres nas dez direções.

Eurogo aos protetores Iluminados que alcançaram a Budeidade e se libertaram dos apegos, através dos passos à iluminação, e àqueles que iluminam as dez direções do mundo, que girem a Roda do Dharma.

De mãos juntas, Eu suplico aos que intencionam passar para o nirvana que permaneçam no mundo por tantos eons quanto as partículas de pó no ar, para o benefício de todos os seres.

Qualquer que seja as virtudes que eu tenha adquirido através da prostração, oferenda, confissão, regozijo, pedida e súplicas, tudo isso eu dedico à causa da Budeidade de todos os seres.

Possam oferendas ser feitas aos Budhas das dez direções do passado e do presente. Aqueles que ainda estão por vir possam seus desejos ser realizados e que eles possam alcançar os

estágios da iluminação rapidamente. Possam as dez direções do mundo se tornar extensivamente e completamente puras. Possa tudo isso ser preenchido por Budhas que foram a árvore Bodhi e por seus filhos. (Bodhisatvas).

Possa todos os seres nas dez direções sempre gozarem de felicidade e saúde. Possam eles ser envoltos em circunstâncias favoráveis para alcançarem seus objetivos Dhármicos e, possa assim, seus objetivos se realizarem.

Possa eu, enquanto buscando a iluminação, lembrar minhas vidas passadas. Possa eu sempre renunciar a vida mundana em todas os meus sucessivos renascimentos. Possa eu perfeitamente seguir os atos dos Excelentes (Budhas e Bodhisatvas) e estar engajado na mais pura atitude moral, sem quedas, seguindo os passos dos Budhas.

Possa eu sempre ser capaz de divulgar o Dharma em todas as línguas dos seres, deuses, Nagas, Yakshas, Khumbhandras e humanos. Assim, possa eu treinar a minha mente e imediatamente voltar-me a prática das Seis Perfeições; nunca esquecendo da Mente Iluminada.

Possa eu sempre ser livre dos atos, palavras e pensamentos não virtuosos que possam obscurecer o meu caminho. Possa eu estar livre do Karma, emoções aflitivas e de influências diabólicas,

quando atravessando o Mundo. Assim como a flor do lótus que não mancha na água do pântano; ou, como o Sol e a Lua que se movem no céu sem obstáculos (apego).

Possa eu aliviar completamente os sofrimentos nos reinos inferiores em todas as direções e sobre a superfície da terra. Possa eu ser capaz de trazer felicidade e prover benefícios aos seres. Tendo aperfeiçoado os atos, pensamentos e palavras iluminadas, possa eu ser capaz de servir aos seres de acordo com suas necessidades ensinando as obras dos Excelentes em todos os futuros eons.

Possa eu ser capaz de estar associado a pessoas que compartilham a mesma conduta que a minha e possam minhas aspirações se refletir em meu corpo, fala e mente.

Possa eu sempre estar na presença de amigos que me queiram bem e que me ensinam o Dharma e possa eu nunca os decepcionar. Possa eu sempre estar frente a frente com os Budhas circundados por Bodhisatvas e, sem descanso, possa eu agora e no futuro sempre lhes fazer oferendas magníficas.

Possa eu sempre preservar o Santo Dharma dos Budhas os quais iluminam o caminho à iluminação.

Possa eu, nos eons futuros, receber treinamento dos Excelsos renascendo em todos os estágios da existência e acumulando infinitos tesouros de méritos e sabedoria; assim, possa eu me tomar uma fonte infinita de virtuosos conhecimento, sabedoria, contemplação e liberdade.

Possa eu sempre estar presente em tantas terras puras quanto átomos presentes no Mundo, com incalculáveis Budhas sentados em meio a uma multidão de Bodhisatvas, em cada terra e possa eu atuar como eles.

Possa eu ser capaz de ver em qualquer lugar, mesmo na ponta de um fio de cabelo, um oceano de Budhas dos três tempos e das dez direções com um oceano de Terras Puras, por um oceano de eons; e, possa eu fazer parte de suas iluminadas ações.

Possa eu sempre escutar as falas dos Budhas, nas quais cada palavra é a voz pura de todos os Budhas em um oceano de linguagens perfeitamente adequada à necessidade de cada ser.

Possa eu ter a força mental para absorver a interminável fala dos Budhas dos Três Tempos quando eles girarem a Roda do Dharma.

