



Khenpo Kalsang Gyaltzen

Refúgio

Refúgio

Khenpo Kalsang Gyaltzen



Tsechen Kunchab Ling Publicações
Impresso pela primeira vez em 2017

Este livro foi preparado pelos alunos do Venerável Khenpo Kalsang. O grupo de tradução Wisdom Light, do Mosteiro Sakya Brasil, traduziu para o português, em 2019. Por este mérito, que a preciosa vida do Venerável Khenpo Kalsang seja longa e seus ensinamentos floresçam.

Tsechen Kunchab Ling
Temple of All-Encompassing Great Compassion
Sede de Sua Santidade o Sakya Trizin nos Estados Unidos

12 Edmunds Lane
Walden, New York 12586
www.sakyatemple.org
+1-301-906-3378
Email: sakya@sakyatemple.org

Impresso em português em 2019
Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling
www.sakyaBrasil.org
+55 11 4528-1737
E-mail: secretaria@sakyaBrasil.org

ISBN 978-65-81707-13-2

Não há custo para este livro.
Você está convidado a distribuí-lo.



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

Prece para Refúgio e Pensamento de Iluminação

Por Atisha Dipamkara Srijnana

Nos abençoados Buda, Darma e Sanga,¹

Eu tomo refúgio até que a iluminação seja atingida.

Pelo mérito da doação e demais perfeições,

Que eu possa atingir a Budeidade em prol de todos os seres.

Instruções para tomar o Refúgio na Tríplice Joia

Khenpo Kalsang Gyaltsen

Motivação correta

Primeiramente, devemos desenvolver a motivação correta para receber os ensinamentos do Dharma, pensar que existem seres sencientes ilimitados e pensar que, em um momento ou outro, cada um deles foi nossa própria mãe ou nosso próprio pai. Cada um desses pais não é diferente dos nossos próprios pais atuais. Esses incontáveis *seres-sencientes-mães*² estão experienciando o sofrimento do *samsara* de maneira direta. Alguns deles estão experienciando o sofrimento dos três reinos inferiores, enquanto outros estão engajando-se nas causas do sofrimento desprovidos de qualquer entendimento dos métodos para obter libertação. Temos a responsabilidade de ajudar esses seres sencientes.

Pensem: “com profunda consideração por esses *seres-sencientes-mães*, necessitamos trabalhar para o seu benefício” Todavia, nesse momento, não possuímos o poder, a compaixão ou a sabedoria para fazê-lo. Até mesmo os mais poderosos deuses mundanos não detêm tal poder. Mesmo aqueles que são livres do sofrimento do *samsara* e da existência mundana, por terem alcançado alto estágio de consciência de um *arhat* ou *pratyekabuddha*³, não possuem tal poder, compaixão e sabedoria. Apenas o completo desenvolvimento do poder, da compaixão e da sabedoria de um buda totalmente iluminado realizarão tal objetivo.

Uma única sessão de ensinamentos do Darma, ministrada por um buda totalmente iluminado, tem o poder de libertar incontáveis seres. Também os raios de luz que emanam do corpo de um buda podem libertar incontáveis seres sencientes. Isto ocorre devido à infinita compaixão, completa sabedoria e aos quatro tipos de força espiritual ou poder possuídos por um buda.

Nós mesmos devemos tentar alcançar esse estágio. É claro, porém, que não seremos capazes de alcançar um nível espiritual tão avançado sem que ocorram as causas e condições apropriadas. A inequívoca causa de alcançar tal estágio é trilhar o caminho do budismo e praticar o darma budista. Por esta razão, devemos pensar: “em favor de todos os seres sencientes, devo alcançar a budeidade perfeitamente iluminada. Com este propósito, eu anseio trilhar o caminho budista e praticá-lo de acordo com minhas habilidades, realizando o que me for possível com minhas qualidades e habilidades”.

Possuir esse tipo de motivação inicial é extremamente importante, pois sejam quais forem as realizações em seus estudos, contemplações e meditações elas ecoarão tal motivação. Motivação inicial correta é a base para todas as práticas no Mahayana⁴.

Você também deveria saber a definição de Darma. É dito que o Darma é sempre virtuoso: virtuoso no início, virtuoso no meio e virtuoso no fim. As qualidades do Darma estão relacionadas à explicação sobre a motivação correta. “Virtuoso no início” significa que a mente está aberta a cada ser senciente – “Pelo bem de todos os seres sencientes, busco a mais alta compreensão”. “Virtuoso no meio” significa que no estudo, contemplação e meditação realizados possamos proceder sem distrações ou forte apego ao propósito, além de dedicar o resultado das práticas ao benefício de outros seres. “Virtuoso no fim” significa

que o mérito acumulado é combinado com atividades virtuosas. Desta maneira, a mente se torna inseparável do Darma.

O Refúgio

Agora iremos estudar as instruções para o refúgio. Para aqueles que buscaram refúgio no Buda, no Darma e na Sanga é importante que saibam os significados destes termos.

A explicação abaixo está organizada em cinco estágios:

1. A causa, ou porque devemos tomar refúgio no Buda, Darma e Sanga.
2. Os objetos nos quais tomamos refúgio.
3. Como alcançamos o refúgio, ou o método para praticar a meditação.
4. Instrução.
5. O benefício de tomar refúgio.

Obviamente, o refúgio pode ser explicado de diversas maneiras, mas ao compreender esses cinco estágios a pessoa estará apta para seguir em seus estudos.

