

As Cinco Famílias Búdicas e as Oito Consciências



Khenchen Thrangu Rinpoche



As cinco Famílias Búdicas
e
as Oito Consciências

Khenchen Thrangu Rinpoche



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Copyright © 1992 by Khenchen Thrangu.

Publicado em inglês por Namu Buddha Seminar

Publicado em português por Mosteiro Sakya Brasil

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro, seja texto ou arte, pode ser reproduzida em qualquer forma, eletrônica ou de outra forma, sem permissão.

Capítulo 1

Introdução



A natureza essencial de um *bodhisattva*, ou de um Buda, abrange as qualidades iluminadas das cinco famílias búdicas, que permeiam todos os seres vivos, sem exceção, incluindo nós mesmos. No caminho de experiência dessas cinco famílias búdicas, ou dos *cinco Dhyani Budas*, é necessário abandonar e superar as cinco emoções negativas para realizar as cinco famílias búdicas. Quando essas emoções negativas são purificadas e removidas, as cinco sabedorias brilham. A realização das cinco sabedorias é a realização dos cinco *Dhyani Budas*.

Para começar, temos que entender o que são as cinco emoções negativas (Sânscri. *kleshas*). A primeira, que parece ser a mais poderosa, é a raiva. A raiva é uma emoção que surge e se desenvolve contra alguém ou algo do qual não gostamos. Se examinada com cuidado, no curto prazo, a raiva cria dor e, no longo prazo, traz sérios danos. A dor imediata e o dano futuro ocorrem para si mesmo e para os outros, e são devidos ao poder de agressão dentro de si mesmo. Portanto, precisamos entender essa primeira emoção negativa.

A emoção negativa da raiva causa sofrimento temporário nesta vida, para si mesmo e para os outros. Esta emoção é tão poderosa, que todas as ações negativas - ou carma acumulado por desejar mal aos outros, podem conduzir alguém a renascer nos reinos inferiores¹. Por exemplo, a raiva intensa pode causar o renascimento no reino inferior dos infernos, onde há intenso sofrimento. Portanto, a raiva não só causa sofrimento e dor nesta vida, mas também nos faz nascer nos reinos inferiores, onde o sofrimento ainda mais intenso, surge como resultado. Para estar livre da experiência de sofrimento

¹ Existem três reinos inferiores do samsara: o reino dos infernos – intensidade de agressão, o reino dos fantasmas famintos - intensidade de desejos, e o reino animal - ignorância.

e dor nesta vida, e para estar livre da experiência de nascer em um reino inferior, é necessário empregar métodos para superar e eliminar a raiva e o ódio.

Quando a raiva é purificada e removida, passamos a desenvolver, e gradualmente realizar, a *sabedoria do espelho*. Com a sabedoria do espelho, não há distinção entre o eu e os outros, não há separação entre o eu e outros fenômenos, então tudo é experimentado em unidade e harmonia. Tudo aparece como um claro reflexo em um espelho, onde não prevalecem opiniões preconceituosas. Compreender e realizar a sabedoria do espelho ocorre na ausência da emoção negativa da raiva. A compreensão da sabedoria semelhante a um espelho é a realização de Buda Akshobya, que é de cor azul. Ele segura um *vajra* em sua mão esquerda. Sua atividade é pacificar, em particular, o sofrimento, a doença, a frustração e a tristeza.

O segundo *Dhyani Buda* é o Buda Ratnasambhava, que se realiza quando a emoção negativa do orgulho ou ego é purificada.

É necessário definir e descrever o que são ego, orgulho e arrogância. O ego começa a se desenvolver e prosperar, no momento que a mente separa o “eu” dos outros.

Os próximos três tipos de orgulho evoluem no processo de egocentrismo:

(1) sentir-se melhor do que outros, que estão em uma situação menos afortunada;

(2) sentir-se superior aos outros, por deixar de ver a igualdade entre si e os outros;

(3) sentir-se melhor do que aqueles que estão em uma situação melhor do que você, seja material ou espiritualmente.

O que nos faz embarcar na jornada do ego? Quando o ego acredita que está separado dos outros, surge a emoção negativa do orgulho, na qual alguém acredita que, de alguma forma, é melhor do que os outros. Isso faz surgir a crença de que existem "bom", isto é, aquilo em que acreditamos e fazemos e "mau", ou seja, aquilo em que os outros acreditam e fazem. Enquanto acreditarmos que somos superiores aos outros, é impossível aprender com eles. Portanto, para desenvolver qualidades iluminadas, devemos abandonar o apego ao ego. Uma mente purificada não distingue entre puro e impuro, bom e mau, eu e os outros; ao contrário, ela experimenta todas as coisas em igualdade.

Quando alguém está livre de orgulho, emerge a compreensão da sabedoria da equanimidade, e com ela experienciamos e nos tornamos Buda Ratnasambhava. A atividade de Buda Ratnasambhava é enriquecedora, e como símbolo de sua rápida atividade de enriquecimento, ele é dourado ou amarelo. Como um símbolo de sua capacidade de enriquecer todos os seres vivos, ele segura a preciosa *joia dos desejos* em suas mãos.

O terceiro *Dhyani Buda* representa a purificação e eliminação da emoção negativa do apego ou desejo.

