



Meditação sobre a Prece de Sete Ramos

Khenpo Kalsang Gyaltzen



Meditação sobre a Prece de Sete Ramos

Khenpo Kalsang Gyaltzen



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Publicado originalmente por
Tsechen Kunchab Ling Publications
vez em 2017

Tsechen Kunchab Ling
Temple of All-Encompassing Great Compassion
Sede dos Sakya Trizins do Dolma Phodrang nos Estados Unidos
12 Edmunds Lane
Walden, New York 12586

Sakya Phuntsok Ling
Centro de Estudo e Meditação Budista Tibetano
608 Ray Drive
Silver Spring, MD 20910

Publicado em português pelo Grupo de Tradução Wisdom Light
do Mosteiro Sakya Brasil

Não há nenhuma cobrança por este livro.
As doações para o fundo de apoio às publicações do Mosteiro Sakya do Brasil nos
ajudarão a elaborar mais livros e distribuir para muitas pessoas.
Se quiser colaborar, acesse
www.sakyabrasil.org

Agradecimentos

Este livro foi preparado pelos alunos do Khenpo Kalsang Gyaltzen, com base em gravações de ensinamentos que ele ofereceu no Sakya Phuntsok Ling em 1997. O Venerável Jamyang Losel digitalizou os ensinamentos e Theodore Christian os transcreveu, Chodrungma Kunga Chodron editou-os, e Jon Mark preparou-os para publicação. Tulku Tsultrim Peigy patrocinou a preparação e impressão do livreto na ocasião auspiciosa visita do Venerável Khenpo Kalsang Gyaltzen no primeiro Monlam norte-americano, em Tsechen Kunchab Ling em setembro de 2017.

A publicação em português foi realizada pelo Grupo de Tradutores Wisdom Light, do Mosteiro Sakya Brasil, em 2021.

Agradecemos a todos que contribuíram para tornar esse ensinamento disponível, conectando muitos ao precioso Dharma, a fim de gerar duradouros benefícios.

Pelo mérito deste trabalho, que o Venerável Khenpo Kalsang Gyaltzen desfrute de saúde perfeita, uma longa vida, e continue girando a roda do Dharma.

Índice

Meditação sobre a Prece de Sete Ramos 1

Ensinamentos sobre como meditar a
Prece de Sete Ramos 3
pelo Venerável Khenpo Kalsang Gyaltsen

Meditação sobre a Prece de Sete Ramos

Refúgio e Mente da Iluminação_(repetir 3, 7 ou 21 vezes)

Nos excelentes Buda, Dharma e Sangha,
tomo refúgio até que a iluminação seja alcançada.
Pelo mérito da generosidade e das outras perfeições,
que eu possa alcançar o estado búdico
para o benefício de todos os seres.

Prece dos Sete Ramos

Com clareza de corpo, fala e mente,
eu me curvo, sem exceção, a todos os leões entre os homens,
do passado, presente e futuro,
em todos os mundos, em todas as dez direções.

Pelo poder desta aspiração aos nobres feitos,
manifesto corpos tão numerosos quanto todos os átomos em todas
as terras.

Com a mente consciente da presença de inumeráveis budas
vitoriosos,
eu me prostro a todos eles.

Concebo todo o reino da verdade,
completamente preenchido com seres iluminados.
Há tantos budas quanto há átomos presentes em cada átomo,
cada buda cercado por muitos bodisatvas.

Presto homenagem a todos esses abençoados,
exaltando o oceano de suas perfeições inesgotáveis,
com um oceano de melodias, sons,
e preces sem fim.

Ofereço a esses heroicos budas,
as melhores flores, as melhores guirlandas, a melhor música,
melhores bálsamos, excelentes guirlandas, as melhores lamparinas,
e o melhor incenso.

Ofereço a esses heroicos budas,
as melhores vestes e melhores fragrâncias,
e uma variedade de alimentos, reunidos de forma tão alta quanto o
Monte Meru,
tudo perfeitamente arranjado.

Pelo poder da minha fé nas nobres ações,
me prostro e apresento
oferendas vastas e inigualáveis,
para cada um dos budas vitoriosos.