A causa de tomar refúgio

A causa tem origem em três aspectos: *medo, fé e compaixão*. Estes três são os principais motivos para se tomar refúgio. Desses três, o mais comum aos iniciantes é o *medo* – o medo do sofrimento no *samsara*. Seres sencientes nascem no *samsara* devido ao seu *karma* (ou ações) e suas emoções negativas. Nós necessitamos conhecer as desvantagens do sofrimento no *samsara*; sem

conhecer essas desvantagens detalhadamente, jamais desenvolveremos o anseio de nos livrar desse sofrimento *samsarico*.

Há seis tipos de seres sencientes que habitam o *samsara*: seres infernais, fantasmas famintos, animais, seres humanos, semideuses e os deuses (dos reinos *deva*). Todos estes seres estão dentro do que chamamos de *samsara*. Se compendiarmos todos os tipos de sofrimento que os seres experienciam no *samsara*, encontraremos três tipos fundamentais: o *sofrimento do sofrimento*, o *sofrimento da mudança* e o *sofrimento condicionante* ou *pervasivo*.

O *sofrimento do sofrimento* refere-se principalmente à experiência dos seres nos três reinos inferiores. Os seres, ao nascerem nos três reinos inferiores, não experienciam qualquer tipo de felicidade ou alegria. Seres infernais, por exemplo, nascem em lugares extremamente quentes ou frios; ambientes extremamente desagradáveis. Seres sencientes nascidos nesses reinos infernais experienciam sofrimentos tremendos, oriundos de condições climáticas extremamente quentes ou frias, por sofrerem torturas praticadas por outros seres ou outros tipos de sofrimento.

Fantasmas famintos nascem em um lugar similar a um deserto. Eles podem procurar por água ou comida ao longo de centenas e milhares de anos sem jamais encontrar algo palatável ou potável. Seu sofrimento é o de sentir sede e fome extremas.

Seres animais experienciam o enorme sofrimento de serem comida uns dos outros. Animais maiores comem animais menores e os menores mordem os maiores. Todo e qualquer animal é alimento para algum outro. Eles também são torturados por outros seres, particularmente, por seres humanos. Além disso, pessoas matam animais pela sua carne, pele, lã, ossos ou ainda sem nenhum

motivo – apenas por diversão ou esporte.

Esses são os três reinos inferiores. Os seres que os habitam carregam o *karma* mais pesado e experienciam sofrimento terrível. Este é chamado *sofrimento do sofrimento*.

O segundo tipo é chamado de *sofrimento da mudança*. Ainda que os seres humanos não carreguem o sofrimento dos três reinos inferiores, eles não estão isentos de sofrimento. Eles experienciam o sofrimento da mudança. As coisas mudam radicalmente ao longo de nossas vidas. Por exemplo, há pessoas que aspiram por poder, *status* ou fortuna; porém, o poderoso pode tornar-se impotente, o importante pode perder sua importância e o rico pode tornar-se pobre. Amigos podem virar inimigos e vice-versa. Situações mudam drasticamente.

Olhando para a nossa própria vida, todos partimos da infância para a adolescência, da adolescência para a fase adulta e da fase adulta para a velhice. Nossas próprias circunstâncias demonstram que é difícil obter o que desejamos; é fácil fazer inimigos e é difícil encontrar um verdadeiro amigo. Mesmo que encontremos tal amigo, temos medo de perdê-lo. Também temos medo de encontrar um inimigo. Além de tudo, todo tipo indescritível de sofrimento humano ocorre todos os dias.

O sofrimento da mudança é igualmente experienciado pelos semideuses. Semideuses possuem glória, mas sua glória não é tão grande quanto a dos deuses que se encontram acima deles. Por esse motivo, eles experienciam o terrível sofrimento de uma inveja perene ao ver a grandiosa glória e a fortuna dos deuses, as quais eles não podem obter devido ao seu *karma*. Eles vivem em eterno ciúme e constantemente guerreiam contra os deuses. Esse é o sofrimento

da inveja.

Seres nos reinos divinos não carregam o notório sofrimento da mudança como nós, mas de certa maneira eles também o experienciam. Ao final de suas vidas eles sentem um tipo de augúrio ou presságio de que partirão dos reinos divinos, nos quais desfrutaram tremendo luxo e contentamento através de suas extensas vidas. Quando percebem esse aviso, de que serão separados dessas existências e rebaixados aos reinos inferiores, experienciam enorme sofrimento. Em seus corpos, manchas se tornam aparentes e, por causa destas imperfeições (um sinal de mortalidade), outros deuses os menosprezam. Uma agonia terrível ecoa em suas mentes. Eles podem enxergar os lugares dos reinos inferiores nos quais cairão e experimentam um sofrimento tremendo por causa disso.

Acima do reino dos *devas* existem os reinos das formas e os reinos sem formas. Seres destes reinos não experienciam o sofrimento da mudança. Mas enquanto possuírem agregados, eles carregarão o apego próprio. E enquanto houver apego próprio, haverá sofrimento. Esse é o significado do *sofrimento condicionante*. O sofrimento será condicionante enquanto os seres possuírem agregados. Mesmo esses seres devem passar pelos processos de nascimento, morte etc.

Todos os seis reinos dos seres viventes sofrem no *samsara*; e todos queremos ser livres do sofrimento em que vivemos. O método para se tornar livre é praticar o Darma. A maneira de praticar o Darma é confiar no Buda, no Darma e na Sanga. Pensando: “eu quero libertação do sofrimento, portanto, eu quero entrar no caminho budista. Esta é a primeira causa de tomar refúgio.