O desejo causa muito sofrimento, por distrair e manter a mente inquieta e ocupada. Por quê? Quando alguém está apegado a algo, nunca está satisfeito e sempre anseia por mais e melhor. A pessoa está continuamente empenhada em alcançar e adquirir os desejos da mente, e apenas experimenta perda e insatisfação na vida. Ao entender essa

emoção negativa e eliminá-la, a terceira sabedoria - a sabedoria discriminativa, brilha. Ao realizar a sabedoria discriminativa, a mente iluminada é experimentada e a pessoa se torna um com o Buda Amitaba. É com essa sabedoria que a pessoa compreende e tem empatia por cada ser vivo, valorizando as qualidades dos outros. A natureza do Buda Amitaba é a ausência de apego e desejo, e sua atividade é magnetizante. Como já foi dito, o apego e o desejo levam ao sofrimento da insatisfação, um estado em que a pessoa sempre deseja e se empenha na busca por mais e melhores coisas. O desejo determina o comportamento de uma pessoa. Não atingir o que se deseja leva à frustração e insatisfação. Com a sabedoria discriminativa e a realização de Buda Amitaba, não há apego e desejo e, portanto, nenhuma insatisfação ou desejo por mais e melhores coisas. Essa compreensão é tão poderosa que todas as coisas são naturalmente magnetizadas como se fossem nossas. Não há energia e força envolvidas como em um estado de desejo.

O quarto *Dhyani Buda* é o Buda Amogasidi. Ele é realizado na ausência da emoção negativa da inveja, que inclui ter inveja da riqueza, do sucesso e da boa fortuna dos outros. Com a inveja, a negatividade se acumula. Superando a inveja, Amogasidi e a quarta sabedoria são realizados.

A inveja impede o indivíduo de alcançar seu próprio bem-estar. Como resultado, ele experimenta mais sofrimento e continua a desenvolver mais inveja em relação àqueles que possuem mais. Esta é a razão pela qual a sabedoria que tudo realiza é experimentada na ausência da inveja, ou seja, quando a inveja é removida, todos os desejos são realizados de forma natural e sem esforço.

Enquanto a inveja determinar a atitude de uma pessoa, ela estará fadada a enfrentar mais obstáculos para alcançar sucesso pessoal, e a realização de objetivos positivos. Por essa razão, a atividade de Buda Amogasidi é irada. É de forma enérgica que ele remove todos os obstáculos e entraves que impedem o amadurecimento espiritual e o sucesso. Ele é de cor verde, simbolizando as inúmeras atividades que emprega para prevenir e remover obstáculos.

O quinto *Dhyani Buda* é Buda Vairochana, que se realiza quando a emoção negativa da ignorância é superada. Ignorância é deixar de reconhecer o que é benéfico ou prejudicial, deixar de reconhecer as verdades última e a convencional², e deixar de realizar o estado mais elevado de *dharmata*. A ignorância é a raiz das emoções negativas, de modo que, por exemplo, é somente por ignorância que se fica com raiva. Só se age agressivamente com os outros, porque não se sabe que a raiva só trará dor e tristeza para si mesmo e para os outros. Da mesma forma, é apenas devido à ignorância que se tem orgulho, desejo e inveja.

A eliminação da escuridão da ignorância é a realização de Buda Vairochana. A sabedoria que brilha, quando a ignorância é superada, é a sabedoria do *dharmata*, ou

² A realidade comum, chamada verdade relativa ou convencional, é uma realidade falsa, ilusória, e que na iluminação é possível ver a verdadeira realidade ou a verdade última.

seja, a realização do estado mais elevado. Devido à ignorância, não conseguimos perceber este estado. Essa ignorância causa toda a confusão mental e ações equivocadas. A purificação da ignorância origina a compreensão da sabedoria que vê todas as coisas como realmente são.

O corpo natural da pureza da sabedoria do *dharmata* é o Buda Vairochana. Uma vez que a escuridão da ignorância é eliminada, ele é da cor clara do branco.

Qualidades que surgem a partir da transformação de emoções negativas

Acabamos de dar uma breve descrição sobre os cinco *Dhyani Budas*. Quando as cinco emoções negativas são purificadas, as qualidades dos cinco Budas brilham de forma pura.

1. Buda Akshobia

Podemos perguntar como a agressão ou a raiva se relacionam com Buda Akshobia, que é uma atividade pacífica. Ou podemos nos perguntar como a ausência de raiva é Buda Akshobia. É importante saber que Akshobia é o nome em Sânscrito, e em Tibetano é chamado *Sangay Mikyodpa* ou o "Buda imóvel, estável e imutável". Ele é chamado de "imóvel e imutável" porque quando a aflição da raiva está presente, tudo muda inevitavelmente: nosso rosto fica vermelho, o corpo começa a tremer e o amigo de quem estamos com raiva torna-se nosso inimigo. Quando a raiva é purificada, tudo fica em paz e estável, que é a compreensão do significado do Buda Akshobia: imutável, estável e permanente.

A cor azul do Buda Akshobia tem um significado simbólico. Temos as cinco cores: azul, vermelho, amarelo, verde e branco. O azul simboliza a permanência sendo imutável. Por exemplo, o céu é sempre azul, seja este ano ou há mil anos. O azul representa essa imutabilidade, e é por isso que o Buda Akshobia é azul. Além disso, Buda Akshobia também segura um *vajra* em seu colo, que também simboliza o estado indestrutível e imutável. Ele se senta na postura *vajra*, ou lótus completa, simbolizando a natureza indestrutível, e sua mão direita toca a terra, que também é um gesto do imutável.

2. Buddha Ratnasambhava

O Buda Ratnasambhava é a purificação do ego ou orgulho. Você pode se perguntar como o orgulho se relaciona com a realização de Buda Ratnasambhava. Ratnasambhava é o nome em Sânscrito e o seu nome em Tibetano é *Sangay Rinchenjungdan*. A palavra tibetana *sangay* significa "Buda" e a palavra *rinchen* significa "precioso", referindo-se a todas as coisas preciosas, boas e imaculadas. A palavra *jungdan* significa "a fonte". Portanto, Ratnsambhava é a fonte de todas as boas qualidades, sendo essas preciosas

qualidades, a ausência de ego e orgulho. Quando o ego e o orgulho são removidos, a pessoa está aberta o suficiente para realmente receber todo o conhecimento e qualidades, essa é a realização de *Sangay Rinchen Jungdan*.