Confesso cada tipo de ação negativa,
que eu tenha cometido
em pensamento, palavra ou ação,
sob a influência do desejo, raiva ou ignorância.

Me alegro com os atos meritórios
de todos os budas das dez direções,
os bodisatvas, pratyekabudas, arhats,
praticantes, e todos os seres sencientes.

Peço a todos os protetores iluminados,
que tenham alcançado o desapego da budeidade,
e iluminam os mundos das dez direções,
para girarem a inigualável roda do Dharma.

Com as mãos unidas,
imploro àqueles que pretendem manifestar o derradeiro nirvana,
que permaneçam por tantos éons quanto há átomos em todas as
terras dos budas,
para a felicidade e benefício de todos os seres vivos.

Que qualquer pequena virtude que eu possa ter alcançado,
por me prostrar, oferecer, confessar,
regozijar, pedir e suplicar,
seja dedicada a alcançar a perfeita iluminação.



Ensinaamentos sobre como meditar

a Prece de Sete Ramos

pelo Venerável Khenpo Kalsang Gyaltzen

Em primeiro lugar, é importante desenvolver o tipo certo de motivação para receber ensinamentos do Dharma. A motivação correta é pensar: "Para o benefício de todos os seres sencientes, devo alcançar a mais elevada realização do caminho espiritual. Para isso, quero aprender esse ensinamento. Depois de aprender, vou colocá-lo em prática, com o melhor da minha capacidade." É importante tentar pensar desta maneira no início do que quer que façamos. Tendo desenvolvido essa motivação, hoje vamos dialogar sobre como fazer a meditação diária, especialmente a meditação com base na Prece de Sete Ramos.

Para começar, devemos saber a definição de meditação. Meditação em sânscrito é "samadhi", e em tibetano é "gom" (sgom). A definição de "gom" é basicamente "familiarização da mente". A razão pela qual a meditação é conhecida como familiarização da mente é que, desde um tempo sem princípio até agora, nossa mente está muito familiarizada e associada com atividades mundanas. Pensamos e nos envolvemos constantemente em atividades mundanas. Temos pouca experiência, e não familiarizamos nossas mentes com o caminho espiritual.

Dessa forma, quando entramos no caminho espiritual, familiarizamos nossa mente com este caminho, através do processo da meditação. Mudando nosso comportamento físico, fala e atitude mental, estamos tentando mudar nosso corpo, fala e mente, na direção do caminho espiritual. Esta é a definição de meditação.

Pode ser difícil entender o que significa "familiarização" nesse contexto. Um exemplo que pode ser útil é o de aprender uma língua

com a qual nunca nos defrontamos antes. A primeira coisa que devemos fazer é ouvir os outros falarem, e aprender primeiro uma palavra, depois duas palavras, depois três palavras etc. Gradualmente, nos familiarizamos com o som do idioma e, eventualmente, com cada uma das palavras. À medida que acumulamos mais e mais palavras e gastamos cada vez mais tempo ouvindo e falando, até que finalmente o idioma se torna familiar ao nosso corpo, fala e mente, momento em que nos tornamos fluentes, ou completamente familiarizados com ele.

Da mesma forma, quando entramos pela primeira vez no caminho espiritual, por exemplo, se acabamos de ler alguns livros sobre isso, o caminho espiritual ainda não é uma parte do nosso corpo, fala e mente. Assim, começamos a aprender e praticar o caminho espiritual passo a passo, e gradualmente nos tornamos familiarizados com ele, até que se torne uma parte natural de nossa rotina diária e atividades. O objetivo da meditação é familiarizar completamente nosso corpo, fala e mente com o caminho espiritual. Geralmente, muitas pessoas têm o entendimento equivocado de que a meditação é apenas sentar-se calmamente, confortavelmente e relaxar a mente. Mas a meditação real é feita seguindo cuidadosamente, instruções detalhadas sobre o que pensar e não pensar enquanto se medita. Seguindo corretamente estas instruções, o corpo, a voz e, especialmente, a mente se familiarizam como caminho espiritual.