À medida que a sabedoria dos Budhas entram nos eons futuros então possa eu também reconhecê-los em um único instante. Possa eu reconhecer em um único instante tudo que está nas dez direções e nos três tempos. Possa eu reconhecer todos aqueles que são os Leões dos homens, os Budhas dos Três Tempos em um só instante.

Possa eu ser capaz de entrar nos objetos (e circunstâncias) de prazer e felicidade percebendo-os como ilusórios e assim ser capaz de libertar-me deles. Possa eu conceber em cada átomo, em todas as direções, a presença das terras puras dos Budhas.

Quando aqueles que iluminam o Mundo os Budhas do futuro atingirem a Budeidade, girarem a Roda do Dharma irem para além, muito além, do sofrimento, possa estar na presença deles. Possa eu perfeitamente alcançar a força da Iluminação através dos nove poderes:

o poder da mudança milagrosa, o poder de todos os veículos, a razão para o benefício do próximo, o poder das qualidades virtuosas, o poder da sabedoria que nos livra da paixão (desejo), o poder do conhecimento dos métodos sábios e contemplação. Possa o poder do Karma ser completamente purificado, o poder das emoções ser completamente subjugado,

os poderes diabólicos completamente destruídos e o poder das ações dos Excelsos serem perfeitas. Possa eu incansavelmente realizar as Setes Qualidades Iluminadas por um oceano de eons: purificar o oceano das terras, liberar um oceano de seres,

absorver um oceano de Dharma, despertar um oceano de sabedoria, aperfeiçoar um oceano de atividades, realizar um oceano de aspirações e sem cessar servir a um oceano de Budhas.

Possa eu completamente realizar todas as aspirações iluminadas dos Budhas dos Três Tempos alcançando a Iluminação através dos ensinamentos dos Budhas.

O filho mais velho dos Budhas Vitoriosos é Samantabhadra. Eu dedico todos esses méritos para que todos os meus atos venham a tornar-se como o dele.

Possa meu corpo, fala, mente, atos e meios serem sempre puros. Possa eu me tornar, através dessas aspirações, como Samantabhadra.

Possa eu incansavelmente desenvolver todas as virtudes do Excelso seguindo as aspirações do Bodhisatva Manjushri através dos futuros eons. Possa não haver limites para as minhas atividades e virtudes iluminadas.

Através de incontáveis esforços, possa eu, alcançar todos os milagres (as virtudes da iluminação). Assim como os seres são inumeráveis, como a extensão do espaço, assim também são seus Karma, assim também são minhas emoções; então possa a extensão de minhas aspirações também ser ilimitadas.

Tendo escutado a mais perfeita de todas as preces de dedicação possam aqueles que desejar intensamente o sublime estado iluminado,

e desenvolverem fé pura, nem que seja por um único instante, receberá uma benção maior do que a de quem fizer uma oferenda incomensurável a todos os reinos em todas as dez direções adornada com joias aos Budhas, ou oferecer a eles todos os prazeres sublimes de deuses e homens por tantos eons quanto átomos na terra.

Qualquer um que faça essa prece de aspiração aos excelsos: 1. Jamais terá um renascimento nos reinos inferiores, 2. Abandonará todos os falsos amigos,

3. Logo encontrará o Budha da Face Iluminada Amitaba, 4. Ganharão tudo que há de melhor, 5. Terá uma vida de felicidade, 6. Alcançará um renascimento humano precioso, 7. Logo se tornará como Samantabhadra. Mesmo aqueles que por ignorância cometeram os 5

atos irremediáveis, logo estarão completamente purificados; se eles recitarem essa oração dos Atos dos Excelsos, 8. Eles serão portadores da sabedoria perfeita, 9.

Uma bela aparência, sinais excelentes, renascimento nobre e um semblante radiante, 10. Seres aterrorizantes e profanos não os incomodaram, 11. Eles serão honrados nos Três Reinos, 12.

Eles rapidamente alcançaram a árvore de Bodhi e sentados lá beneficiarão a todos os seres, alcançarão a iluminação, girarão a Roda do Dharma, e controlarão os demônios com toda a sua força.

Qualquer um que preservar ensinar ou recitar essa prece de aspiração do excelso alcançará finalmente o estado Búdico. Possamos nós nunca desistir da iluminação. Assim como sabe o glorioso Manjushri assim também sabe Samantabhadra, eu dedico todos os méritos para que eu possa treinar seguindo seus exemplos.