Sabendo o significado de *Rinchen Jungdan*, entende-se por que sua atividade envolve o enriquecimento de todas as qualidades preciosas de realização. Além disso, ele é amarelo ou dourado e segura uma joia mágica, que realiza todos os desejos, no seu coração em sua mão esquerda. Ele está sentado na postura *vajra* de realização. Sua mão direita está no *mudra* da generosidade suprema, ou seja, sua atividade é generosidade suprema.

3. Buddha Amitaba

O terceiro Buda é Amitaba, que representa a purificação do desejo e do apego. Quando estamos sob a influência do apego, diferenciamos entre o bom e o ruim, o belo e o feio, e então nos apegamos ao que nos parece atraente, e evitamos o que parece ruim ou feio. Apego e aversão são emoções negativas que surgem por não compreendermos a natureza dos fenômenos, sejam coisas ou pessoas, como realmente são, e como parecem ser.³

É devido à ignorância que a mente aceita e rejeita os objetos de apego e aversão. Com a sabedoria discriminativa, sabe-se as coisas como elas aparecem, tais como são, sem opiniões confusas e preconceituosas. Isso acontece purificando o apego e realizando Buda Amitaba.

Buda Amitaba é o nome sânscrito. O nome tibetano é *Sangay Odpamed*, que significa "luz ilimitada". Quando alguém desenvolve a consciência de saber tudo conforme se manifesta, desenvolve-se então a clareza da luz ilimitada, que está completamente livre de confusões. Essa percepção é descrita como *odpamed* ou "luz ilimitada". Podemos comparar esse estado com um exemplo de uma lâmpada. Uma lâmpada defeituosa não pode iluminar uma sala claramente, enquanto uma lâmpada perfeita pode nos permitir ver as coisas distintas e claramente. A luz de Buda Amitaba é, portanto, ilimitada e é realizada através da purificação do apego e do desejo.

Buda Amitaba é da família do lótus, porque um lótus cresce em água lamacenta, enquanto suas flores permanecem imaculadas. Da mesma forma, Amitaba é a libertação do apego, e é o apego que nos faz sentir dor, perda e uma insatisfação que nunca encontra satisfação. A purificação da emoção negativa do apego é um estado de paz imaculada e pura. Portanto, o Buda Amitaba está sentado na postura *vajra* completa e ambas as mãos repousando na postura meditativa da clareza mental, conhecendo os

³ Por exemplo, uma mesa parece sólida, é de madeira e, digamos, vermelha. É assim que se parece. No entanto, um físico nos dirá que são átomos flutuando em um vasto espaço, composto por centenas de moléculas, que emitem uma radiação, que os humanos veem como vermelha. Isto está mais próximo do que realmente é, mais do que parece ser.

fenômenos como são, aparecem ou se manifestam e, portanto, estando totalmente livre de descontentamento e opiniões preconceituosas.

A sabedoria discriminativa conhece as coisas como são e como aparecem, sem noções subjetivas. Este estado é de paz e tranquilidade.

4. *Buddha Amogasidi*

Buda Amogasidi é a realização da sabedoria que tudo realiza. A palavra tibetana para Buda Amogasidi é *Sangay Donyodtrubpa*. A palavra *danyod* significa "relevante/significativo" e a palavra *trubpa* significa "realização". Portanto, Buda Amogasidi significa "tudo o que é significativo, relevante e frutífero é realizado". Ele também é a purificação completa da inveja, que é um obstáculo para o sucesso benéfico, tanto material quanto espiritual. Sua atividade é a realização perfeita e o cumprimento de objetivos significativos. Além disso, sua atividade remove entraves diários comuns, como doenças e obstáculos. É por isso que sua atividade é uma realização significativa.

Buda Amogasidi segura um *vajra* duplo em forma de cruz em sua mão esquerda, simbolizando que sua atividade permeia e toca todas as direções. Ele se senta na postura de lótus completa. A mão esquerda de todos os cinco *Dhyani Budas* repousa na postura meditativa da realização imutável do *dharmata*. A mão direita de Amogasidi está no *mudra* da proteção destemida. Ele protege todos os seres vivos de quaisquer percalços, obstáculos e influências negativas. Portanto, sua postura é conhecida como "o *mudra* da proteção destemida".

5. *Buddha Vairochana*

O quinto *Dhyani Buda* é Vairochana, que é conhecido como *Sangay Namparnanzad*, ou em português, "conhecimento perfeito de todas as coisas à medida que se manifestam". Buda Vairochana é realizado quando a emoção conflitante da ignorância é removida.

Quando não se pode ver as coisas como realmente são, temos a emoção conflitante da ignorância. Como resultado, julgamos as coisas de um ponto de vista equivocado. Com a compreensão da sabedoria de *dharmata*, a pessoa realiza Buda Vairochana. O exemplo mais comum é o da corda jogada no chão em um quarto escuro. Devido à ignorância, confundimos a corda com uma cobra, ficamos alarmados e sentimos um medo tremendo. A solução para esse medo é, simplesmente, ver a corda como uma corda e não como uma cobra.

Este exemplo mostra como a mente funciona em um estado de ignorância. O medo brota. Saber que a corda não é uma cobra, mas sim, uma corda, é saber o que é, como é o objeto, e o medo não brota.

