



Libertando-se dos Quatro Apegos

UM ENSINAMENTO SAKYA
PARA O TREINO DA MENTE



PARTES 1 e 2

Libertando-se dos Quatro Apegos

Um Ensino Sakya para o Treino da Mente

PARTES 1 e 2

Esta coleção de textos, *Libertando-se dos Quatro Apegos*, foi originalmente publicada pela International Buddhist Academy (IBA), como um estudo de acompanhamento para o retiro anual de 10 dias, realizado em junho de 2009. Na ocasião, foram oferecidos ensinamentos por S.Em.^a Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche, e as revisões de acompanhamento e sessões de meditação guiadas pelo Lama Thubten Choedak Rinpoche.

A IBA oferece a estudantes de todo o mundo, um estudo aprofundado dos textos budistas clássicos essenciais. Além disso, tem entre seus principais objetivos, a digitalização e publicação de manuscritos tibetanos raros e a produção de traduções dos principais textos budistas em vários idiomas

A tradução para a língua portuguesa foi realizada em 2021, pelo Wisdom Ligth Translation Group, no Mosteiro Sakya do Brasil.

Que muitos seres possam se beneficiar destes ensinamentos!



༡༧ ལྷོ་རྫོང་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཞུགས་སོ།

༧༥༥ ལྷོ་ལ་ས་སྐྱ་པ་ཆེན་པོ་དགུང་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་བཞེས་པའི་ཆེ་འཕགས་པ་འཇམ་པའི་
དབྱངས་ཀྱི་རྣམ་པ་རྒྱ་བཞུགས་མཛད་པས། དུས་གཅིག་གི་ཆེ་འོད་ཚོགས་ཀྱི་དབྱུས་ན་
རིན་པོ་ཆེའི་ཁྱི་གཅིག་གི་སྤོང་ན་རྩེ་བཅུན་འཇམ་པའི་དབྱངས་དམར་སེར་ཚོས་འཆད་
ཀྱི་སྤྱལ་རྒྱ་ཅན་བཟང་པོའི་རྣམས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། འཁོར་བྱང་སེམས་གཉིས་གཡས་
གཡོན་གནས་པ་མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་ཏེ་གཙོ་པོའི་ཞལ་ནས།

ཆེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན།

ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་རེས་འབྱུང་མིན།

བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།

འདྲིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དབྱུང་བས། བ་འོལ་ཏུ་བྱེན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་
ཐམས་ཅད་ཞེན་པ་བཞི་དང་བྲལ་བའི་ལྷོ་རྫོང་འདིར་འདུ་བར་དགོངས་ཏེ། ཚོས་ཐམས་
ཅད་ལ་རེས་ཤེས་བྱུང་བར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ། ས་སྐྱལ་མི་ཉེ།

རྣམ་འབྲོར་བྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔལ་ས་སྐྱའི་དགོན་པར་རྒྱུར་བཤོ། །

Este texto se refere ao Treino da Mente chamado “Libertando-se dos Quatro Apegos”

O Grande Lama Sakyapa, quando completou doze anos de idade, realizou durante seis meses, uma longa prática de Arya Manjushrigosha, e em determinado momento, percebeu diretamente uma massa de luz radiante, com um trono de joias ao centro, sobre o qual estava Jetsun Manjugosha, de cor laranja, com as mãos no mudra do ensino do dharma (dharmachakra mudra), sentado com as pernas voltadas para baixo, acompanhado por dois Bodisatvas, posicionados à direita e à esquerda. A figura central enunciou as seguintes palavras:

Se você se apega a esta vida, você não tem prática espiritual;

Se você se apega aos três reinos, você não tem renúncia¹;

Se você se apega aos seus próprios propósitos, você não tem bodichita;

Se o apego surgir, você não terá a visão.

Ao investigar essas instruções, compreende-se que todas as práticas do Paramitayana estão reunidas neste *Treino da Mente: Libertando-se dos Quatro Apegos*. É a obtenção do genuíno conhecimento de todos os dharmas.

¹ Literalmente, um estado mental que aspira alcançar a libertação, depois de ter desenvolvido aversão à existência mundana, devido à compreensão de suas falhas. Inclui as ideias de renúncia voltada à libertação.

Instrução Essencial do Ensino sobre o Treino da Mente: Libertando-se dos Quatro Apegos

por

Jetsun Drakpa Gyaltsen

(Traduzido para o inglês por Ngawang Samten Choephel)

Que os professores amáveis e compassivos
Deidades tântricas nas quais eu tomo refúgio no
meu coração, possam, por favor conceder-me suas bênçãos.

É desnecessário agir sem prática espiritual,
Quanto à maneira de realizar o Dharma
Peço que você ouça as instruções de *Libertando-se dos Quatro Apegos*.

[Dessa forma, a invocação e a promessa de explicar o ensinamento foram feitas pelo autor.]