A segunda causa de tomar refúgio é a *fé*. A fé surge ao contemplarmos as qualidades do Buda, do Darma e da Sanga, e sentirmos admiração pela Tríplice Joia, de modo a almejarmos tais qualidades. A fim de adquirirmos essas

Refúgio

qualidades, dedicamo-nos às práticas com diligência inabalável. A fé no Buda, no Darma e na Sanga deve permanecer firme até a iluminação.

A terceira causa de refúgio é a *compaixão*. Compaixão é quando você vê seres sencientes que estão sofrendo e, em vez de sentir pena, vê-se na responsabilidade de ajudá-los a resolver seus problemas, fazendo o que for possível, física e mentalmente, para tal. A compaixão deve ser desenvolvida por todos os seres sencientes em relação a todos os seres sencientes. Compaixão Mahayana é pensar que se deve salvar todo e qualquer ser senciente do sofrimento do *samsara*. Esse sentimento está presente até mesmo entre animais ferozes, como os tigres, que amam seus próprios filhotes. A verdadeira compaixão é aquela que se sente por todos os seres sencientes igualmente. Tal compaixão, a de sentir-se responsável por resolver os problemas de todos os seres e livrá-los de seu sofrimento, é a verdadeira causa para se buscar refúgio, de acordo a filosofia Mahayana.

Os objetos de refúgio

Os objetos de refúgio são o Buda, o Darma e a Sanga. O Buda significa um ser sagrado e iluminado, que é completamente livre – tendo abdicado – de toda a negatividade e defeitos, e que possui todas as excelentes qualidades.

Um buda não é nada mais do que outro ser comum que, tendo praticado o Darma, gradualmente desenvolveu boas qualidades e finalmente atingiu a iluminação absoluta. O mesmo ocorre com praticantes que atingem o estado de bodissatvas, e acumulam as duas causas da budeidade que são o acúmulo de mérito e o acúmulo de sabedoria.

O Buda é dotado de três aspectos e é importante que os conheçamos. Esses são os três corpos, ou *kayas*. O primeiro deles é o *Darmakaya*, ou o “corpo da realidade/verdade”, o qual é a sabedoria primordial do Buda.

Sabedoria significa, em termos budistas, a realização da abnegação. Através do estudo e da meditação, a sabedoria, que é a realização da abnegação, se manifestará. A sabedoria está distante de todos os extremos e não pode ser descrita em palavras. Não se pode descrevê-la, pois está além das quatro extremidades: da existência, da não existência, da existência conjugada à não existência, ou nenhuma existência. Nada pode ser descrito acerca de sua cor, forma, tamanho etc.

Sempre que esse nível de realização é atingido, a pessoa alcança o *Darmakaya* de um buda, ou o “corpo de realidade”, que é basicamente o conjunto dos cinco tipos de sabedoria primordial. Atingir tal nível é a real manifestação ou alcance da budeidade.

Essa sabedoria primordial é a mesma dos budas do passado, presente e futuro. A sabedoria primordial de todos os budas é a mesma, assim como a natureza do espaço no Oeste não é diferente da natureza do espaço no Leste. Considerando-se todos os *Darmakayas* de todos os budas, não há qualquer diferença.

Ao atingir tal nível, os budas não cessam suas atividades; eles agem em benefício de outros seres. Isto se deve à acumulação de mérito durante sua jornada no caminho do bodissatva, que é a segunda causa de se alcançar a budeidade. O resultado da acumulação de mérito é percebido em dois diferentes aspectos. Um aspecto é somente percebido por bodissatvas, como os que se encontram no décimo *bhumi*⁵. Esse aspecto é chamado de *sambhogakaya*, ou “corpo do deleite”. O *sambhogakaya* não pode ser percebido por seres sencientes comuns.

5 Bhumi: (skt) – nível; estágios para iluminação; no Hinayana são quatro; no Mahayana são dez.

Refúgio

Para o benefício dos seres comuns, os budas manifestam-se por meio da forma chamada *nirmanakaya*, ou “corpo da emanção”. O Buda Shakyamuni foi um *nirmanakaya* em forma humana, que realizou os doze feitos e mostrou o caminho da libertação.

O *Darmakaya* ou corpo da verdade, o *sambhogakaya* ou corpo do deleite e o *nirmanakaya* ou corpo da emanção possuem diferentes designações e ensinamentos. Mas, na realidade, em seu estado supremo, não há diferença entre eles.

O segundo objeto de refúgio é o *Darma*. Ele é dotado de dois aspectos, e é a verdadeira realização do Buda e também seus ensinamentos sobre como alcançar a budeidade. O aspecto referente aos ensinamentos se dá pelas escrituras.

Existem três categorias diferentes de escrituras, que são conhecidas como as três cestas: *Vinaya*, *Sutra* e *Abidarma*. O *vinaya* descreve muitas normas, regulamentos e preceitos para monges, monjas e leigos. Ele basicamente serve como antídoto contra as emoções negativas e o apego. Já o *sutra* contém escrituras que ensinam a meditação, especialmente meditações na bondade amorosa, compaixão e altruísmo; através destas meditações se remove a emoção negativa da raiva. Finalmente, o *abi* explica em detalhes a natureza dos fenômenos. Através desses ensinamentos eliminamos a emoção negativa da ignorância. Os ensinamentos do *vinaya*, *sutra* e *abidarma* são os autênticos antídotos para as emoções negativas do desejo, raiva e ignorância. E quando se obtêm alguma compreensão de moralidade, concentração e sabedoria, estas passam a ser conhecidas como os aspectos da realização.