Há três passos para entrar no caminho espiritual através da meditação. O primeiro passo é estudar: significa aprender com um professor. Em tibetano, isso é conhecido como "thu" (thos), que literalmente traduzido significa "ouvir". O estudo budista é conhecido como "ouvir", porque a sabedoria budista não pode ser obtida apenas lendo um livro. Em vez disso, deve-se confiar em um professor qualificado e suas explicações. Há uma enorme quantidade

de informações no Dharma. O professor vai guiá-lo através delas, e mostrar-lhe como praticá-las. Isto é o mesmo que estudar ciências no ocidente. A maioria das pessoas não se torna cientista apenas lendo livros de ciências; em vez disso, elas dependem de professores que oferecem cursos. Se você tentar estudar física apenas lendo livros, você pode ficar confuso. Pela mesma razão, para estudar o Dharma e familiarizar o corpo, a fala e a mente com o caminho espiritual através da meditação, é importante contar com um professor qualificado e receber seus ensinamentos.

O segundo passo para entrar no caminho espiritual através da meditação é a contemplação, ou seja, ler e pensar sobre os ensinamentos. Isso é conhecido como "sam" (bsams). Você deve estudar os textos que o professor recomenda e pensar profundamente sobre os ensinamentos. Durante esse processo, surgirão dúvidas e perguntas. Esclareça essas dúvidas e perguntas com o professor. Faça isso até que você tenha certeza de que entende o ensinamento claramente, e está confiante de que pode meditar sobre ele.

Uma vez que você tenha essa confiança, entre no terceiro passo, que é colocar os ensinamentos em prática e realmente praticar a meditação. Como expliquei antes, a mediação em tibetano é "gom" (sgom), o que significa familiarizar a mente com os ensinamentos. Na tradição budista tibetana, a meditação é feita de acordo com uma sadhana. Sadhana é uma palavra em sânscrito. Foi traduzida para o tibetano como *drup tap* ou "método de realizar algo". Uma sadhana é basicamente um manual de meditação.

Há três passos para aprender a meditar com base em uma sadhana. A primeira é se familiarizar muito com o manual de meditação lendo-o muitas vezes. Leia-o até que você se familiarize muito com ele, possa lê-lo facilmente sem qualquer dificuldade, e possa lê-lo completamente e rapidamente apenas olhando para ele.

Nesta etapa, você se torna muito familiarizado com o processo da meditação.

O segundo passo para aprender o manual de meditação é memorizar as palavras, visualizações e gestos envolvidos na meditação. Aprenda a recitá-los e executá-los exatamente como você foi instruído, de acordo com o manual. Se você pular o primeiro passo, será difícil realizar este segundo passo de memorização. Depois de memorizá-lo, o terceiro passo é entender precisamente o significado de cada palavra. Desta forma, passo a passo, torna-se mais familiar para sua mente.

Se você estudar, contemplar e meditar dessa forma, a experiência gradualmente surgirá em sua mente. Quanto mais você meditar, mais experiência espiritual você alcançará. A partir dessa experiência surge a realização. A realização desponta passo a passo, cada vez mais elevada.

Estas são as diretrizes gerais sobre como meditar na tradição budista tibetana. Agora vamos explicar como aplicar essa meditação na vida diária.

O objetivo de toda a prática do Dharma é familiarizar a mente e as ações cotidianas com o caminho espiritual. No início da manhã, logo após seu despertar, faça com que esse momento seja uma prática, e pense fortemente: "Quero alcançar a perfeita iluminação, a fim de ajudar todos os seres sencientes." Tome um banho, ou se lave. Depois, reserve algum tempo para meditar, pelo menos 15 ou 20 minutos, ou se possível meia hora ou uma hora. Esta é aparte mais importante do seu dia. Decida quanto tempo você planeja gastar para a meditação, e medite todos os dias, não importa quais circunstâncias venham. Tente verdadeiramente não se distrair, ou desperdiçar, ou pular sua meditação matinal.

Se você tem um lugar tranquilo para meditar, isso é bom, mas se não, pelo menos encontre um lugar confortável para se sentar.