Se você tem apego a esta vida, você não tem prática espiritual;

Se você tem apego ao mundo da existência, você não tem renúncia;

Se você tem apego ao seu próprio propósito, você não tem bodichita;

Se o apego surgir, você não terá a visão.

Primeiramente, (para obter) desapego a esta vida, você deve abandonar o (modo da) pessoa não religiosa de praticar a conduta moral, a escuta, a contemplação e a meditação que são realizadas em prol desta vida.

Para começar, explica-se que a conduta moral é dotada da raiz que realiza os reinos mais elevados, a escada que alcança a libertação e o antídoto para abandonar o sofrimento.

Embora não exista um método (para obter a liberação) sem (depende de) conduta moral, a conduta moral de quem é apegado a esta vida é dotada da raiz que realiza os oito dharmas mundanos², ciúme para com os íntegros, hipocrisia na própria conduta moral, e a semente que atinge os reinos inferiores. Abandone essa falsa conduta moral.

A pessoa que pratica a escuta e a contemplação, é agraciado com a riqueza que realiza o conhecimento, a lâmpada que dissipa a ignorância, o conhecimento do caminho que conduz os seres vivos e a semente do Dharmakaya.

Embora não exista um método (para obter a liberação) sem (depende da) da escuta e da contemplação, a escuta e a contemplação de quem é apegado a esta vida, são dotadas da riqueza que produz orgulho, desprezo pelos inferiores na escuta e contemplação, inveja daqueles que possuem a escuta e a contemplação, buscam seguidores e riqueza, e a raiz que atinge os reinos inferiores. Abandone a escuta e a contemplação dos oito dharmas mundanos.

Todas as pessoas que praticam meditação são dotadas do antídoto que abandona as aflições, a raiz que realiza o caminho para a liberação e a semente que atinge o estado de Buda.

Embora não exista um método (para obter a liberação) sem (que dependa da) meditação, o meditador que pratica em prol desta vida se preocupa em viver em reclusão, recitando cegamente as palavras das orações, ridicularizando aqueles que escutam e contemplam, tendo

² Os oito dharmas mundanos são: querer ganhar e não querer perder; querer ser reconhecido e não querer ser ignorado; querer ser elogiado e não querer ser criticado; querer prazer e não querer dor.

inveja dos outros que meditam, e se distraem em sua própria meditação. Abandone a meditação dos oito dharmas mundanos.

O que foi escrito até este ponto está de acordo com o *Abhidharmakosha*, onde se afirma: “Ao possuir a escuta e a contemplação, com base na conduta moral, deve se dedicar completamente à meditação”. Dessa forma, isso demonstra diretamente a distinção entre objetos últimos e relativos, enquanto indiretamente, indica a maneira de meditar sobre a dificuldade de obter os dezoito pré-requisitos e a impermanência da vida.

Para alcançar o Nirvana, abandone o apego aos três reinos; para abandonar o apego aos três reinos, tenha em mente as falhas do mundo da existência.

Antes de tudo, o sofrimento do sofrimento é o sofrimento dos três reinos inferiores. Se isso fosse bem contemplado, a carne tremeria; se ocorresse um ser, não haveria maneira de suportar.

Aqueles que não realizam a virtude do abandono, cultivam os reinos inferiores, pois onde quer que residam, será lastimável

Ao contemplar o sofrimento da mudança, vê-se a passagem dos reinos celestiais para os reinos inferiores, Shakra nascendo como homem comum, o sol e a lua indo para estados de escuridão e o imperador universal nascendo como servo.

Embora acreditar nisso dependa da palavra (de Buda), como as pessoas comuns não têm a capacidade de perceber tudo isso, observe por si mesmo as mudanças dos homens: homens ricos se tornam pobres, os poderosos se tornam fracos, muitas pessoas são substituídas por outras, e assim por diante, superando a imaginação.

Ao contemplar o sofrimento da natureza condicionada de todas as coisas, vê-se que não há fim para as ações, sofrimento existe entre muitos e entre poucos, e o sofrimento existe entre ricos e pobres.

Toda a vida humana se esgota nos preparativos e todos morrem enquanto os preparam. Como os preparativos não terminam nem mesmo na hora da morte, ingresse na preparação (virtuosa e útil) para a próxima vida.

Aqueles que estão apegados a este mundo da existência, que é um amontoado de sofrimento, são deploráveis.

Até esse momento, as falhas do mundo da existência foram diretamente demonstradas, enquanto indiretamente foram indicadas quais ações devem ser tomadas e rejeitadas, de acordo com a lei de causa e resultado.

Quando livre de apego, o Nirvana é conquistado. Quando o Nirvana é alcançado, a felicidade é obtida. *O Libertar-se dos Quatro Apegos* é a canção da experiência.