A *Sanga*, o terceiro objeto de refúgio, falando de maneira geral, possui duas

categorias: a tradição Theravada ou Hinayana, e a tradição Mahayana. A Sanga Mahayana, ou Sanga *bodissatvayana*, inclui aqueles bodissatvas que atingiram o primeiro nível de *bhumi* e estende-se até os que atingiram o décimo nível de *bhumi*. Na categoria Mahayana existe também o que é chamado de Sanga comum, que inclui todos aqueles que tomaram os votos de bodissatva e, ainda que não tenham alcançado o primeiro *bhumi*, são praticantes do Mahayana.

O método de tomar refúgio

O terceiro estágio das instruções, o método, é o mais importante ao se buscar refúgio de fato. Sem que haja alguma explicação, não será possível saber como praticar a meditação de refúgio. Na tradição Mahayana, a principal instrução para a meditação é visualizar o Buda – o Buda Shakyamuni ou o Buda Amitabha – à sua frente. O Buda Amitabha é de cor vermelha e realiza o gesto (mudra) da meditação. À parte disto, não há diferença entre o Buda Shakyamuni e o Buda Amitabha. Visualize-os cercados por todos os budas e bodissatvas. Imagine a totalidade do espaço preenchido por budas e bodissatvas sentados em tronos de leões dourados. A realização deles não é outra senão o Darma. Visualize-os em sua forma física. À sua direita está o seu pai, e à esquerda está sua mãe. Diante de você estão seus inimigos e aqueles que criam dificuldades e entraves.

Imaginamos que nossos inimigos estão diante de nós porque, desta forma, nós podemos colocar os obstáculos no caminho Mahayana. Depois, visualize os seres dos seis reinos (dos deuses, semideuses, humanos, animais, fantasmas famintos e infernos) em forma humana, em torno de si mesmo, como um encontro em um grande espetáculo. Imagine todos os seres como seres humanos capazes de entender o Darma. Seu corpo se encontra na postura de respeito, assim como

Refúgio

seus gestos, e sua voz recitando os versos do refúgio⁶. Em sua mente, tome a decisão que, deste momento em diante, até que você atinja a budeidade, não importa a situação em que você se encontre – seja a de felicidade ou tristeza, sucesso ou fracasso, ou qualquer outra que surja – sua mente jamais se afastará desse caminho espiritual. Determine-se a apoiar-se na Tríplice Joia e nela confiar lucidamente. Essa é a parte mais importante do caminho.

Recitar os versos é bom, mas recitá-los sem que haja tanto a concentração como a crença em sua mente não será de grande ajuda. Imagine que você está em uma longa jornada em direção a um destino e uma tempestade surge. Se neste momento você começar a gritar “Preciso de abrigo! Preciso de abrigo!”, sem que de fato busque algum lugar para escapar da tempestade, então mesmo que grite “preciso de abrigo” por mil vezes, isto não irá ajudá-lo. Mas, se ao invés de gritar, você imediatamente se dirigir a um lugar seguro, como uma casa ou algum outro tipo de abrigo próximo, então estará seguro, independentemente de quão forte for a tempestade do lado de fora. Da mesma forma, em sua mente, você deve sempre confiar no Buda, no Darma e na Sanga. Deve-se sempre apoiar-se neles, seja quando encontra sucesso, fracasso, felicidade ou tristeza e quaisquer circunstâncias derivadas. Apoiar-se completamente nas Três Joias é a real definição de se buscar refúgio no Buda, no Darma e na Sanga; recitar orações pode ajudar a alguns, mas desprovidos dessa motivação não haverá tanto benefício.

Então, com total confiança no Buda, Darma e Sanga, tome refúgio. Ao dizer, “Eu tomo refúgio no Buda”, foque sua atenção no Buda. Deve-se considerar Buda como o professor supremo, que mostrou o caminho da libertação para você e todos os seres sencientes.

6 Esses versos são recebidos quando a pessoa opta por tomar refúgio.

Ao dizer “Eu tomo refúgio no Darma”, o Darma deve ser considerado como o verdadeiro caminho. Caso queira chegar a algum destino, é necessário seguir uma rota até alcançá-lo e utilizar-se de algum veículo; de outra maneira não se alcançaria o destino. Da mesma forma, quando buscamos o estado de libertação, precisamos utilizar o Darma como um veículo que nos levará daqui até lá. Portanto, deve-se considerar o Darma como seu veículo ou caminho para a libertação.

A Sanga pode ser considerada como companhia espiritual nesse caminho, ou como apoio até que alcancemos o estágio de budeidade. Precisamos de companheiros que possam remover circunstâncias negativas e atrair circunstâncias positivas para nós. Os budas, bodissatvas, Darmapalas⁷ e dakinis⁸ compõem a Sanga que nos ajuda a remover obstáculos e atrair condições auspiciosas para o sucesso em nosso caminho espiritual e, portanto, devemos considerá-los como companheiros espirituais.

No Darma Vajrayana, o *guru* é importante e incluído nos versos recitados no refúgio. O guru não é o quarto objeto do refúgio, mas, sim, a combinação do Buda, do Darma e da Sanga. O método Vajrayana de se tomar refúgio será explicado em outra oportunidade. Aqui, explicaremos somente o método Mahayana comum de tomar refúgio.

Ao fazer a meditação, tal como descrito aqui, recite tantos versos quanto possível e imagine cada ser senciente recitando também esses versos junto a você, como se todos fossem um.