Buda Vairochana segura a *roda do dharma* em suas mãos, simbolizando a ausência de ignorância, o conhecimento completo e claro de todos os fenômenos como são e

como se manifestam - *dharmata*. A qualidade de Buda Vairochana é realizada quando a ignorância é removida. Esta roda simboliza os ensinamentos do Buda, que nos mostram o que abandonar e o que assumir em nosso avanço gradual para a iluminação. Aprendemos como desistir e abandonar as emoções negativas, e como assumir e desenvolver sabedoria. Assim, a *roda do dharma* nos leva da ignorância à sabedoria. Em comparação, foram as rodas de uma carruagem na época de Buda que o trouxeram ao seu destino. A *roda do dharma* leva você da escuridão da ignorância para a clareza de conhecer cada fenômeno como ele é.

Ambas as mãos do Buda Vairochana são colocadas no *mudra* chamado "iluminação" ou "o *mudra* de girar a roda do dharma". Uma vez que o único meio de remover a ignorância e as impurezas é aprender o *dharma*, Buda Vairochana revela o *dharma* a todos os seres vivos.



Capítulo 2

As Oito Consciências

Existem várias abordagens para realizarmos os cinco *Dhyani Budas*. Uma abordagem é a de que podem ser realizados, purificando e eliminando as cinco emoções negativas. Quando as cinco emoções negativas são removidas, as cinco sabedorias brilham e os cinco *Dhyani Budas* tornam-se reais. Outra abordagem ensina que podem ser realizados pela purificação das oito consciências. Esta é a abordagem, a ser aqui discutida.

Nossa mente cria, constantemente, confusão e dúvidas e, portanto, não é possível compreender o verdadeiro significado da mente. Visto que falhamos em entender o que é a mente, Buda nos deu ensinamentos sobre a mente, explicando as oito consciências. Ao estudar os ensinamentos de Buda sobre a mente, passamos a compreender o que os seres sencientes realmente são.

Quando ouvimos falar sobre a mente, erroneamente presumimos que ela é uma entidade sólida, estável e independente. É por isso que Buda percebeu a importância de explicar os diferentes tipos de consciência.

A primeira consciência é a consciência visual. Os órgãos sensoriais, como olhos ou ouvidos, não identificam nem fazem distinção entre as imagens ou sons. Em vez disso, esses órgãos sensoriais são meros portões para a percepção. A percepção de um objeto é um processo mental. A segunda consciência, a auditiva, ouve sons. A terceira consciência, a olfativa, se relaciona com o órgão do nariz e diferencia os cheiros. A quarta consciência é a consciência do paladar. Quando você prova algo, não é a própria língua que distingue os sabores, mas sim a consciência da língua. A quinta consciência se relaciona com os órgãos táteis do corpo e percebe o toque.

Existem cinco portões ou portas dos órgãos sensoriais: olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo. A percepção não ocorre no órgão, mas na mente. Os cinco órgãos sensoriais, com as respectivas consciências, são chamados de "externos" e podem ser facilmente compreendidos, porque podem ser vistos, sentidos e descritos.

A sexta consciência, chamada consciência mental, é "interna" e se refere à experiência individual de felicidade, sofrimento, excitação e frustração. Algumas pessoas pensam que todos os eventos mentais - todos os pensamentos, memórias e antecipações do futuro, ocorrem no cérebro. O cérebro está envolvido, mas na verdade, relembrar o passado, refletir sobre o presente e planejar o futuro, com todas as emoções de felicidade, tristeza e frustração, isso tudo ocorre na sexta consciência, a mental.

Cada consciência tem sua própria função. Por exemplo, a consciência visual percebe um objeto, a consciência do ouvido percebe um som, e assim por diante. Visto que cada

porta sensorial, e sua respectiva consciência, tem uma função diferente, elas não são uma única, são distintas. Buda explicou que os cinco órgãos dos sentidos e suas consciências são "sem pensamento", o que significa que eles não distinguem nem diferenciam, não identificam nem fazem distinção. A consciência visual apenas vê uma forma visual, o nariz apenas cheira, sem a capacidade de distinguir entre dois objetos ou dois cheiros. É a consciência mental que diferencia e pensa. Portanto, a sexta consciência, a mental, é "com pensamento".

Para compreender as próximas duas consciências, devemos contemplá-las cuidadosamente, para saber o que elas são e como funcionam.

A sétima consciência é conhecida como "a mente *klesha*". Quer esteja acordado ou adormecido, feliz ou triste, a mente negativa se agarra ao sentimento da existência de um "eu", de um "self", e a pessoa se torna muito apegada a isso, independentemente do que estiver experienciando ou da hora do dia.

A oitava consciência é chamada de "consciência base" ou "consciência *alaya*". É a base ou "depósito" de todas as consciências, a partir da qual, os hábitos incutidos pelas demais consciências surgem novamente, quando ocorrem situações e circunstâncias apropriadas.

A oitava consciência, *alaya*, é classificada em dois tipos, de acordo com duas habilidades:

- (a) saber tudo que está acontecendo no momento;
- (b) armazenar ou registrar todos os padrões habituais acumulados por meio das atividades mentais e físicas.

Se incluirmos os dois tipos de *alaya*, pode-se dizer que existem nove consciências.



Capítulo 3

O Surgimento das Sabedorias a partir das Oito Consciências

1. Sabedoria do Espelho

As cinco famílias búdicas são realizadas mediante a purificação das consciências. Atualmente, percebemos tudo com as oito consciências, sob a influência de uma visão impura, porque nossa mente está dominada pelas emoções. Ao purificarmos as consciências, a perspectiva sagrada é alcançada, e tudo é visto de forma pura. Quando a oitava consciência *alaya* é purificada, a sabedoria semelhante a um espelho desponta, para que tanto eu como os outros sejam percebidos de forma pura, como um reflexo em um espelho, que corresponde à realização do Buda Akshobia.