Liberar-me sozinho é inútil, pois todos os seres sencientes dos três reinos são meus pais. Deixar meus pais em meio ao sofrimento, enquanto desejo minha própria felicidade, é deplorável.

Deixo os sofrimentos dos três reinos da existência amadurecerem sobre mim e permito que meus méritos sejam tomados pelos seres sencientes. Pelas bênçãos desse mérito, que todos os seres sencientes alcancem o estado de Buda.

Até este ponto, a meditação sobre amor bondoso e compaixão, que são causa (para a produção da mente da iluminação), foram indiretamente indicadas, enquanto a troca de si pelo outro, o resultado (da mente da iluminação) foi diretamente indicado.

De qualquer maneira que eu permaneça, não há libertação através do apego à compreensão da verdadeira natureza das coisas. Para explicar isso com precisão: não há libertação apegando-se à existência; não há reinos celestiais apegando-se à não-existência; o apego a ambos (extremos) é provocado pela ignorância; regozije-se no estado de não-dualidade.

Até esse ponto, tendo rejeitado as visões do eternalismo e do niilismo, o método geral para colocar a mente no estado não-dual (da fusão inseparável de sujeito e objeto, existência e não-existência etc.) foi demonstrado.

Todos os fenômenos ocorrem na esfera experiencial da mente. Não procure um criador (destes) nos quatro elementos, tais como Deus e similares, mas regozije-se na própria natureza da mente.

Até este ponto, foram explanados os estágios do caminho comum à escola Bodhisattva Vijnanavada (escola Só Mente)). A partir de agora, será explicado o caminho incomum da escola Mahayana Madhyamika.

As aparências são da natureza de ilusões mágicas, e surgem através da interdependência. Sem saber como descrever seu estado natural, regozije-se no inefável (isto é, o estado de inexprimibilidade).

Até este ponto, a maneira de meditar sobre a meditação da concentração foi indiretamente indicada, enquanto a maneira de meditar sobre a sabedoria do insight foi diretamente explicada da seguinte maneira: tendo sistematicamente estabelecido que todas as aparências externas objetivas são produções da mente, que (a mente) é ilusória, que (a ilusão) não possui uma natureza inerente própria e que (a ilusão sem natureza inerente) é interdependente em origem e inefável, medita-se na fusão (da mente e de sua

verdadeira natureza de vacuidade), última desprovida de todos os extremos conceituais.

Pelos méritos da virtude de explicar o *Separando-se dos Quatro Apegos*, que todas as sete raças de seres vivos alcancem o estado de Buda.

[O autor conclui com a dedicação de méritos e indica o resultado]

[Essa instrução sobre *Libertando-se dos Quatro Apegos* foi escrita pelo iogue Drakpa Gyalsen, no auspicioso Mosteiro Sakya.]



Libertando-se dos Quatro Apegos

por Sakya Pandita Kunga Gyaltsen

Aos pés do Sagrado Guru, eu me prostro.

Tendo obtido um corpo com as liberdades e dons, tendo encontrado os preciosos ensinamentos de Buda e tendo surgido a mente que não é produzida, sem dúvida é preciso realizar o sagrado Dharma. Devemos praticar o “Libertar-se dos Quatro Apegos”. Questionar-se sobre: desapego a esta vida; desapego aos Três Reinos da Existência; desapego aos próprios propósitos; desapego aos fenômenos e suas características.

Para compreender isso: esta vida é como uma bolha de sabão e o momento da morte é indefinido, portanto, não vale a pena ter apego.

Os Três Reinos da Existência são como frutas venenosas, a princípio deliciosas, mas gradualmente, em algum momento, causam danos. Ter apego a eles é delusão.

O apego aos próprios propósitos é como valorizar o filho de um inimigo; embora a alegria superficial possa parecer alegria, certamente acabará causando danos. Essa felicidade superficial, do apego aos próprios propósitos, com certeza levará, em algum momento, a um mau renascimento.

Manter-se apegado a fenômenos e características, é como agarrar a água em uma miragem: apesar da aparência de água, não há substância para se beber. Ao examinar essa existência, que surge para uma mente iludida, com sabedoria, compreende-se que ali não existe nenhuma entidade. Saber não descansar a mente no passado, não descansar a mente no futuro, não descansar a consciência no presente: conheça todos os dharmas como livres de elaboração.

Praticando assim, com o desapego a esta vida, não haverá maus renascimentos...

(As instruções sobre “Libertando-se dos Quatro Apegos”, o cerne da inequívoca intenção de Pal Sakyapa Chenpo, escrita por Sakya Pandita).

[Sakya Pandita Kunga Gyaltzen (1182-1251). The Sakya Collection, Toyo Bunko Edition, 1968, # 86, pp.406-1-1. Gyu De Kun Tus, vol. 23, fol.486-487. © Jeff Watt, Vancouver, BC, fevereiro de 1997.]