Comece sempre sua meditação tomando refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha. Sem tomar refúgio, a meditação não é considerada uma prática budista.

Ao tomar refúgio, você pode olhar para uma imagem do Buda, mas é melhor tentar visualizar o Buda no espaço à sua frente. Sua visualização não deve ser de uma imagem sólida como uma estátua, mas clara, bonita e insubstancial, como um arco-íris. Veja o Buda adornado com marcas maiores e menores perfeitas, cercado pelo maior número de budas e bodisatvas que você possa imaginar.

Enquanto visualiza o Buda, imagine que ao seu lado estão seus pais: seu pai à direita e sua mãe à sua esquerda. Todos os outros parentes estão atrás de você, e atrás deles estão todos os seres sencientes. À sua frente, estão aqueles que lhe causam problemas ou impedimentos. Dessa forma, imaginando-se como o líder de toda a assembleia, pense: "De agora em diante, até que eu alcance a mais elevada realização, a budeidade, tomo refúgio no Buda, no Dharma, e na Sangha." Buda é quem abandonou todas as qualidades negativas e desenvolveu todas as qualidades positivas. O Dharma é a realização do Buda, que ele ensinou na forma de escrituras. A Sangha são os nobres seguidores do Buda.

Pense: "De agora em diante até alcançar o estágio mais elevado, a própria budeidade, tomo refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha." Recite a prece de refúgio quantas vezes puder. Há preces de refúgio diferentes que podem ser recitadas. Uma famosa, antiga e abençoada é:

*Nos excelentes Buda, Dharma e Sangha,
tomo refúgio até que a iluminação seja alcançada.
Pelo mérito da generosidade e das outras perfeições,
possa eu alcançar a budeidade para benefício de todos os seres.*

Você deve recitar a prece de refúgio quantas vezes puder; três, sete ou vinte e uma vezes. Estes são números padrão de recitações. Normalmente fazemos um número ímpar de recitações, não um número par.

Ao fazer as recitações, com seu corpo, una as mãos em gesto de respeito; com sua voz, recite a oração; e com sua mente, pense que você e todos os seres sencientes estão confiando nas Três Joias, solicitando que essas Joias o guiem no caminho espiritual. Quando terminar as recitações, imagine que a partir do corpo sagrado do Buda, uma luz brilha e abençoa você e cada ser consciente, purifica seu carma negativo e as contaminações, e todos os seres são purificados de suas contaminações e partem para os reinos puros. Finalmente, o próprio Buda dissolve-se em luz e é absorvido em você. Pense que o corpo sagrado, a voz e a mente de Buda, e seu próprio corpo, fala e mente se tornam inseparáveis.

Depois disso, medite calmamente por um tempo, sentado em postura de meditação, com a espinha dorsal reta, mão direita sobre a palma da mão esquerda, polegares tocando na altura do umbigo, e os olhos dirigidos a um ponto na sua frente. Descanse a mente calmamente, desconsiderando quaisquer pensamentos conceituais que surgirem, tais como pensar sobre o passado, o presente ou o futuro. Apenas descanse como você é, experimentando seu próprio corpo, fala e mente como inseparáveis do corpo sagrado, voz e mente do Buda. Tente permanecer nesse estado pelo maior tempo possível.

Depois disso, pense: "Para o benefício de cada ser senciente, devo alcançar a maior realização. Para isso, estou empreendendo as práticas de compaixão, generosidade, e assim por diante." Essa aspiração é conhecida como o desenvolvimento da mente da iluminação.

Refúgio e mente da Iluminação são muito importantes, e são as

preliminares para qualquer meditação ou recitação. Em muitos casos, o refúgio e a mente da iluminação também são as principais práticas. Por serem muito importantes, são sempre feitos primeiro antes de entrar na meditação principal.

Na tradição tibetana, a meditação é geralmente feita através de recitações e orações. Orações não são apenas algo a ser lido ou dito, mas envolvem o corpo, a voz e a mente no caminho espiritual. O corpo se senta na postura de meditação, a voz recita o manual de oração ou meditação, e a mente está cheia de devoção e respeito, concentrando-se no conteúdo específico das próprias palavras.