Então, ao fim da recitação dos versos, visualize que raios de luz multicoloridos brilham através dos corpos dos budas e bodissatvas, tocando cada ser senciente.

⁷ Darmapalas: são deuses protetores do Darma.

⁸ Dakinis: (skt.; tib. Mkha’- ‘gro-ma) – no Budismo tântrico uma dakini é uma iogue completa ou deidade feminina, que atua como guia para praticantes.

Refúgio

Quando a luz os atinge, seus *karmas* negativos são removidos, eles se tornam corpos de arco-íris e suas mentes se transformam em sabedoria primordial. Visualize cada ser senciente partindo para os reinos sagrados.

Depois, todos os budas e bodissatvas se dissolvem em você. E assim, torne-se um só corpo com eles, uma só voz, uma só mente, inseparáveis, completamente amalgamados, como gelo dissolvendo na água. Com isto em mente, mantenha-se nesse estado, sem distrações, olhando para dentro, e permaneça assim por algum tempo. Esta é a explicação geral do método de meditação.

Instruções para os que tomam refúgio

Tendo tomado refúgio no Buda, no Darma e na Sanga, temos preceitos a seguir e é importante conhecê-los. Tendo buscado refúgio no Buda, deve-se sempre demonstrar respeito. Mesmo uma lasca de uma imagem danificada do Buda merece a mais alta consideração e respeito e deve ser preservada em lugar elevado. Nunca se deve pisar em imagens do Buda, tampouco abandoná-las em lugares sujos. Ademais, não se deve buscar refúgio em deuses mundanos como Brahma, Shiva, deuses das montanhas ou qualquer outra divindade mundana. Qualquer deus que não está livre do *samsara* é considerado um deus mundano e, sendo assim, não pode conceder refúgio.

Tendo tomado refúgio no Darma, é importante não machucar intencionalmente outros seres sencientes. Embora essa seja a intenção predominante, podem ocorrer atos involuntários contrários a essa determinação. Pode ser difícil evitar machucar outros seres completamente, mas seja o mais cuidadoso possível, especialmente no que diz respeito a ceifar uma vida.

Além disso, você deve ter respeito pelo Darma. Mesmo uma única letra do Darma é sagrada e nunca deve ser colocada no chão, tampouco pisada. Não importa se o texto está escrito em sânscrito, tibetano, mandarim ou inglês.

Tendo tomado refúgio na Sanga, você deve se associar com a comunidade espiritual. Companheiros espirituais são influências virtuosas, pois nos ensinam sobre o Darma e encorajam sua prática. Existem importantes recursos. É importante também não se associar a seres que o influenciem em direção ao desejo, à raiva, à ignorância, ao ciúme e ao orgulho. Esses são conhecidos como amigos que levam a caminhos inferiores e não se deve associar-se a eles.

Também deve-se respeitar a Sanga. Ainda que a Sanga suprema seja constituída pelos bodissatvas que não conseguimos enxergar, devem-se tratar, com respeito, quaisquer Sangas de monges que vestem mantos monásticos. Não importa quais qualidades eles tenham; deve-se respeitá-los da mesma forma. É importante demonstrar respeito até mesmo por um mero pedaço de uma roupa monástica.

Ao viajar, deve-se buscar refúgio no respectivo buda da região em direção à qual se viaja. O buda do Leste é Vairochana; o do Sul, Ratnasambhava; o do Oeste, Amitabha; e o do Norte, Amoghasiddhi. Isso o ajudará a manter-se nos princípios e nas incumbências correspondentes a cada buda.

Devem-se fazer ofertas ao Buda, ao Darma e à Sanga. Isto é especialmente benéfico em dias especiais como o Vesak, o Dia do Girar da Roda do Darma, o Dia do Retorno de Buda do Paraíso e o Dia dos Milagres de Buda. Nestes dias santos, é importante realizar virtudes (ações virtuosas), pois os méritos se multiplicarão milhões de vezes.

Além disso, os dias de lua nova e lua cheia do calendário lunar também são dias

Refúgio

auspiciosos para se fazer ofertas. Ao realizar atos virtuosos em dias especiais, o mérito é multiplicado em centenas e milhares e milhões. Uma pessoa de negócios sempre busca oportunidade em situações nas quais se encontra maior ganho. Similarmente, o praticante do Darma deve buscar oportunidades para acumular mais mérito.

Deve-se também fazer oferendas ao Buda, Darma e Sanga ao se alimentar, sempre oferecendo-lhes a primeira porção de uma refeição. Se puder memorizar uma prece budista dedicada às refeições, isto também é bom. Caso contrário, pode-se apenas dizer “Om Ah Hung”. Finalmente, tendo buscado o refúgio no Buda, no Darma e na Sanga, deve-se auxiliar outras pessoas, ajudando a trazê-las para o caminho espiritual.

O benefício de se tomar refúgio

Tomar refúgio no Buda, Darma e Sanga traz enorme benefício. Nos sutras é dito que os benefícios de tomar refúgio no Buda, Darma e Sanga são grandes o suficiente para preencher a totalidade do espaço. Também é dito que, se uma pessoa toma refúgio no Buda, Darma e Sanga, nem mesmo um milhão de maras, ou demônios, podem perturbar essa pessoa.

Desta vida em diante, em todas as vidas futuras, você experienciará um renascimento auspicioso. Também atingirá uma evolução espiritual cada vez maior, encontrará professores qualificados, será capaz de compreender o Darma e se recordar de seus preceitos e, eventualmente, adquirir as boas qualidades do caminho, alcançar o nível dos bodissatvas e atingir a budeidade.