**Um Manual de Instruções sobre
Libertando-se dos Quatro Apegos**
Conhecido como a Chave do Profundo Significado
por **Gorampa Sonam Senge**
(Originalmente traduzido por Geshe Sherab Gyaltzen Amipa)

*Para aquele cuja grande sabedoria, como um caminho divino,
permeia todas as coisas conhecidas;*

*Cuja compaixão, como a lua,
é o ornamento supremo dos seres vivos,*

*Cuja atividade divina, como uma joia que realiza desejos,
é um tesouro de todas as necessidades e desejos;*

*O incomparável protetor, o leão dos Sakyas,
concedendo virtudes aos seres vivos;*

*Para Manjugosha, a confluência da sabedoria
de todos os Conquistadores dos três tempos;*

*A Avalokiteshvara, que prometeu proteger
todos os seres dos três reinos;*

*Para o grande Sakyapa que, na era degenerada,
tomou forma humana para liderar os seres vivos;*

*Para aqueles cujos nomes isoladamente são difíceis de abarcar,
respeitosamente me prostro.*

Em resposta aos puros de coração, que pela força do mérito anteriormente acumulado, obtiveram o vaso de um corpo humano, para

realizar o sagrado Dharma, e que espontaneamente floresceu, que realizou atividades para o Dharma e para os sustentadores do Dharma, dei aqui instruções incomuns sobre importantes aspectos do Mahayana.

Com relação a isso, o Buda plenamente realizado, que é dotado de uma mente-coração, que age para o benefício de todos os seres sem ser solicitado, ensinou o Dharma perfeitamente adequado às condições, pensamentos e propensões mentais a serem dominados. Todos esses ensinamentos estão reunidos no Paramitayana e no Vajrayana. Em ambos se ensinam dois aspectos: praticar os ensinamentos que provêm das principais explicações das escrituras e praticar as instruções orais essenciais.

Se você pratica a partir da autoridade das principais explicações das escrituras, a isso se refere o protetor Maitreya no *Abhisamayalamkara*,

O significado do Prajnaparamita Sutra é que as oito percepções são os estágios do caminho.

E no *Sutralamkara*,

A intenção dos vários Sutras Mahayana é mostrar que o raciocínio lógico, a fé no Dharma e assim por diante, são os estágios do caminho.

O supremo Arya Nagarjuna afirma em seu *Madhyamika Ratnavali*,

Antes de tudo, os estados superiores e um certo nível de felicidade devem ser alcançados; então os estágios do caminho são realizados através das práticas de fé e sabedoria.

Acharya Aryadeva afirmou:

Tendo como objetivo a iluminação suprema, que abandona as quatro visões errôneas³, destroem-se as aflições, juntamente com sua causa, que são um obstáculo à realização do caminho do Bodisatva. Tornando-se um vaso adequado para a Verdade Suprema, a prática principal passa a ser revelada no néctar da verdade suprema. Estes são os estágios do caminho.

Acharya Shantideva declarou:

Com base na forma humana perfeitamente dotada, praticam-se as seis perfeições, que são a natureza da conduta do Bodisatva, vinculada à prece perfeitamente pura; esses são os estágios do caminho que conduzem à realização do estado de Buda.

O Venerável Senhor⁴ disse,

A pessoa com visão reduzida, abandona o apego a esta vida e obtém benefícios apenas para a próxima. A pessoa com escopo mediano, abandona os frutos da felicidade samsarica e alcança apenas a libertação. A pessoa de maior alcance, atinge o estado de Buda para o benefício dos seres. Esses três tipos de pessoas são os estágios do caminho.

O glorioso Chandarkirti disse:

No caso de um ser comum praticar as três: compaixão, mente da iluminação, e mente da não dualidade – este ser alcançará o estado de um Arya. Então, pelas dez perfeições, irá

³ Perceber a si mesmo como puro, feliz, permanente e possuidor de um “eu”

⁴ Atisha

percorrer os dez nívei⁵. Estes são os estágios do caminho que realizarão os três Corpos de Buda⁶.

Embora as excelentes tradições, pelas quais os Poderosos explicam incessantemente os ensinamentos Mahayana, sejam esplêndidas, essas tradicionais escrituras são para os que são capazes de entender, e não para os medíocres.

O segundo aspecto é praticar o sentido essencial das instruções orais. Muitas foram se sucedendo, mas há duas principais: a que Lama Serlingpa deu ao Venerável Senhor⁷ e aquela que o Protetor Manjushri deu a Lama Sakyapa⁸.