A Prece de Sete Ramos é uma das meditações mais importantes e conhecidas, que nos guiam pelo caminho espiritual através de sete atividades do corpo, fala e mente. Há muitas versões da Prece de Sete Ramos. Uma das mais famosas está contida no início da Oração de Samantabhadra, que faz parte dos sutras, os ensinamentos de Buda.

A primeira das sete atividades são as prostrações. Prostrações dissipam a contaminação da arrogância, ou orgulho. Imagine todo o espaço sendo preenchido com budas e bodisatvas. Recite e imagine:

*Com clareza de corpo, fala e mente,
eu me curvo, sem exceção, a todos os leões entre os homens,
do passado, presente e futuro,
em todos os mundos, em todas as dez direções.*

*Pelo poder desta aspiração aos nobres feitos,
manifesto corpos tão numerosos quanto todos os átomos em
todas as terras.*

*Com a mente consciente da presença de inumeráveis budas
vitoriosos,
eu me prostro a todos eles.*

Estes dois versos descrevem prostrações físicas. O primeiro verso aborda a quem você está prostrando, os "leões entre os homens", em todos os lugares do universo, o que significa todos os budas em todos os lugares. Assim como os leões são os animais mais heroicos, os budas são os mais heroicos dos humanos, como eles conquistaram todas as contaminações e atingiram todas as qualidades positivas. O segundo verso explica como seu corpo se prostra fisicamente. Imagine seu corpo multiplicado em incontáveis corpos, tantos quanto todos os átomos em todas as terras. Dessa forma, imagine sua prostração corporal a cada buda iluminado.

A próxima é a prostração mental. Imagine todo o universo, ou reino da verdade estarem completamente cheio de budas.

*Concebo todo o reino da verdade,
completamente preenchido com seres Iluminados.
Há tantos budas quanto há átomos presentes em cada átomo,
cada buda cercado por muitos bodisatvas.*

Em seguida, faz-se a prostração com a voz, louvando todos os budas:

*Presto homenagem a todos esses abençoados,
exaltando os oceanos de suas perfeições inesgotáveis,
com um oceano de todas as melodias, sons,
e preces sem fim.*

Quando você elogia a perfeição de cada ser iluminado e suas boas qualidades, sua voz não é mais vulgar.

Suas palavras se tornam um discurso sagrado. Com belos louvores, você descreve suas perfeições inesgotáveis.

Até este ponto, você está se prostrado com o corpo, mente e

fala para todos os budas e seres sagrados. Prostrações familiarizam o corpo, a fala e a mente com o caminho espiritual, dissipando a contaminação do orgulho.

A segunda atividade ou ramo da Prece de Sete Ramos é a oferenda, que supera a contaminação da mesquinhez ou desejo.

*Oferença a esses heroicos budas,
as melhores flores, as melhores guirlandas, as melhores músicas,
melhores bálsamos, excelentes guirlandas,
as melhores lamparinas, e os melhores incensos.*

*Oferença a esses heroicos budas,
as melhores vestes e as melhores fragrâncias,
e uma variedade de alimentos, reunidos de forma tão alta
quanto o Monte Meru,
tudo perfeitamente arranjado.*

Aqui, você pode fisicamente fazer oferendas materiais, ou mentalmente focar em oferendas imaginárias em sua mente. Expanda as ofertas em sua mente para que cada oferta emane incontáveis ofertas adicionais, preenchendo todo o espaço. Tais oferendas, mentalmente criadas, são de imenso benefício espiritual.

*Pelo poder da minha fé nas nobres ações,
me prostro e apresento
oferendas vastas e inigualáveis,
para cada um dos budas vitoriosos.*

"Oferendas inigualáveis" significa a aspiração da mente da iluminação, a determinação de alcançar a budeidade para o benefício

de todos os seres. É inigualável porque nada é tão bom, tão excelente, quanto essa oferenda.