2. Sabedoria da Equanimidade

A sétima consciência é a mente emocional negativa, que distingue e se apega a um "eu" distinto e separado dos "outros". Ao separar o sujeito do objeto, prevalece uma perspectiva dualista, que resulta em um egocentrismo que deseja bem-estar para nós mesmos, e com isso criamos aflições emocionais como raiva, inveja e orgulho. A mente negativa é, portanto, a causa de nossa luta sem fim no *samsara*. Quando o dualismo é purificado, a sabedoria da equanimidade é realizada, para que não haja apego a um eu e aos outros, e todas as atividades mentais e físicas são experimentadas imparcialmente. A compreensão da sabedoria da equanimidade é a compreensão do Buda Ratnasambhava.

3. Sabedoria Discriminativa

A sexta consciência é a consciência mental, que toma decisões, diferenciando sentimentos bons, maus e indiferentes, e cria pensamentos de esperança e medo. Na ausência de sabedoria discriminativa (sânsr. *Prajna*), todos os pensamentos que surgem na sexta consciência são errôneos e, portanto, são ignorantes. Quando a ignorância da consciência mental é removida, brilha o conhecimento sobre como tudo realmente é, sobre como tudo se manifesta, produzindo a sabedoria discriminativa que é a onisciência do Buda Shakyamuni. O que é sabedoria onisciente? Pegue a pena de um pavão como exemplo. É fácil distinguir as cores azul, vermelho, verde ou amarelo e os desenhos da pena. Mas se você perguntar por que o pavão tem penas tão bonitas, não conseguiria encontrar uma resposta. É com a onisciência de um Buda, que realmente se percebe todas as coisas como elas são e como se manifestam, que se sabe, por exemplo,

o que causa as cores de um pavão. Reconhecer todos os fenômenos como são, é a realização de Buda Amitaba.

4. Sabedoria que tudo realiza

Quando as cinco consciências sensoriais são completamente compreendidas e purificadas, toda a sabedoria realizadora é alcançada. Esta é a realização do Buda Amogasidi.⁴

5. Sabedoria de Dharmata

A consciência *alaya* tem a capacidade de experienciar o momento presente e tem a capacidade de armazenar padrões habituais acumulados por outras consciências.

Aqui vou discutir o segundo aspecto da consciência *alaya*, que armazena todos os habituais padrões. O que quer que se faça, é em resposta a ações passadas que são armazenadas na consciência base como padrões habituais. Quando esta consciência base é purificada, e não mais reagimos aos padrões habituais, então a sabedoria do *dharmata* brilha. Esta é a realização de Buda Vairochana.

Síntese

Enquanto a mente está sob a influência das emoções negativas, a mente dualística continua a vagar pelos seis reinos do *samsara*. Quando as emoções negativas são eliminadas, as cinco sabedorias brilham. Quando as cinco sabedorias são realizadas, os cinco *Dhyani Budas* são realizados. Também é possível observar esse processo de outra forma, pois nossa mente consiste em oito consciências. Quando essas consciências são purificadas, cinco sabedorias brilham. Quando as cinco sabedorias são realizadas, os cinco *Dhyani Budas* são realizados.

Podemos perguntar: "Por que experimentamos sofrimento no *samsara*?" O que causa sofrimento são, obviamente, as cinco emoções negativas. Além disso, podemos nos perguntar: "As cinco emoções negativas podem ser superadas e é realmente possível se libertar do sofrimento no *samsara*?" Sim, é possível superar o sofrimento do *samsara*. Essas cinco emoções negativas não são simplesmente jogadas fora ou descartadas; em vez disso, são transformadas de um estado de aflição para um estado de sabedoria, aplicando-se os métodos habilidosos do Budadharma. A transformação das cinco emoções negativas nas cinco sabedorias traz a realização dos cinco tipos de iluminação.

Da mesma forma, podemos perguntar sobre a possibilidade de transformar as oito consciências. Ao perceber a impureza em um estado de ignorância que não permite reconhecer as consciências, continua-se vagando no sofrimento que o *samsara* acarreta.

⁴ Nota do Tradutor: a atividade do Buda Amogasidi permeia e toca todas as direções.

Quando as consciências são conhecidas, é possível transformá-las nas cinco sabedorias, a natureza essencial dos cinco *Dhyani Budas*.



Perguntas

Pergunta: Quando estudamos os seis reinos do *samsara*, aprendemos que existe uma emoção negativa em cada reino. Nas cinco emoções negativas que são transformadas pelos *Dhyani Budas*, a emoção conflitante particular da ganância não está incluída. Isso faz parte do apego?

Rinpoche: No contexto dos seis reinos, há uma sexta emoção negativa, a ganância, que leva a nascer no reino dos fantasmas famintos. Karma negativo acumulado através do apego, guia você a um nascimento no reino humano, onde você experimenta o sofrimento do nascimento, doença, envelhecimento e morte. A realização dos *Dhyani Budas* está relacionada às cinco emoções negativas. Como você disse, a ganância está muito relacionada ao apego. Devido ao apego, um indivíduo se torna muito ganancioso e não consegue ser generoso. O forte apego leva a pessoa a nascer no reino dos fantasmas famintos, ao passo que o apego sem muita ganância leva você a nascer no reino humano. Portanto, o apego e a ganância são tratados como um só ao discutir os *Dhyani Budas*.

Pergunta: Muitas vezes ouvi o termo "orgulho *vajra*" usado de forma muito positiva como uma realização da prática. Isso é semelhante à transformação do orgulho em equanimidade?