O primeiro aborda a dificuldade de obter os pré-requisitos, a morte e a impermanência, a causa e o efeito das ações e os defeitos da existência mundana. Através desses quatro aspectos, você se torna um vaso que produz a mente da iluminação. Depois de aplicar as práticas preparatórias de bondade amorosa e compaixão, por um longo tempo, você realiza a prática essencial, que é meditar na mente da iluminação praticando a troca entre si mesmo e os outros. Ocasionalmente, você também medita na mente da iluminação última. Quanto à ramificação das práticas do caminho, são elas: transformar circunstâncias desfavoráveis no caminho da iluminação, concluir e demonstrar a prática em uma única vida, os selos do treino da mente, os votos do treino da mente e os preceitos do treino da mente. Com base nestas práticas, há uma pequena evidência e a indicação da conclusão do grande e distante

⁵ Bhumis do Bodisatva

⁶ Nirmanakaya, Sambhogakaya, e Dharmakaya

⁷ Atisha

⁸ Sachen Kunga Nyingpo

caminho. No Tibete, o Venerável Atisha a ofereceu ao amigo espiritual Dromtonpa e a mais ninguém. Esse professor espiritual também ensinou aos três preciosos irmãos e a mais ninguém. A partir deles, se espalhou amplamente. Nos mosteiros do Tibete, a Terra das Neves, esse caminho é tão famoso quanto o sol e a lua. Para esta prática, você deve examinar outras obras, como as de Gyaltsé Chodzong e seu discípulo, e as do grande ser Shonnu Gyalchok.

Quanto aos ensinamentos que o Protetor Manjushri deu ao Lama Sakyapa, embora essa prática seja em essência, semelhante à anterior, a profundidade do que precisa ser explicado e os níveis de significado, são profundamente mais elevados. Além disso, quando aos doze anos de idade, o grande Lama Sakyapa Kunga Nyingpo praticou Manjushri, depois de seis meses, ele viu diretamente o protetor Manjushri, que lhe disse:

Se você tem apego a esta vida, você não é uma pessoa do Dharma;

Se você tem apego aos três reinos, você não tem a renúncia;

Se você tem apego aos seus próprios propósitos, você não tem bodichita;

Se o apego surge, você não tem a visão última.

Essas frases reúnem toda a prática das perfeições. No que diz respeito ao significado: tendo se libertado do apego a esta vida, sua mente avança em direção ao Dharma; tendo abandonado o apego ao mundo da existência, você percorre o caminho do Dharma; ao se desapegar do seu próprio propósito, o caminho se torna livre de confusão; depois de se separar dos quatro extremos, as aparências ilusórias surgem como sabedoria primordial.

O primeiro aspecto: *tendo se separado do apego a esta vida, sua mente avança em direção ao Dharma.*

A primeira linha consiste na prática preparatória sobre a dificuldade de obter os pré-requisitos, a prática principal sobre a morte e a impermanência e a prática auxiliar sobre a causa e o efeito das ações.

1) Para começar, medite na dificuldade de obter os pré-requisitos.

Sentado de forma confortável, tome refúgio muitas vezes, no Guru e nas Três Jóias, depois faça as preces para que sua mente prossiga em direção ao Dharma, e assim por diante. A fim de produzir a mente da iluminação, pense da seguinte maneira: “Pelo bem de todos os seres sencientes, alcançarei a budeidade”, e depois:

Do ponto de vista da natureza desse corpo, dotado dos pré-requisitos, é difícil obter completamente as oito condições favoráveis e as dez conquistas.

Do ponto de vista da causa, uma vez que é necessária a realização da virtude na mente, e sendo muito rara essa virtude, ela é difícil de obter.

Do ponto de vista do número, de forma geral, dos seis tipos de seres vivos, há um maior número em cada um dos reinos inferiores do que nos superiores. É possível verificar isso diretamente, pois o número de seres humanos existentes no mundo não é igual ao número de insetos no verão ou escondidos em um buraco de uma árvore.

Também sob o ponto de vista do exemplo, a preciosa vida humana é tão difícil de se obter, quanto é para um grão de feijão, aderir a uma parede sobre a qual foi atirado, ou tão difícil quanto uma tartaruga colocar seu pescoço em uma argola de madeira carregada pelo vento no

grande oceano. Portanto, embora, de alguma maneira eu tenha obtido esse corpo humano, dotado dos pré-requisitos, ainda preciso meditar sobre a ideia, de que ele não deve ser desperdiçado, e sim utilizado para obter benefícios para a próxima vida.

2) A meditação sobre a morte e a impermanência.

Como antes, você primeiro toma refúgio e produz a mente da iluminação. Em seguida pense da seguinte maneira:

Não há ninguém vivo que, tendo nascido, seria capaz de viver e não morrer; então a morte é certa. Além disso, não há garantia de morrer e não morrer, uma vez que existem muitas causas para a morte e poucas causas para a vida, portanto a morte é certa.

Quando chega a hora da morte, nada, sejam remédios ou serviços religiosos, pode evitá-la. Nada é benéfico quando se morre. Tendo contemplado que, após a morte, nem seus assistentes, nem sua riqueza, nem nada além do Dharma o seguirão, você deve se libertar do apego a esta vida.