O benefício de tomar refúgio no Buda, no Darma e na Sanga é gigantesco,

Instruções para tomar o Refúgio na Tríplice Joia

especialmente se o fizer de coração aberto; pode prevenir você de todos os tipos de entraves e obstáculos. De todas as práticas, essa é a melhor proteção para si mesmo.

[Transcrição realizada por Donald Giamporcaro e Susan Mader, alunos dedicados do Khenpo Kalsang. Traduzido para o Português por Pema Tsering. Revisado pelo Grupo de Tradução Wisdom Light - Mosteiro Sakya Brasil, em 2019]



Comentários sobre o Refúgio e a Prece da Bodhichitta

Comentários sobre o Refúgio e a Prece da Bodhichitta

Tomar refúgio na Tríplice Joia é:

- A base de todos os caminhos para a libertação.
- O alicerce de todos os votos.
- A fonte de todas as qualidades.
- O diferenciador entre budistas e não budistas.

Propiciar o impecável pensamento de iluminação é:

- A base para atingir o perfeito estado de budeidade.
- A fonte de todas as virtudes do *samsara* e do *nirvana*.

Esta explicação está organizada em dois tópicos mais abrangentes: a busca por refúgio e a geração da bodhichitta.

A tomada de refúgio

A tomada de refúgio possui três subtópicos: os objetos de refúgio, a duração do refúgio e o refúgio em si.

1. Objetos de Refúgio

Os objetos de refúgio são:

- O professor, que é o insuperável e plenamente realizado Buda.
- O protetor, que é o insuperável Darma.
- Os libertadores, que são a insuperável e radiante comunidade da Sanga.

1.1 O Buda

Um buda é aquele que possui os quatro *kayas* (corpos sagrados) e as cinco sabedorias transcendentais.

Os quatro *kayas* são:

1. *Darmakaya* (corpo da verdade), que é o incessante aspecto consciente da sabedoria transcendental.
2. *Sambhogakaya* (corpo do deleite), que é o corpo da autopercepção do buda, o qual é adornado com as marcas maiores e menores.
3. *Nirmanakaya* (corpo da emanção), que é o corpo percebido pelos seres viventes de acordo com a sua necessidade de pacificação.
4. *Svabhavakaya* (corpo natural), que é a *talidade*^o livre de todo obscurecimento.

As cinco sabedorias transcendentais são:

1. Sabedoria do Reino da Realidade: refere-se ao reino que é puro por sua própria natureza.
2. Sabedoria do Espelho: refere-se ao aspecto incessante de clareza da sabedoria transcendental.
3. Sabedoria da Equidade: diz respeito à superação do apego e da aversão para com o que está perto ou distante.
4. Sabedoria Discriminativa: diz respeito à compreensão livre de contaminação.
5. Sabedoria da Realização: diz respeito à realização espontânea do bem-estar alheio.

1.2 O Dharma

O Dharma é composto de escrituras e realizações. A escritura do Dharma é a Tripitaka (três cestas). A cesta chamada *vinaya* pacifica as emoções negativas no *continuum* mental. A cesta chamada *sutra* abrevia os ensinamentos em palavras e os categoriza em significados. A cesta chamada *abidarma* proporciona a sabedoria necessária para entender diretamente a natureza última.

O Dharma da compreensão são os três preceitos:

- O tema do *vinaya* é o elevado preceito da moralidade.
- O tema do *sutra* é o elevado preceito da concentração.
- O tema do *abidarma* é o elevado preceito da sabedoria.

Através da prática destes três preceitos, a renúncia e a compreensão dos cinco caminhos e dos dez estágios emergem no interior da mente. A perfeição da renúncia é a verdade da cessação. A perfeição da compreensão é a verdade do caminho. Estas são conhecidas como as *duas verdades*.

1.3 A Sanga

A Sanga é a comunidade de bodissatvas que alcançou o estado irreversível . Através de sua sabedoria, eles compreendem diretamente o vazio e assim evitam cair no *samsara*. Através de sua compaixão, eles amam os seres como mães de filhos únicos, e assim não caem no extremo da passividade. Permanecem no décimo estágio de bodissatva. Estes seres sagrados constituem a Sanga bodissatva.

2. A duração do refúgio

É dito: “até que a iluminação seja alcançada”. Isto explica as três maneiras nas quais o refúgio Mahayana se faz superior.

2.1 Diferença com respeito ao objeto

A tradição Hinayana descreve o Buda como sendo “extraordinário entre os humanos”. Isto significa que, com exceção do extraordinário *nirmanakaya* Buda Shakyamuni, eles não acreditam no *sambhogakaya* e no *Darmakaya*. Eles acreditam que o *nirmanakaya* deixa de beneficiar os seres após suas passagens.

O Hinayana descreve o Darma como “paz extraordinária e libertação de todo apego”. Isto significa que apenas a verdade da cessação é considerada tão preciosa quanto o Darma.

O Hinayana descreve a Sanga como “extraordinária dentre as comunidades”. Isto se refere às Sangas *shravaka* e *pratyekabuddha*, compostas por aqueles que estão no caminho, por aqueles que ainda estão recebendo ensinamentos, por aqueles que não mais necessitam ensinamentos e pelos *arhats*.

As descrições Mahayana [do Buda, do Darma e da Sanga] são as que constam acima, no tópico “Objetos de refúgio”.