Rinpoche: O orgulho *vajra* e o orgulho aflito são, em essência, muito diferentes. A emoção conflitante do orgulho é a arrogância, na qual a pessoa pensa que é melhor, mais instruída, superior e menospreza os outros. Sentir-se superior ou mais inteligente é a arrogância do orgulho. Devido à arrogância, nos fechamos à possibilidade de aprender com os outros, impedindo assim o amadurecimento espiritual e material. Como resultado, a pessoa estará fadada a encontrar mais obstáculos no caminho, porque sabe muito pouco, embora pense que sabe tudo. Portanto, é preciso superar o orgulho, que faz com que alguém se coloque acima dos outros. Sem orgulho, pode-se aprender com os outros e chegar à sabedoria e ao *Dhyani Buda*. O orgulho *vajra* é diferente e surge da prática da meditação. Quando você se visualiza como sua divindade *yidam*, você se vê como a divindade e se identifica completamente com ela, e isso é chamado de "orgulho *vajra*". Se você pensa que realmente não é a divindade e está apenas imitando, então você não tem orgulho *vajra*. Se você se visualiza como a divindade, sem quaisquer dúvidas ou incertezas, você tem orgulho *vajra*.

Pergunta: Eu ouvi Rinpoche dizer que os seis tipos de consciências não são um, mas muito diferentes, com cada um tendo sua própria função. Eu não entendi por que são diferentes.

Rinpoche: São chamadas de "os seis tipos de consciência" porque cada uma tem uma função diferente, e não pode funcionar como se fosse somente uma. Por exemplo, a consciência visual torna possível ver, mas não pode ouvir, saborear, cheirar ou tocar objetos. Portanto, a consciência visual só pode perceber objetos visuais. A consciência do ouvir, ouve sons, mas não pode ver. Sendo assim, cada consciência percebe apenas uma entrada sensorial específica. Depois que o olho, o ouvido, o nariz, a língua e a consciência tátil percebem um objeto, a consciência mental julga a percepção sensorial com pensamentos. É assim que cada consciência funciona por conta própria. As primeiras cinco consciências sensoriais são externas, enquanto a consciência mental é interna. A consciência mental é interna, portanto, tem a capacidade de pensar. Por exemplo, você está sentado nesta sala e ainda tem a capacidade de pensar em Nova York e Chicago com a sexta consciência mental. Com a consciência mental, você pode, internamente, imaginar Chicago, que a consciência do olho não está vendo. Sua consciência visual vê o que está à sua frente, portanto, as consciências externas são bastante restritas em comparação com a consciência mental.

Pergunta: Eu me pergunto o que você quer dizer com "também experimentamos o que faz o pavão?"

Rinpoche: Voltando ao exemplo das penas do pavão. Tudo tem uma causa, ou seja, sem causa não há resultado. Em um nível grosseiro, as penas do pavão têm as características de serem azuis, amarelas, verdes e as penas também brilham intensamente. Suas cores têm formas diferentes, algumas são redondas, outras têm formas geométricas. Nossa mente comum não conhece a causa das cores amarelo, azul e verde. Em nossa mente ignorante comum, percebemos as várias formas e cores, mas não sabemos por que algumas são redondas, outras são geométricas, porque as cores brilham, e assim por diante. O Buda realizou a onisciência que conhece todas as coisas como elas são, portanto, ele não apenas vê as cores, mas conhece a causa das cores azul, verde e amarelo, bem como das formas geométricas. Quando as cinco portas ou consciências sensoriais são completamente compreendidas e completamente purificadas, então você desenvolve a sabedoria realizadora do Buda Amogasidi. Porém, a capacidade de saber a causa dos fenômenos, como as penas do pavão, se desenvolve por meio da purificação da sexta consciência mental. Quando a consciência mental é purificada, então você desenvolve a sabedoria que realiza todas as coisas como elas são. Esta é a sabedoria de Buda Amitaba, e você aprende a origem e a causa de coisas como as penas de um pavão.

Pergunta: Eu li que cada indivíduo pertence a uma família búdica específica. É útil entender qual família se adapta à nossa mente?

Rinpoche: De modo geral, todos pertencemos a uma família búdica. A maneira mais fácil de descobrir a qual família búdica alguém pertence é verificar qual emoção negativa é mais poderosa dentro de você. Por exemplo, se a sua raiva é mais forte, você sabe que deve empregar remédios melhores para superar e transformar essa emoção em sabedoria. Então você pertence à respectiva família de Buda. Outros indivíduos têm outras emoções negativas que são mais fortes. Portanto, depende de você examinar suas emoções e aprender a purificar a mais forte dentro de você e isso o leva a realizar a respectiva sabedoria e *Dhyani Buda*. Mesmo se você souber a qual família búdica você pertence, não é essencial empregar práticas específicas para essa família búdica. Em vez disso, a prática geral causa uma redução de todas as emoções negativas.

Pergunta: Eu estava me perguntando se o Rinpoche diria algo sobre os cinco *skandhas* - agregados do ser, e o processo de transformar as cinco emoções negativas nas cinco sabedorias?

Rinpoche: Os cinco *skandhas* são forma, sensação, percepção, eventos ou concepções mentais, e consciência. Eles são chamados de "os cinco portões do ego". Como eles se relacionam com os cinco *Dhyani Budas*? A purificação do primeiro *skandha* da forma é a realização de Buda Vairochana, a purificação dos sentimentos é a realização de Buda Ratnasambhava, a purificação da percepção é o Buda Amitaba, a purificação de eventos mentais é Amogasidi e a purificação da consciência é o Buddha Akshobya. Relacionamos os cinco *skandhas* aos cinco *Dhyani Budas*. Você sabe qual emoção negativa é purificada após a realização, portanto, pode descobrir qual emoção negativa está relacionada aos *skandhas*.

Pergunta: Como praticar meditação quando se está sofrendo de todas as emoções negativas? Como é melhor praticar? Com a visualização do *Dhyani Buda*?