Como este é o principal método para fazer a mente avançar em direção ao Dharma, mesmo quando estiver comendo boa comida, vestindo boas roupas e cercado por muitos assistentes, você deve meditar sobre este pensamento: “Agora é assim, mas alguns dia eu estarei me separando disso, e terei que seguir sozinho, então isso tudo é sem essência e sem valor.” E dessa forma, você se liberta do apego às atividades desta vida.

3) A meditação sobre a causa e o efeito das ações.

Tendo tomado refúgio e produzido a mente da iluminação, pense:

Eu obtive os pré-requisitos tão difíceis de se obter, mas isso é impermanente. Antes de morrer, devo abandonar toda não-virtude e realizar o máximo de virtude possível.

A razão para isso é que, o efeito totalmente amadurecido, de cometer as dez ações não virtuosas, é o renascimento nos três reinos inferiores. Quanto ao efeito, que é consistente com a causa, explica-se que por matar, terá uma vida curta; tomando o que não é dado, ficará sem riqueza, e assim por diante.

A causa determinante de se acostumar a algum ato não virtuoso em particular, leva ao desejo de cometer essa ação repetidamente. Como o resultado dessas ações não virtuosas também causa renascimentos em reinos inferiores e similares, não há chance de libertação. Por conta do efeito relacionado ao ambiente, a pessoa nascerá em uma terra com mau cheiro e poeira. Essa contemplação, certamente faz com que se deseje abandonar as ações não virtuosas. Da mesma forma, o efeito totalmente amadurecido das dez ações virtuosas é o nascimento em um reino feliz. O efeito relacionado à causa do abandono do ato de matar é uma vida longa, e assim por diante.

O resultado essencial da conduta virtuosa é o desejo de cometer essa ação virtuosa. O efeito ambiental é o nascimento em uma terra com cheiro agradável e assim por diante.

Sendo assim, pense:

Com certeza preciso conseguir esse resultado. Depois de entender o significado do karma, causa e efeito, e o que deve ser aceito e rejeitado, é muito importante que eu coloque isso em prática.

O segundo aspecto: *Tendo abandonado o apego ao mundo da existência, você percorre o caminho do Dharma;*

Para isso, você deve refletir sobre as falhas dos três reinos da existência. Tendo tomado refúgio e produzido a mente da iluminação, reflita:

Os três reinos da existência não superam a natureza do sofrimento. Nos infernos quentes, há o sofrimento do corpo sendo queimado com fogo, cortado por lanças, e assim por diante. Nos infernos frios, existe o sofrimento do frio extremo, que divide a carne e os ossos em várias partes, e assim por diante. Nos infernos adjacentes, há o sofrimento de estar em um lugar de brasas incandescentes, e assim por diante. Se meu corpo atual fosse submetido a esse tipo de sofrimento, eu não seria capaz de suportar nem uma fração dele.

Os fantasmas famintos experimentam o sofrimento de fome, sede, calor, frio, dificuldades e medo. No reino dos animais, devoram-se uns aos outros; e aqueles que vagam perdidos, experimentam o sofrimento de serem usados e abatidos. Também para os seres humanos, o alto se torna baixo e há a incapacidade de obter um pouco do que se deseja, o encontro com o que não é desejado, a separação dos parentes - esses e outros tantos, são sofrimentos que você pode perceber diretamente. Mesmo com os deuses do reino do desejo, quando os sinais da morte se aproximam, o sofrimento mental deles é ainda maior que o sofrimento físico dos seres do inferno. Embora os deuses do reino da forma e do reino sem forma não experimentem diretamente o sofrimento, um dia eles cairão, e terão que experimentar todos os sofrimentos dos reinos inferiores.

Portanto, esses três reinos da existência não estão além da natureza do sofrimento. Dessa forma, devo abandonar todo o mundo da existência e atingir o estágio da libertação.

Se a seção acima for comparada aos estágios do caminho dos três tipos de pessoas, o caminho da pessoa de pequeno e médio alcance será concluído. De acordo com Serlingpa, isto completa os Quatro Dharmas dos fundamentos preliminares.

O terceiro: Tendo se desapegado dos seus próprios propósitos, o caminho é limpo de confusão.

Para isso, você transita pelos três: bondade amorosa, compaixão e mente da iluminação.

Quanto ao primeiro, não é apropriado obter libertação do sofrimento da existência apenas para si. Você deve pensar:

Todos os seres vivos dos três reinos agiram como meus pais, muito gentis e amorosos. Reflita especificamente sobre isso: “Minha mãe desta vida, me carregou no seu ventre e deu à luz ao meu nascimento. Depois do nascimento, eu era como um animalzinho definhando, mas ela me manteve vivo. E ela, gentilmente, me protegeu com comida, roupas e tudo o que necessitava.” Lembrando da bondade de minha mãe e vendo que essa minha mãe tem sido tão gentil, devo mantê-la em um estado de felicidade.

