

། ལྷོང་པ་རྣམ་ལྷོང་བྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་ཚུལ།

O Modo de Praticar a Instrução sobre a Purificação da Conduta

por Mipham Rinpoche

Namo guru! Ao praticar a instrução sobre a purificação da conduta, permaneça em isolamento, na postura da concentração meditativa. Tomando como objeto da mente a dificuldade de obter as liberdades e dotes e o restante, gere entusiasmo pela meditação. Visualize no alto da sua cabeça o Mestre, o Bem-Aventurado, Rei dos Śākya, acompanhado da saṅgha dos veículos maior e menor. Faça as sete ramificações (ji nyé su dak... etc.) e, pensando “Abençoei-me para que as etapas da prática da purificação da conduta surjam na minha corrente e na de todos os seres sencientes aqui mesmo, sobre este assento!”, faça a prece com devoção e anseio intensos, do fundo do coração e da medula dos ossos. Gere a bodhicitta pensando: “Para o benefício de todos os seres sencientes, alcançarei o precioso nível do buda perfeito; e, para isso, meditarei nas etapas da purificação da conduta.”

[MULTIPLICIDADE] Primeiro, imagine à sua frente alguém por quem você sente apego ou, se não, qualquer pessoa. Então, tal como se esquarteja um cadáver no solo sepulcral, começando pelo olho direito, separe um a um a pele, a carne, os ossos, os órgãos, as impurezas e o restante, e considere o aspecto de cada um, pensando: “isto é assim”. Divida mentalmente cada uma das trinta e seis substâncias impuras até, por fim, as partículas mais sutis, e conheça a fundo as falhas intrínsecas do corpo. Da mesma forma, separe no corpo o que é sólido, como a carne e os ossos, como o elemento terra; o calor, como o elemento fogo; a respiração, como o elemento vento; o sangue, a urina e o restante, como o elemento água; e as cavidades, como o elemento espaço. Com o olho da sabedoria, observe a característica do corpo: como serpentes venenosas de naturezas distintas reunidas num só lugar, ele é oco e sem substância. Não há ritmo nem duração fixos para a sessão; medite até que isso surja claramente em sua mente.

Os sūtras dizem que, assim como, quando arroz, cevada, leguminosas e outros grãos estão amontoados num só lugar, uma pessoa hábil os separa e examina, pensando “isto é arroz, isto é cevada”, da mesma forma, separar e analisar os conjuntos dos elementos dos agregados faz conhecer a multiplicidade tal como ela existe nos agregados. Primeiro, examina-se assim a forma. Quando tiver refletido claramente uma vez nesse exame, passe à sensação: há três — prazerosa, dolorosa e neutra —, e mesmo a prazerosa é múltipla, como a de ver uma forma bela, a de ouvir um som agradável e assim por diante; e cada uma delas tem, por sua vez, muitas subdivisões internas. Assim, separe e analise a sensação como multiplicidade. Terminado isso, passe à percepção: há percepções variadas — boas, más e intermediárias —, e, em particular, muitos tipos distintos de percepção, como a de pilar, de vaso, de cavalo, de elefante, de homem, de mulher e assim por diante; por isso, gere a convicção: “também o agregado da percepção é uma multiplicidade de fenômenos variados”. Terminado isso, passe ao que é conhecido como agregado dos fatores condicionantes. Os fatores condicionantes associados à mente — os fatores mentais, excetuando a sensação e a percepção, como a intenção, o contato e outros — surgem de modo variado e, por isso, são múltiplos. Por exemplo, entre os fatores mentais virtuosos há muitos, como a fé e o senso de vergonha; entre os fatores mentais não virtuosos há muitos tipos distintos, exemplificados pela falta de fé, pela falta de vergonha, pelo apego, pela aversão e

outros; e mesmo uma única mente dentre eles, como a de apego ou a de desapego, torna-se ilimitada se dividida por objeto, tempo e aspecto. Analise, portanto, pensando: “também os fatores condicionantes são uma multiplicidade de fenômenos variados”. Quanto à consciência, reflita que há seis, da consciência visual à consciência mental, e que cada uma tem subdivisões internas: mesmo a consciência visual, por exemplo, abrange muitos tipos distintos e variados, como a apreensão do azul e a apreensão do amarelo. Analisando isso com clareza — como diz o sūtra:

གཟུགས་ནི་དབྱ་བ་དྲིམ་པ་འདྲ།
A forma é como uma massa de espuma,
ཚོར་བ་ལྷ་ཡི་ཆུ་བར་འདྲ།
a sensação é como bolhas na água,
འདྲ་ཤེས་མྱིག་རྒྱ་ཉ་བ་ཉི།
a percepção é como uma miragem,
འདྲ་བྱེད་རྣམས་ནི་ཆུ་ཤིང་བཞིན།
os fatores condicionantes, como a bananeira,
རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྒྱུ་མ་ལྟར།
e a consciência, como uma ilusão —
ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་བཀའ་སྒྲུབ་དྲི།
assim falou o Parente do Sol.

— quando surgir em você a certeza especial de que é assim, permaneça nesse estado, sem esquecê-lo, pelo tempo que ele durar. Quando a continuidade se desvanecer, sem prolongá-la deliberadamente, passe à reflexão sobre a impermanência.

[IMPERMANÊNCIA]

Todas as entidades, a partir do momento em que se estabelecem, não permanecem num segundo instante, mas se transformam de imediato: desde o instante em que surgem até o último instante em que cessam, surgem e cessam a cada instante. Seja algo que cessa num único instante, como o relâmpago, seja algo que permanece por um éon, como o universo, tudo o que é condicionado não passa de uma série de instantes que surgem e cessam, dispostos em sequência. Compreenda que tudo é como a água que corre ou a chama de uma lamparina, e assente a mente nisso. Por diversos ângulos — o modo como todos os mundos, o universo e seu conteúdo, se formam e são destruídos; exteriormente, a mudança das quatro estações; interiormente, a mudança da idade, da juventude à velhice, do alto e do baixo, da ascensão e do declínio, do prazer e da dor e assim por diante, que você vê e ouve em si mesmo e nos outros —, medite até que surja uma convicção clara quanto ao modo como todo o condicionado aparece em mudança, como relâmpagos, bolhas, nuvens e assim por diante.

[SOFRIMENTO]

Quando o estado desse exame se desvanecer, analise estes agregados contaminados que, desse modo, são um conjunto de múltiplos fenômenos variados e se movem sem permanecer um instante sequer. Deixando de lado sua continuidade e seu nível grosseiro, mesmo do ponto de

vista de cada instante, o que agora é experimentado como sofrimento é o *sofrimento do sofrimento*; o instante cuja essência parece prazer, mas cessa a cada instante e permanece como uma continuidade em mudança, é o *sofrimento da mudança*; e, seja o presente de prazer, de dor ou de neutralidade, como um alimento envenenado, não há um único instante que não se torne, em algum momento, causa de sofrimento. Porque cada instante posterior surge na dependência de cada instante anterior, e porque a falta de um só instante anterior impediria o surgimento do efeito, todos esses instantes são causa de sofrimento; por isso, são o *sofrimento dos fatores condicionantes*.

Assim, reflita sobre como os agregados contaminados incluídos nos três reinos se relacionam, conforme o caso, com os três sofrimentos, até que surja uma convicção firme de que eles são a própria base do sofrimento, como um fosso de fogo ou um pântano imundo. Além disso, reflita, sem ordem nem quantidade fixas e tanto quanto puder, sobre todas as formas, grandes e pequenas, de sofrimento que existem na existência: os sofrimentos de cada uma das seis classes, como o calor e o frio dos infernos, aquilo que aflige a sua própria mente e quaisquer aspectos do sofrimento que você tenha visto ou ouvido. Pensando “Estes sofrimentos, de formas tão variadas e numerosas, difíceis de suportar, que surgem repetidas vezes e sem limite até que se alcance o caminho nobre, provêm desta continuidade de agregados contaminados de apropriação”, reflita e analise até conhecer a fundo as falhas intrínsecas deles, e faça nascer a certeza.