Rinpoche: Os ensinamentos sobre as cinco famílias Búdicas, cinco sabedorias e a purificação das cinco emoções negativas são instruções gerais. As sabedorias e Budas são o estado final. O método para alcançar o estado final pela transformação das cinco emoções negativas é alcançado seguindo as práticas graduais, começando com o *ngondro* - as quatro práticas preliminares. Após a conclusão das preliminares, a pessoa continua praticando a meditação, o que lhe permite transformar as emoções negativas em sabedoria e atingir a realização dos cinco *dhyana Budas*.

Pergunta: Sou um iniciante na prática e percebi que, quando estou em um restaurante, e certas pessoas se aproximam, tenho uma sensação de medo. Também observei, muitas vezes, que posso me defender do medo ao ficar com raiva. Estou me perguntando qual é o lugar do medo nas emoções negativas e por que ele não foi incluído?

Rinpoche: O que você comeu no restaurante? O medo não é uma emoção negativa. O medo precisa de uma causa, ele é um efeito. Se você vê um incêndio, o fogo provoca medo, assim como muitas outras coisas. No entanto, o método para superar o medo é acreditar na presença de seres iluminados. Com essa crença, você pensa que está constantemente protegido por eles de qualquer causa de incêndio, inundação, terremoto etc. Com tal crença, pode-se superar o medo. A raiva não é proteção contra o medo, pelo contrário, traz ainda mais medo, dor e frustração. Por exemplo, se uma pessoa muito má e perversa se aproximar de você, e você tiver medo e desenvolver raiva dela, naturalmente reagirá de forma diferente em relação a ela, demonstrando isso em sua expressão facial. A raiva em si é muito poderosa e levará você a usar palavras ásperas. Além do medo que você está enfrentando, você poderá receber um soco no nariz. Portanto, a raiva não é uma solução para prevenir e se proteger do medo.

Pergunta: Qual é a causa da ignorância?

Rinpoche: A falta de familiaridade com a sabedoria, de não estar habituado, de não estar consciente disso. Devido à ausência de sabedoria, da falta de consciência (awareness), e por não ter conseguido aprender como os fenômenos se manifestam e como são, a mente construiu e desenvolveu o padrão habitual de ignorância desde os tempos sem princípio, e permanece enredada em sua escuridão.



Glossário

agregados, cinco (Sânschr. *skandha*, Tib. *phung po nga*): literalmente "amontoados", essas são as cinco transformações básicas pelas quais as percepções passam quando um objeto é percebido. O primeiro é a forma que inclui todos os sons, cheiros etc., tudo o que não é pensamento. O segundo e o terceiro são as sensações (agradáveis e desagradáveis etc.) e a identificação. O quarto são os eventos mentais, que incluem o segundo e o terceiro agregados. O quinto é a consciência ordinária, como as consciências sensorial e mental.

Akshobia (Tib. *Mi bskyod pa*): o buda sambhogakaya da família *vajra*.

alaya (tib. *kun shi nam she*): de acordo com a escola Yogacara, esta é a oitava consciência e é freqüentemente chamada de consciência fundamental ou consciência armazenadora.

Amitaba Uma das cinco divindades das famílias búdicas, conhecida como "buda de luz ilimitada", geralmente descrita como vermelha.

Amoghasiddhi: uma das cinco famílias búdicas que significa "O que tudo realiza". Geralmente representado em verde.

bodhicitta (Tib. *chang chup chi sent*): literalmente, a mente da iluminação. Existem dois tipos de bodhicitta: bodhicitta absoluta, que é a mente completamente desperta que vê o vazio dos fenômenos, e bodhicitta relativa, que é a aspiração de praticar as seis paramitas e libertar todos os seres do sofrimento do *samsara*.

bodhisattva (tib. *chang chup sent pa*): literalmente, aquele que exibe a mente da iluminação. Também, um indivíduo que se comprometeu com o caminho mahayana da compaixão e a prática das seis paramitas, para alcançar o estado de Buda e libertar todos os seres do *samsara*.

Buddhadharma: existem dois tipos de dharma. Dharma comum, que se refere a verdades como o céu é azul, e buddhadharma, que é a verdade do budismo.

Buda Sakyamuni (tib. *Shakya tubpa*): o Buda Sakyamuni, frequentemente chamado de Gautama Buda, refere-se ao último Buda que viveu entre 563 e 483 aC.

cinco agregados, ver agregados.

cinco budas (tib. *gyel wa rig nga*): os cinco aspectos do vitorioso são Vairochana, Akshobia, Ratnasambhava, Amitaba e Amoghasiddhi.

cinco consciências sensoriais: são as consciências sensoriais da visão, audição, olfato, paladar, tato ou sensação corporal.

cinco famílias búdicas (tib. *rig nga*): são as famílias *buda*, *vajra*, *ratna*, *padma* e *karma*.

consciências sensoriais: são as cinco consciências sensoriais da visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação corporal.

consciências, oito (Sâns. *vijnana*, Tib. *nam she tsog gye*): são as cinco consciências sensoriais da visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação corporal; a sexta é a consciência mental; a sétima é a consciência aflita; a oitava é a consciência base.

consciência klesha/aflita (Tib. *nyon yid*): a sétima consciência.

consciência base: Ver consciências, oito.

consciência klesa (Tib. *Nyon yid*) A sétima das oito consciências. Veja consciências.

dharma (Tib. *cho*): tem dois significados principais: qualquer verdade como o céu é azul e, em segundo lugar, conforme usado neste texto, os ensinamentos de Buda, também chamado de *buddhadharma*.