Lembre-se que seus outros parentes, os inimigos que você prejudica e até os seres que sofrem nos três reinos, e todos os outros, também demonstraram bondade quando foram sua mãe, repetidas vezes através do samsara sem princípio. Medite para produzir bondade em sua mente, que é o desejo de colocá-los em um estado de felicidade.

Quanto ao segundo, medite em compaixão, lembre-se da bondade que sua mãe atual demonstrou, e da necessidade de que essa amável mãe também se afaste do sofrimento. Como agora ela está imersa na natureza do sofrimento, você sente compaixão por ela. Então pense: “Como seria bom, se ela se libertasse do sofrimento!” Da mesma forma, lembrando que todos os seres vivos já lhe ofereceram semelhante bondade, você medita na compaixão, desejando que se libertem do sofrimento.

Se você não produzir esses dois - bondade amorosa e compaixão - em sua mente, a mente da iluminação não surgirá. Como esses dois são a raiz de todos os ensinamentos Mahayana, é muito importante se esforçar em praticá-los.

Terceiro, a meditação sobre a mente da iluminação inclui a mente iluminada aspirante, a mente iluminada que iguala a si e os outros, e a mente iluminada que realiza a troca entre si e os outros. Para o primeiro desses três, você deve pensar:

Embora eu deseje que meus gentis pais dos três reinos da existência sejam dotados de felicidade e livres do sofrimento, nesse momento não tenho a capacidade de fazer isso. Não apenas isso, mas os grandes do universo - Brahma, Indra, e também os Shravakas e Pratyekabuddhas, que foram além deste universo, não têm essa capacidade. Uma vez que são apenas os Budas plena e perfeitamente iluminados que têm essa capacidade, então, para o bem de todos os seres sencientes, devo atingir o estado de plena iluminação. Devo libertar todos os meus gentis pais do oceano da existência.

Não há outra causa para alcançar o estado de Buda. Se essa mente da iluminação é produzida em seu contínuo mental, a raiz da virtude de

qualquer prática que você praticar, se tornará uma causa para alcançar a iluminação completa. Dessa forma, isso foi enunciado muitas vezes nos sutras Mahayana.

Em seguida vem a meditação de equalizar o eu e os outros. Você deve pensar:

Assim como eu quero a felicidade, todos os seres sencientes também aspiram a felicidade. Portanto, assim como realizaria minha própria felicidade, também devo realizar a felicidade de todos os seres sencientes. Assim como eu não quero sofrer, todos os seres sencientes também não querem sofrer. Portanto, assim como removeria meu próprio sofrimento, também devo remover o sofrimento de todos os seres sencientes.

Finalmente, há a meditação de trocar entre si mesmo e os outros. Visualizando sua mãe atual na sua frente, pense:

Embora essa mãe tenha sido tão gentil, ela está vive na natureza do sofrimento, e sinto compaixão por ela. Que todos os sofrimentos de minha mãe e suas não virtudes amadureçam em mim, para que eu os experimente! Que toda a minha felicidade e virtude amadureça em minha mãe, para que ela atinja o estado de Buda.

Da mesma forma, você deve meditar sobre cada um de seus outros parentes, aqueles seres vivos de que você já tenha visto ou ouvido falar, seus inimigos que fizeram mal a você, os seres que sofrem nos reinos inferiores e assim por diante. Finalmente, você medita sobre colocar sobre si mesmo, todos os sofrimentos de todos os seres sencientes, e oferecer sua própria felicidade e virtude a todos os seres sencientes. Isso se torna a causa para a conquista de qualquer evolução que eles desejem atualmente e, finalmente, a conquista do estado de Buda.

Visto que este é o coração da prática Mahayana e o ensino secreto de todos os Budas dos três tempos, a razão da necessidade de meditar dessa maneira, os preceitos das instruções e o método meditativo para eliminar as dúvidas não são mencionados, pois já têm sido suficientemente explanados.

A mente que aspira a iluminação deve ser precedida do refúgio e do surgimento da mente da iluminação, como foi colocado anteriormente. Além disso, você também deve meditar sobre a devoção ao guru. E a conclusão de cada sessão de meditação deve ser selada com orações de dedicação e outras orações. Em outros momentos, em todas as nossas atividades do dia-a-dia, como caminhar, dormir ou sentar-se, você também deve permanecer atento e consciente sobre tudo isso.

O quarto aspecto: Tendo se libertado do apego aos quatro extremos, as aparências ilusórias surgem como sabedoria primordial.

Nas instruções essenciais de outras tradições, são citadas tanto a permanência serena (shamatha) quanto a percepção do insight (vipassana); e dentro da prática do insight está a meditação sobre o desinteresse por si mesmo, a meditação sobre o desinteresse em relação aos fenômenos, e assim por diante.