2.2 Diferença com respeito ao tempo

Aqueles que seguem o Hinayana tomam refúgio temporário por uma vida e o refúgio absoluto até alcançarem o nível de *shravakas* e *pratyekabuddhas*.

2.3 Diferença com respeito à motivação

Aqueles que seguem o Hinayana tomam refúgio, motivados pela renúncia, desejando livrar-se do sofrimento do *samsara*. Aqueles que seguem o Mahayana buscam refúgio, motivados pela *bodhichitta*, almejando atingir a iluminação, em favor de todos os seres sencientes.

3. A tomada de refúgio (o refúgio em si)

Ao dizer “eu tomo refúgio”, visualize que existem tantos budas quanto há átomos, cada buda em cada átomo, cercado por muitos bodissatvas. Desta forma, todo o espaço é preenchido com budas e bodissatvas. Suas mentes transcendentais estão preenchidas pelas escrituras do Darma sagrado e por realizações. Através de suas grandes qualidades de sabedoria, compaixão e poder eles olham fixamente para você e todos os seres sencientes. Considere-os como grandes capitães da libertação. Em frente a eles, você e todos os seres vivos olham para eles e estão com as mãos postas em oração.

Diga, mentalmente, “que deste momento até que a essência da iluminação seja

alcançada, confiarei na preciosa Tríplice Joia. A ela farei oferendas e somente a praticarei. Além da Tríplice Joia, não há outro objeto no qual me apoiar”. O que irá acontecer, depende de você. Por isso, confie completamente e acredite de todo o coração na Tríplice Joia. Desta maneira, tome refúgio.

Ademais, as instruções para se tomar refúgio são compostas de seis instruções separadas e cinco combinadas. As seis instruções separadas são compostas de três referentes ao que deve ser abandonado e três referentes ao que se deve ser feito.

As três instruções referentes ao que deve ser abandonado são:

- Ao tomar refúgio no Buda, a pessoa não deve se prostrar a outras divindades que estejam ligadas ao *samsara*.
- Ao tomar refúgio no Darma, a pessoa não deve ferir qualquer ser senciente.
- Ao tomar refúgio na Sanga, a pessoa não deve se associar a quem que não tenha uma conduta correta.

As três instruções referentes ao que deve ser feito são:

- Agir de acordo com as palavras de Buda, e sempre respeitá-lo. Mesmo uma imagem danificada deve ser altamente respeitada.
- Dedicar-se ao estudo, contemplação e meditação sobre o Darma sagrado. Mesmo uma única letra de uma página de escritura deve ser respeitada.
- Respeitar os seguidores de Buda, que são as comunidades de Sangas, e associar-se a amigos virtuosos. Mesmo um pedaço de pano de um manto monástico deve ser respeitado como Darma.

As cinco instruções combinadas são:

1. Não renunciar à Tríplice Joia, mesmo ao custo da própria vida.
2. Não buscar por outros métodos, mesmo quando parecer necessário.
3. Não deixar de fazer oferendas pontuais.
4. Levar a si mesmo e a outros a tomar refúgio.
5. Tomar refúgio no Buda em qualquer direção que se vá.

Criando a Bodhichitta

Falando de modo geral, existem dois tipos de Bodhichitta: **Bodhichitta Relativa** e **Bodhichitta Absoluta**.

A **Bodhichitta Relativa** é aquela na qual a mente busca atingir iluminação perfeita em benefício de todos os seres. A **Bodhichitta Absoluta (ou Última)** é aquela na qual se busca a sabedoria transcendental que compreende diretamente o vazio.

A **Bodhichitta Relativa** se apresenta em duas categorias: a que **aspira (ou aspirada)** e a que **emprende (ou engajada)**. A que **aspira** é como o pensamento de uma pessoa que deseja viajar a um destino. A que **emprende**, por sua vez, é como a ação de uma pessoa que embarca, de fato, rumo ao destino desejado.

As duas categorias de Bodhichitta Relativa podem ser produzidas através de um ritual. Portanto, ambas são conhecidas como mente da iluminação advinda de símbolos brutos. A Bodhichitta Absoluta (ou Última) é produzida através do poder da meditação. Portanto, é conhecida como mente da iluminação advinda da *talidade* sutil.

A Bodhichitta Relativa e a Bodhichitta Absoluta (ou Última) são dotadas de dois significados ou dimensões: 1) aqueles dirigidos, por compaixão, aos seres vivos; e 2) aqueles dirigidos, por meio da sabedoria, à iluminação absoluta. Se ambas as dimensões estiverem ausentes, tais bodhichittas não são consideradas como pertencentes ao Mahayana. Portanto, é necessário que ambas existam.

Nesse ponto, a geração da mente que deseja a iluminação (a Bodhichitta) possui dois aspectos: a causa que se dirige ao mérito; e o resultado que determina alcançar a iluminação absoluta.

A causa que se dirige ao mérito

“Pelo mérito da doação” – se sumarizadas, todas as raízes da virtude podem ser resumidas em três atividades meritórias materiais básicas:

- Atividades meritórias materiais advindas da doação.
- Atividades meritórias materiais advindas da moralidade.
- Atividades meritórias materiais advindas da meditação.

Estas três bases podem ser adicionalmente classificadas de acordo com as Seis Perfeições¹⁰. A relação entre estas duas, doação e moralidade, é claramente demonstrada em palavras. Paciência, concentração e sabedoria estão incluídas dentre as atividades meritórias materiais que advêm da meditação. A diligência é assistente das outras cinco perfeições.