[AUSÊNCIA DE EU]

Enquanto a certeza surgir com força e houver força para permanecer nesse estado mental, permaneça refletindo assim. Quando a força desse pensamento começar a se desvanecer, pense: “Pela certeza induzida pelas três análises anteriores, estes cinco agregados condicionados são por natureza impermanentes, múltiplos e sofrimento. Neles apenas se presume uma pessoa, um eu, um ‘eu sou’; mas neles não há nada — eu, pessoa ou ‘eu’ — que exista por sua própria essência.” Assim como, com olhos claros, se reconhece a ausência de serpente numa corda malhada que está à frente, com o olho da sabedoria você verá que, nos meros agregados — conjuntos de partículas e continuidades de instantes —, apenas rotulados como eu sem exame nem análise, não há eu.

Em geral, a ausência de eu é o principal a ser realizado; ainda assim, não é necessário enfatizar apenas ela: refletindo com ênfase nas três análises anteriores, esta última pode ser compreendida com facilidade, sem dificuldade, pela força delas. Assim, também aqui, medite nisso enquanto a certeza da ausência de eu não se desvanecer. E, quando outros pensamentos começarem a se mover, sem cair sob seu poder, comece de novo, como antes, pelo exame dos agregados como múltiplos e, na sequência de uma meditação metódica, medite em cada ponto, até chegar a uma decisão firme na própria mente. Às vezes, examine os agregados da sua própria corrente; às vezes, os agregados dos outros; às vezes, analise o condicionado em geral: das três análises, faça a que for mais fácil para a sua mente.

Ao final da sessão, dedique a virtude e repouse à vontade. Além disso, dividindo a prática em sessões, faça girar a roda da análise sem interrupção, como o fogo que se alastra pela relva, de modo que outros pensamentos sem sentido não tenham ocasião, e mantenha a continuidade tanto quanto puder. Se, nesse ínterim, a mente se cansar e ficar exausta, não pense em nada e

relaxe por completo, solto e à vontade. E, quando os pensamentos se moverem, pense repetidas vezes: “De que servem outros movimentos sem sentido? Farei a mente mover-se nesta atenção apropriada.” Assim, com o tempo, quando você se concentrar deliberadamente, surgirá sem esforço uma convicção de grande força; e mesmo nos intervalos entre as sessões, com a mente solta, os pontos de reflexão acima voltarão à mente espontaneamente e com força, e um grande benefício será alcançado. Estas etapas de meditação dos sūtras são fáceis de compreender para qualquer um, douto ou ignorante; são de grande benefício, dependem apenas da familiarização, e não do esforço do raciocínio, e, com o hábito, permitem apreender o ponto essencial de todos os fenômenos. Portanto:

བཤད་པས་མི་གཙོ་བསྒྲམ་པས་གཙོ།

O principal não é explicar, é meditar.

བསྒྲམ་ན་མ་བཤད་ཁོང་ནས་ཤེས།

Quem medita, mesmo sem explicação, compreende por dentro.

མ་བསྒྲམ་བཤད་ཀྱང་ནི་ཚོ་འདྲ།

Quem não medita, mesmo explicando, é como um papagaio.

དེ་ཕྱིར་དབྱད་བསྒྲམ་འདི་ལྟར་མཛད།

Por isso, pratique assim a meditação analítica.

བསྐྱ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བསྐྱལ་ཞིང་།

A pedido de Pema Gyaltsen,

བྱི་གཞི་ཤོག་བྱའི་རྒྱན་སྒྱར་བས།

que providenciou o papel como suporte para a escrita,

མི་ཤམ་བ་ཡིས་མདོར་བསྐྱུས་སུ།

eu, Mipham, escrevi de modo conciso

ང་བར་གཅིག་ལ་ཤར་མར་བྲིས།

o que me veio à mente no intervalo de um chá.

མཁྱ་ལྟ།

Maṅgalam.

Traduzido para o português brasileiro a partir do tibetano por Pedro Pires a pedido do lopön Osel Gyurme em setembro de 2026, com verificação pela versão inglesa de Adam Pearcey (2021), publicada na Lotsawa House (versão 1.2-20250115) sob licença Creative Commons BY-NC 4.0.