Contudo, nesta tradição, enquanto equilíbrio meditativo, há três meditações: contemplar as aparências como mente, a mente como ilusão e a ilusão como sem natureza própria. Entre as sessões de meditação, sem nenhum apego, permaneça na prática de ver tudo e todos como em um sonho ou como uma ilusão.

Se alguém não confiar nas instruções básicas do Guru e seguir isoladamente por si mesmo, o terreno da confusão se tornará maior, pois não será possível compreender somente pela leitura dos textos. Portanto, não trataremos disso aqui.

No entanto, para benefício imediato, é muito importante que, qualquer que seja a raiz da virtude que você realize, não se veja como um ator virtuoso fazendo essas coisas virtuosas, nem pense “Eu mesmo realizei essa ou aquela virtude” ou mostre presunção. No entanto, com o objetivo de exortar os outros à virtude, não é um erro proclamar, sem arrogância, “eu mesmo fiz uma virtude como essa”.

Sendo assim, imediatamente, no momento de realizar a raiz da virtude e realizar tarefas mundanas, lembre-se de pensar: “É uma ilusão”. “É um sonho.” É muito importante lembrar-se disso, pois se tornará uma causa de entendimento da visão.

A esse respeito, existem quatro estágios do caminho, dos quais o primeiro é conhecido como: “Ao realizar o propósito de vidas futuras, a mente chega ao Dharma”. O segundo é conhecido como “Realizando o caminho da emancipação, devido ao abandono da existência cíclica, você percorre o caminho do Dharma”. O terceiro é conhecido como “Aplicando-se ao Veículo Maior, devido ao abandono de aspiração pelo Veículo Menor, as confusões no caminho são dissipadas”. O quarto e último é conhecido como “Aplicando-se à realidade última, devido ao abandono de elaborações mentais em sua totalidade, a confusão surge como sabedoria primordial”.

Considere-os como os fundamentos do caminho a ser experimentado, enquanto nesse momento, a fim de fazer uso significativo do seu corpo, prostre-se e circunvolva; para fazer uso significativo de sua voz, louve os Budas e Bodisatvas e leia em voz alta os sutras profundos; a fim de fazer uso significativo de sua mente, medite na mente de bondade, compaixão e iluminação; a fim de fazer uso significativo de

seus recursos, faça oferendas às Joias e ofereça respeito e homenagens, e assim por diante, à Sangha.

Se você praticar tudo isso com pura motivação, é certo que alcançará o estado de Buda, sem falhas e com todas as qualidades.

Para descrever os pontos-chave contidos aqui, nesse verso.

É difícil obter um corpo para apoiar a prática do sagrado Dharma,
E sua natureza é impermanente e rápida de se desintegrar.
Da compreensão completa de adotar e abandonar a virtude e o erro,
Com sincera consciência, tome muito cuidado.
Essa é a primeira etapa.

No oceano da existência cíclica, existe um fluxo migratório sem limite.
Ao vê-los engolidos pelo monstro do oceano de sofrimento,
Crie a emancipação definitiva dos aspirantes.
Para o solo seco do alívio de ir além.
Esta é a segunda etapa.

Tão extenso quanto o espaço, seres errantes
Se tornaram repetidamente meus pais,
Lembrando a bondade que me ofereceram
Com bondade amorosa, compaixão e a excelente mente da
iluminação,
Realizarei o propósito dos outros.
Esta é a terceira etapa.

O que quer que se experimente, é a própria mente,
Essa mesma mente, uma mera coleção de causas e condições,
é ilusão.
Conhecendo a ilusão livre de toda elaboração,

Medita sobre o que é realmente real.

Essa é a quarta etapa.

Em todas as ocasiões, faça oferendas às Joias.

Abandone progressivamente tudo que é não virtuoso.

Com generosidade, atenda os que não têm proteção e são atingidos pela pobreza;

Então, se você dedicar, perfeitamente purificado dos três fatores, certamente alcançará seus propósitos temporais e finais.

Eu compilei isso, a essência do caminho Mahayana, para lhe oferecer, o patrono do Dharma, com o pensamento voltado para favorecer sua prática. Através de sua prática, que todos os seus propósitos sejam alcançados.

(Aquele que é inabalavelmente fiel à Doutrina Preciosa, o Bodisatva na forma de um sagrado leigo, Ralo Dorje, o patrono dos praticantes do Dharma, solicitou aconselhamento religioso a respeito do sagrado Dharma, dizendo que era necessário aconselhamento benéfico de forma precisa. Ao compor isso em um eremitério sagrado, em Do Kham, no terceiro dia do surgimento da constelação das Plêiades (outubro- novembro), eu, o monge Sakya, Sonam Sengge, segui o importante ponto do karma, que tem sua origem nos preceitos dos Sutras. Que presságios auspiciosos e bênçãos surjam!