Assim como a dedicação é altamente valorizada pelos Budhas dos Três Tempos, eu dedico todas essas raízes de virtude para alcançar a perfeição das ações do Excelente. No momento de minha morte possam meus obscurecimentos cármicos ser removidos e possa eu ver a face do Budha da Luz Ilimitada face a face e seguir para a sua terra pura Sukavati, aí na Terra Pura possa eu alcançar completamente todas as aspirações do Excelso e trazer benefícios a todos os seres pelo tempo que o Universo Existir. Feliz junto da assembleia dos Budhas possa eu renascer em corpo belo e perfeito do lótus e possa o próprio Buda Amitaba predizer minha iluminação.

Tendo recebido essa profecia, possa eu dali para diante gerar grande benefício aos seres em todas as dez direções pelo poder da sabedoria, através de inúmeras emanções. Mesmo através de uma pequena virtude que eu tenha alcançado ao recitar essa prece, possam todos os desejos virtuosos dos seres ser alcançados instantaneamente.

Pelo imensurável mérito gerado pela dedicação dos atos dos excelsos, possam inúmeros seres estar livres de imergirem nos oceanos do sofrimento, possam eles alcançar um renascimento junto ao Buda Amitaba. Possa essa imensurável prece de aspiração beneficiar incontáveis seres, possam eles alcançar a perfeita virtude prometida nas escrituras proferidas por Samantabhadra e possa assim todos os reinos inferiores se esvaziarem. Assim se completa essa Prece de Aspiração de Samantabhadra.

Lótus, nascido de um lótus imaculado, a Suprema Divindade, Padmasambhava da Família do Lótus. Puro por fora. Puro por dentro. Assim como o botão de um lótus. Que assimseja,

sirva aos ensinamentos do Nascido do Lótus, Padmasambhava. A tradução desta sadhana para a língua inglesa foi realizada pelos estudantes de Dharma de Salt Lake City, Utah.

༺ ཡང་དག་ཚད་མ་གསུམ་གྱི་ང་རོ་ཡིས། ། ལྷ་དམན་རི་གས་ཚླགས་རྣམས་སྐྱགས་མཛད་པ།

YANG DAK TSED MASUM GYI NGAR ROYI TAMENRIK TSOGE NAM TRAK DZED PA

O rugido da tríplice lógica infalível aterroriza as hordas de animais selvagens que sustentam visões inferiores.

ཐེག་མཆོག་སང་གི་སྤྱོད་བྱེད་ས་གསུམ་ཁྱབ། མཚོ་སྤྱོད་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་རྒྱས་གུར་ཅིག

THEK CHHOK SENGE'I DRA SA SUM KHYAB TSHO KYE GYAL WAI TENPA GYE GYURCHIK

O som melodioso do veículo supremo permeia o universo tríplice. Que os ensinamentos do Vitorioso Nascido do Lago floresçam! འཇམ་མགོན་མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆའི་གསུང་བྱིན་ཆེན་ཅན་ནོ།
(Composto por Jamgon Mipham Rimpoche)

༺ བསྐྱའི་རིང་ལུགས་སྤྱོད་འགྱུར་རྫོགས་པ་ཆེ། ངེས་དོན་སྤྱིང་པོའི་ཤིང་རྟ་བདུད་འཛམས་སྤྱིང་།

PE MA'I RING LUG NGA'GYUR DZOG PA CHE NGE DÖN NYING PO'I SHING TA DÜD 'JOM LING

A tradição de Padmasambhava é a Grande Perfeição da linhagem de tradução inicial; a carruagem do verdadeiro e essencial significado é a de Düd'jom Lingpa.

གང་གི་ཟབ་གཏེར་བསྟན་པ་སྤྱིང་མཐའི་བར། མི་རུབ་བཤད་དང་སྐྱབ་པས་འཛིན་གུར་ཅིག

GANG GI ZAB TER TEN PA SI TA'I BAR MI NUB SHE DANG DRUB PE 'DZIN GYUR CHIG

Que, até o fim da existência cíclica, seus profundos ensinamentos jamais se percam, mas sejam firmemente preservados através do estudo e da prática. (Esta mensagem é de seu filho, portador do nome Kyentse'i Nyugu). ཅེས་པ་འདི་ཡང་གར་དབང་བདུད་འཛམས་སྤྱིང་པོའི་རིགས་སྤྱོད་འཛིན་མཁུན་བཅུ་གུས་སོ།། ངག་བ་འདི་ཡིས་མ་ལུས་འགྲོ་བ་གུན། མ་འབད་བཞིན་དུ་གདོད་མའི་སར་ཕྱིན་ཏེ།

GEWA DI YIY MA LUDROWA KUN MABED ZHIN DU DOD MAT SAR CHIN TE

Com esse mérito, que todos os seres, sem exceção, alcancem sem esforço o estado original.