Até agora, em nossas vidas comuns, não familiarizamos nossas mentes com tais pensamentos como oferendas. Quaisquer coisas que as pessoas possuem, usam para si mesmas, sem pensar em oferecer aos seres sagrados, mas agora estamos tentando superar a mesquinhez, familiarizando nossas mentes com pensamentos de oferenda.

A terceira atividade da Prece de Sete Ramos é a confissão de atos negativos.

*Confesso todo tipo de ação negativa,
que eu tenha cometido,
em pensamento, palavra ou ação,
sob a influência do desejo, raiva ou ignorância.*

Qualquer ação negativa que fizermos com nosso corpo, fala ou mente, está incluída nesta confissão. Com o corpo, podemos ter cometido erros, como tirar a vida de outros seres. Com a fala, podemos ter mentido etc. Com nossas mentes, podemos ter tido pensamentos prejudiciais em relação aos nossos inimigos etc., esperando que eles possam sofrer ferimentos ou contratempos. Todos esses erros são atos negativos criados pelas contaminações do desejo, raiva e ignorância. Desde um tempo sem princípio, ao longo de incontáveis vidas, sob a influência desses pensamentos negativos, acumulamos uma grande quantidade de carma negativo por ações equivocadas do nosso corpo, fala e mente. Com este verso, confessamos todos esses atos e aspiramos purificá-los.

Budistas raramente confessam pessoalmente a outra pessoa, pois a pessoa a quem confessamos, é apenas uma pessoa, e não tem

o poder de perdoar. Quando confessarmos, imagine o Buda e os bodisatvas à frente de si mesmo, confesse diretamente ao Buda, decida não fazer a ação errada novamente, e ore por perdão.

O quarto ramo ou atividade da Prece de Sete Ramos é o regozijo. Isso supera a inveja.

*Me alegre com os atos meritórios
de todos os budas das dez direções,
os bodisatvas, pratyekabudas, arhats,
praticantes, e todos os seres sencientes.*

Aqui estamos nos alegrando, sem inveja, com os méritos que acumulamos no passado, com os que estamos acumulando no presente, e com os que acumularemos no futuro, bem como os feitos virtuosos de qualquer outro ser senciente, especialmente os seres sagrados como os budas, bodisatvas, arhats e pratyekabudas.

Pensar nas boas ações dos outros e se alegrar com elas é de enorme benefício e acumula um bom carma.

Diz-se que, se você se alegra com as ações virtuosas de outros seres, mesmo que você realmente não se envolva nessas atividades, você pode obter mérito igual ao daqueles que realmente as realizaram.

Este é um dos melhores métodos de aquisição de mérito, e é um antídoto para a emoção negativa da inveja, por isso é um excelente método de meditação.

A quinta das atividades da Prece de Sete Ramos é solicitar aos seres iluminados que ensinem o Dharma. Isso dissipa a contaminação da ignorância.

*Peço a todos os protetores iluminados,
que tenham alcançado o desapego da budeidade,
e iluminam os mundos das dez direções,
que girem a inigualável roda do Dharma.*

Pedir aos seres iluminados que concedam até mesmo uma palavra de ensinamentos do Dharma, mesmo que por um momento, dissipa a ignorância e cria sabedoria. Solicitar ensinamentos do Dharma é um antídoto que dissipa a escuridão da mente.

A sexta das atividades da Prece de Sete Ramos é pedir aos seres sagrados para prolongarem suas vidas, que é o antídoto para a visão errada.

*Com as mãos unidas,
Imploro àqueles que pretendem manifestar o derradeiro nirvana,
que permaneçam por tantos éons quanto há átomos em todas as
terras dos budas,
para a alegria e benefício de todos os seres vivos.*

Pedir aos seres sagrados, que permaneçam no samsara para o benefício dos seres sencientes, é muito importante. Este é o antídoto para a visão incorreta, porque seres com mentes iludidas podem se alegrar com a partida dos seres sagrados deste mundo em mahaparinirvana. A fim de dissipar tais visões incorretas e carma ruim, pedimos que os seres sagrados permaneçam no samsara. Tal pedido é muito virtuoso.