NOTAS DE TRADUÇÃO

1. Título e termo central: spyod pa rnam sbyong (སྤྱད་པ་རྣམ་སྤྱོད་) foi traduzido como “purificação da conduta”, pelo sentido literal do tibetano. O inglês traz “purification of mental activity”, e os títulos ingleses da página (“Mental Purification in Practice”; “Putting Analytical Meditation into Practice”) diferem do tibetano, cujo título foi traduzido literalmente.
2. Intertítulos e parágrafos: o tibetano é um bloco contínuo, sem intertítulos. Os intertítulos [Multiplicidade], [Impermanência], [Sofrimento] e [Ausência de eu] foram acrescentados na versão inglesa e estão mantidos entre colchetes; a divisão em parágrafos segue o inglês.
3. Preliminares: sems bskyed foi traduzido como “gere a bodhicitta”, conforme a convenção adotada para byang chub sems. O adjetivo rin po che (“precioso nível”), omitido no inglês, foi traduzido. rgyud foi traduzido como “corrente” (na prece e em rang rgyud), conforme a convenção já adotada.

4. Multiplicidade — objeto da contemplação: min kyang gang rung foi traduzido como “ou, se não, qualquer pessoa”; o inglês traz “or the object of your practice”. dri ma foi traduzido como “impurezas”; o inglês traz “smell”. Em shes rab kyi mig, shes rab foi traduzido como “sabedoria”; o inglês traz “intelligence”.
5. Exemplo dos grãos: sran ma foi traduzido como “leguminosas”; o inglês traz “corn”. mdo sde foi traduzido como “os sūtras”.
6. Percepção: glang po foi traduzido como “elefante” (forma abreviada de glang po che); o inglês traz “ox”.
7. Fatores condicionantes: sems pa foi traduzido como “intenção” (sânsk. cetanā); o inglês traz “attention”, que corresponderia a yid la byed pa. ngo tsha shes pa e ngo tsha med pa foram traduzidos como “senso de vergonha” e “falta de vergonha”; o inglês traz “conscientiousness” e “lack of conscientiousness”, que corresponderiam a bag yod e bag med.
8. 'du byed foi traduzido como “fatores condicionantes” em todas as ocorrências, inclusive na citação do sūtra (onde o inglês traz “formations”) e em 'du byed kyi sdug bsngal, traduzido como “sofrimento dos fatores condicionantes” (o inglês traz “suffering of conditioning”). chu shing foi traduzido como “bananeira”.
9. Certeza e convicção: nges shes foi traduzido sempre como “certeza” e nges pa sempre como “convicção”; o inglês alterna entre “certainty” e “conviction” para ambos.
10. Termos recorrentes: rgyun foi traduzido sempre como “continuidade”; shugs, como “força” (o inglês traz “momentum”, “force” ou “intensely powerful”); rtog pa, como “exame”; rnam rtog, como “pensamento”; skad cig, como “instante”; zag bcas, como “contaminado” (o inglês alterna “tainted” e “defiled”); bde, sdug e btang snyoms, como “prazer”, “dor” e “neutra/neutralidade”.
11. Impermanência: snod kyi 'jig rten foi traduzido como “o universo”, e snod bcud kyi 'jig rten, como “os mundos, o universo e seu conteúdo”, conforme a convenção adotada para snod bcud. 'bab chu foi traduzido como “a água que corre”; o inglês traz “waterfall”.
12. Sofrimento: nyer len pa'i phung po foi traduzido como “agregados de apropriação”; o inglês traz “aggregates that are the basis of grasping”.
13. Ausência de eu: bdag e nga foram distinguidos tipograficamente, como “eu” e “‘eu’” entre aspas, para acompanhar a distinção do tibetano (o inglês traz “self” e “I”). ngo bo nyid kyis grub pa foi traduzido como “que exista por sua própria essência”.
14. Versos finais: bsgom na ma bshad khong nas shes foi traduzido como “quem medita, mesmo sem explicação, compreende por dentro”; o inglês traz “When meditating don't teach but learn deeply”. bshad pa foi traduzido como “explicar” nas três ocorrências.