གུན་བཟང་ས་ལ་འཕོ་གུར་མེད་པ་ཡིས། རྟོན་གཉིས་སྤྱོད་གྲུབ་ཆས་ཀྱི་རྒྱལ་པོར་ཤོག

KUNSANG SA LA PHO GYUR MED PA YIY DON NYIY LHUN DRUB CHHO KYI GYAL PO SHOK

Queno estado imutável esempre nobre (Kuntuzangpo),que naturalmente abrange os dois propósitos, seja alcançado o Rei Vitorioso do Dharmata. Esta estrofe é da parte dedicada à dedicatória do Tesouro de Dharma Dhatu de Longchenpa.

ཅེས་པ་འདི་ཡང་གུན་མཁུན་ཆེན་པོའི་ཆས་དབྱིངས་མཛོད་ཀྱི་བསྐྱོབ་འཁུལ་སོ།།

(Isto foi escrito pelo mestre onisciente Longchenpa)

༺ མཁའ་སྤྱོད་ཆས་གསུམ་རིང་ལུགས་ཆེ། འཇམ་སྤྱིང་ས་གསུམ་ཁྱབ་པར་འཕེལ།

K'EN LOB CHÖ SUM RING LUG CHE' DZAM LING SA SUM KY'AB PAR'PEL

Quea grande tradição do Bodhisattva-Abot Shantarakshita, Acharya Padmasambhavae do Rei do Dharma Tr'isong De'utsen aumente para permear os três reinos de Jambudvipa.

|འགྲོ་རྒྱུད་མཆོག་གསུམ་སྣང་བ་དང་། |མི་འབྲེལ་དུས་གསུམ་དགེ་ལེགས་ཤོག

'DRO GYÜ CHOG SUM NANG WA DANG MI 'DRÄL DÜ SUM GE LEG SHOG

Que as Três Joias Supremas e os fluxos mentais dos seres vivos permaneçam inseparáveis, trazendo virtude e bem-estar através dos três tempos.

|ཅེས་པའང་རྒྱ་ནས་བྲིས་པ་སྒྲིལ་ལྟོ། (Por Jnana).

Não se esqueça do seu Lama. Ore a ele em todos os momentos. Não se deixe levar pelos pensamentos; observe a natureza da mente. Não se esqueça da morte. Persista no Dharma. Não se esqueça dos seres sencientes; com compaixão, dedique seus méritos a eles. Palavras de Sua Santidade Dilgo Kheyntse Rinpoche.

(Editorial)

Os textos aqui contidos foram traduzidos do inglês, do inglês com conferência ao tibetano e finalmente com processos de tradução do tibetano com conferência a partir do inglês, a depender do texto e do tradutor responsável, de acordo com o especificado nas notas de tradução. A equipe de tradução realizou este trabalho como grupo leigo orientado pelo Lopon Osel Gyurme e com profunda intenção de beneficiar os seres sencientes. Todos realizaram seus trabalhos em esforço humilde, conscientes de suas limitações técnicas de um esforço de tradução, além dos esforços de conhecimento — tratando-se de uma coletânea que contém ensinamentos sobre o caminho para a plena iluminação escritos por mestres realizados. A equipe de tradução deste volume foi composta, em ordem alfabética, por: **Equipe de tradução dos textos** Marcelo Moreira Antunes Max Kopti Fakoury Miguel Lopes Kopti Fakoury Pedro Paulo Pires Todas as traduções foram conduzidas a pedido e sob orientação do Lopon Osel Gyurme entre os anos de 2024 e 2026. **Equipe editorial e realização:** Debora Pereira da Silva Fontes Eberhart Portocarrero-Gross Fabiana Lopes da Cunha Isis Lopes Kopti Fakoury Marcelo Moreira Antunes Max Kopti Fakoury Miguel Lopes Kopti Fakoury Pedro Paulo Pires