O sétimo ramo da Prece de Sete Ramos é a dedicação de mérito. Através das seis atividades de prostração, oferecimento, confissão, regozijo, pedido e súplica, acumulamos grande mérito, dirigindo

nosso corpo, fala e mente em direção ao Dharma. Na sétima atividade, compartilhamos esse mérito com todos os seres sencientes.

O conceito de mérito não é muito familiar para a maioria dos ocidentais, por essa razão, vou dar um exemplo. Mérito espiritual é algo semelhante ao crédito financeiro. Se você tem um bom crédito, você está autorizado, sem dificuldade, a tomar dinheiro emprestado para comprar algo. Mas, alguém com crédito ruim não poderá pedir dinheiro emprestado para comprar a mesma coisa. Se você tem crédito ruim, e de repente colocar uma grande quantidade de dinheiro no banco, seu crédito não será magicamente estabilizado em poucos dias. Para estabelecer bom crédito, você tem que manter um bom registro através de sábias decisões financeiras, desde o início.

Da mesma forma, no caminho espiritual, todos os dias, tente criar pensamentos, palavras e ações corretas e virtuosas, e também evitar os erros. Aos poucos, esses atos virtuosos se acumulam em uma grande reserva de mérito. Esta grande reserva de mérito nos estabelece cada vez mais fortemente no caminho espiritual, e com base nisso, eventualmente nos tornamos capazes de alcançar alta realização.

No caminho espiritual, o acúmulo de mérito é extremamente importante. A partir do acúmulo de mérito surge a sabedoria, que é a compreensão da verdadeira natureza dos fenômenos.

*Que qualquer pequena virtude que eu tenha alcançado,
por me prostrar, oferecer, confessar,
regozijar, pedir e suplicar,
seja dedicada a alcançar a perfeita iluminação.*

Aqui, dedicamos todo esse mérito a todos os outros seres

sencientes, bem como a nós mesmos, para que todos possam alcançar elevada realização e perfeita iluminação. No final da Prece de Sete Ramos, assim que terminar a meditação, você pode incluir orações de dedicação adicionais, se assim desejar.

Esta é uma breve explicação sobre como meditar na Prece de Sete Ramos. Independentemente de você estar usando a versão curta ou a versão mais longa, ou uma versão Mahayana ou uma versão Vajrayana, a Prece de Sete Ramos forma a base e a parte mais importante de quase todas as sadhanas. A estrutura geral da maioria das sadhanas é baseada nesta prece. Além disso, uma Prece de Sete Ramos é geralmente incluída dentro delas. Portanto, tente cuidadosamente aprender e familiarizar seu corpo, fala e mente com a Prece de Sete Ramos.

Quando você está meditando, seu corpo, fala, e mente devem estar completamente concentrados no caminho espiritual.

Caso contrário, apenas sentar relaxado na postura de meditação, ou apenas observar seus pensamentos como eles vêm e vão, ou apenas ler orações, embora tudo isso seja bom, não é realmente considerado meditação na tradição budista tibetana. Em nossa tradição de meditação, primeiro estudamos, contemplamos e memorizamos a meditação, da forma como expliquei, e depois entramos na meditação, que é estruturada para treinar o corpo, a fala e a mente juntos, ao mesmo tempo.

Fora da prática, quando você não está meditando, e estiver envolvido na vida cotidiana, observe atentamente seus pensamentos. Tente encontrar oportunidades para fazer prostrações, oferendas, confissões, regozijar-se com as boas obras dos outros, solicitar o Dharma, e implorar aos seres sagrados para que vivam por muito tempo. Tente também cultivar uma atitude de bom coração, tolerância, paciência, entusiasmo e uma mente aberta.

Tudo isso é muito importante. Tudo o que você aprende e

experimenta durante a meditação, tente trazer para o seu dia-a-dia, e vice-versa. Desta forma, gradualmente, você domará sua mente e se familiarizará com caminho espiritual, durante o estado meditativo e não meditativo.

Isso conclui uma breve explicação sobre como meditar a Prece de Sete Ramos.