dharmata (tib. *cho nyi*): dharmata é frequentemente traduzido como "talidade" ou "a verdadeira natureza das coisas" ou "as coisas como são". São fenômenos como realmente são ou como vistos por um ser completamente iluminado, sem qualquer distorção ou obscurecimento, portanto, pode-se dizer que é "realidade".

geshe (tib.): um estudioso que obteve um doutorado em estudos budistas, o que geralmente leva de quinze a vinte anos para ser alcançado.

klesha (tib. *nyon mong*): os obscurecimentos emocionais (em contraste com os obscurecimentos intelectuais) que também são traduzidos como "venenos". Os três principais *kleshas* são paixão, ou desejo, ou apego; agressão ou raiva; e ignorância, ou ilusão, ou aversão. Os cinco *kleshas* são os três anteriores, mais o orgulho e inveja ou ciúme.

meditação do insight (sâns. *vipasyana*, tib. *lhak thong*): meditação que desenvolve a compreensão da natureza da mente. A outra meditação principal é a meditação *shamatha*.

mudra (tib. *chak gya*): é um "selo de mão" ou gestos que são realizados em práticas rituais tântricas específicas, para simbolizar certos aspectos da prática que está sendo realizada.

ngondro (tib. pronunciado "nôndro"): prática preliminar. Normalmente começa-se o caminho Vajrayana fazendo as quatro práticas preliminares que envolvem cerca de 100.000 orações e prostrações de refúgio, 100.000 mantras *vajrasattva*, 100.000 oferendas de mandala e 100.000 práticas de guru ioga.

ratna (tib. *kern cho*): literalmente "uma joia", mas neste contexto se refere às três joias que são o Buda, o dharma e a sangha.

Ratnasambhava (tib. *rinchen jungns*): o buda sambhogakaya da família ratna.

roda de dharma (sâns. *dharmacakra*): os ensinamentos do Buda correspondem a três níveis: hinayana, mahayana e o vajrayana, sendo cada conjunto, um giro da roda.

samsara (tib. *kor wa*): existência condicionada da vida ordinária, em que o sofrimento ocorre porque ainda se possui apego, agressão e ignorância. É oposto ao nirvana.

sangha (tib. *gen dun*): são os companheiros no caminho. Podem ser todas as pessoas no caminho ou a nobre sangha, que são os realizados.

skandha (tib. *phung po*): literalmente significa "montes". São as cinco transformações básicas, pelas quais as percepções passam, quando um objeto é percebido: forma, sensação, percepção, formação mental e consciência. A primeira é a forma, que inclui todos os sons, cheiros etc., tudo que normalmente pensamos estar fora da mente. A segunda e a terceira são as sensações (agradáveis e desagradáveis etc.) e a identificação. A quarta são os eventos mentais que incluem o segundo e o terceiro agregados. A quinta é a consciência ordinária, como as consciências sensorial e mental.

tantra (tib. *gyu*): no budismo, existem dois caminhos a serem seguidos. O caminho do sutra e o caminho do tantra. O caminho do tantra é praticado principalmente no Vajrayana. Também significa os textos das práticas Vajrayana.

Tara (tib. *drolma*): uma divindade feminina de meditação, frequentemente chamada de mãe de todos os Budas. Também considerada a padroeira do Tibete. Tara é comum a todas as quatro linhagens. A Tara verde está associada à proteção e a Tara branca está associada à cura e longevidade.

Vairochana (tib. *num par nang dze*): o buda sambhogakaya da família buda.

vajra (tib. *dorje*): normalmente traduzido como "diamante". Pode ser um objeto segurado pela mão, durante certas cerimônias Vajrayana.

vidam (sânsr. *istadevata*): uma divindade tântrica que incorpora qualidades do estado de Buda e é praticada no Vajrayana.



Thrangu Rinpoche

O VII Gyalwa Karmapa fundou o mosteiro Thrangu há cerca de 500 anos e nomeou um de seus discípulos mais talentoso, o primeiro Thrangu Rinpoche, como abade. Muitas encarnações recentes de Thrangu Rinpoche passaram grande parte de suas vidas em retiro. A atual encarnação, a nona, foi reconhecida aos quatro anos de idade, em 1937, pelo Gyalwa Karmapa e Palpung Situ Rinpoche.

Dos sete aos dezesseis anos, ele aprendeu a ler e escrever, memorizou textos e estudou a prática dos pujas. Depois deste período, começou seus estudos formais em filosofia budista, psicologia, lógica, debate e escrituras, com Lama Khenpo Lodro Rabsel. Aos vinte e três anos, juntamente com Garwang Rinpoche e Chogyam Trungpa Rinpoche, ele recebeu do Gyalwa Karmapa, a ordenação Gelong.

Depois disso, Thrangu Rinpoche se envolveu em um período de intensa prática e recebeu instruções adicionais de seu lama, Khenpo Gyangasha Wangpo. Aos 35 anos, recebeu do Dalai Lama, o grau de Geshe Ramjam, e foi nomeado por Sua Santidade Karmapa, "Vice-Chanceler do Assento Principal do Kagyu Vajra, Defensor das Três Disciplinas".

É titular e professor de todas as linhagens Kagyu vajrayana e tem uma transmissão especial e direta da tradição filosófica Shentong. Sendo tão talentoso, foi escolhido para educar os quatro grandes regentes Kagyu, e estabelecer o currículo da linhagem Kagyu após a destruição do Tibete em 1959.

Thrangu Rinpoche viajou extensivamente pela Europa, América do Norte e do Sul, e Extremo Oriente. Ele tem um centro de retiro de três anos em Namu Buddha, no Nepal, é abade do Mosteiro Gampo, no Canadá, e oferece três seminários anuais de Namu Buddha, para estudantes de budismo, tanto iniciantes como avançados.