As Seis Perfeições dependem da mente. Especificamente, a mente que deseja ser magnânima para cada indivíduo é a generosidade; a mente que deseja o desapego é a moralidade; a mente que é serena é a paciência; a mente que se regozija é a diligência; a mente que não se distrai é a meditação; e a mente que discerne fenômenos é a sabedoria.

O resultado que determina alcançar a Iluminação Absoluta

“*Que eu possa atingir a budeidade para o benefício de todos os seres*” – esta é a verdadeira mente da iluminação, que possui dois significados ou dimensões. “*Para o benefício de todos os seres*” – refere-se à Bodhichitta (mente da iluminação) que se direciona aos seres vivos através da compaixão, em benefício desses seres. “*Que eu possa atingir a budeidade*” – que se refere à determinação de se

atingir a iluminação absoluta através da sabedoria, para o benefício de todos. Portanto, isso é aspirar a bodhichitta, com base nas raízes da virtude que foi acumulada. Aspire alcançar a budeidade para o benefício de todos os seres vivos que são iguais aos limites do espaço.

Cinco instruções referentes à bodhichitta

Ademais, existem cinco instruções referentes à aspiração da bodhichitta ou mente da iluminação:

1. Não desista mentalmente de qualquer ser vivo.
2. Relembre-se constantemente do benefício da bodhichitta.
3. Dedique-se ao método de acúmulo de méritos.
4. Dedique-se a treinamentos para desenvolver a bodhichitta.
5. Renuncie aos oito atos (negros e brancos).

1. Não desista mentalmente de nenhum ser vivo

Desistir mentalmente de um único ser senciente viola a raiz da aspiração pela mente da iluminação. Portanto, sempre se dedique a beneficiar todos os seres viventes.

2. Relembre-se constantemente dos benefícios da bodhichitta

Relembrar-se dos benefícios da bodhichitta o/a ajudará manter a diligência em cultivá-la. Portanto, lembre-se sempre dos benefícios da bodhichitta.

3. Dedique-se aos métodos de acúmulo de méritos

O acúmulo de méritos fortalece os pensamentos de iluminação, portanto, acumule méritos através de métodos variados como a Prece dos Sete Ramos.

4. Dedique-se aos treinamentos para desenvolver a bodhichitta

Há três diferentes métodos de treinamento que visam a desenvolver a bodhichitta:

- **Treinamento na causa:** meditar sobre as quatro qualidades incomensuráveis.
- **Treinamento efetivo da mente:** recitar o voto do Bodissatva por três vezes durante o dia e três vezes durante a noite.
- **Treinamento através de instruções:** isto inclui a meditação sobre a equidade entre si e os outros; meditação sobre a interdependência; e meditação sobre estimar os outros mais do que a si mesmo.

4.1 Meditar sobre as quatro qualidades imensuráveis

Aspirar que os seres desprovidos de felicidade possam ter felicidade é **bondade amorosa**. Aspirar que aqueles que sofrem sejam libertos do sofrimento é **compaixão**. Aspirar que outros seres jamais sejam privados de bem-aventurança é **alegria**. Aspirar que os seres, que carregam em si a repulsa ou o apego para com os que estão próximos ou distantes, encontrem a paz é **equidade**.

4.2 Treinamento efetivo da mente

Recite os Votos do Bodissatva (em sua forma completa ou resumida) pela manhã, ao meio-dia, à tarde, ao anoitecer, à meia-noite e antes do amanhecer.

4.3 Treinamento através de instruções

Equidade entre si e os outros significa desenvolver uma mentalidade em que a aspiração de atingir a felicidade, a fim de pacificar o sofrimento, seja a mesma para você e todos os seres. Interdependência se refere à mentalidade que partilha sua felicidade com todos os seres e toma o sofrimento de todos os seres como se fosse seu. Estimar os outros mais do que a si próprio se refere a agir pelo benefício de outros em detrimento do benefício próprio.

5. Os Oito Atos – negros e brancos

Os quatro atos negros devem ser renunciados e os quatro atos brancos devem ser realizados.

Os quatro atos negros são:

- Ludibriar os objetos de adoração.
- Induzir arrependimentos em outros por coisas das quais não se pode arrepender.
- Maldizer seres sagrados.
- Enganar ou iludir os outros.

Refúgio

Os quatro atos brancos são o antídoto:

- Não mentir intencionalmente, mesmo ao custo da própria vida.
- Liderar todos no caminho da iluminação.
- Respeitar os bodissatvas como budas.
- Manter uma mentalidade honesta para com todos os seres sencientes.

Ao dedicar-se, diligentemente, a este caminho, a mente da iluminação jamais será esquecida através de todas as futuras vidas; e todas as boas qualidades dos estágios e os caminhos aumentarão como uma lua crescente.

[Estes ensinamentos sobre o refúgio e a bodhichitta (a mente da iluminação), de autor desconhecido, por serem particularmente claros e sucintos, foram recomendados por Dezhung Rinpoche a seus alunos. Este texto foi traduzido para o Inglês pelo venerável Khenpo Kalsang Gyaltzen e por Tseten Namgyal, e editado por Chodrungma Kunga Chodron, no Sakya Phuntsok Ling, em Washington D.C., em 1994. Foi traduzido para o português pelo grupo de tradução Wisdom Light, do Mosteiro Sakya Brasil/ Cabreúva-São Paulo, em 2019. Por este mérito, que todos os seres atinjam acúmulos de méritos e sabedoria, removam as duas obscuridades e rapidamente alcancem a perfeita budeidade]

SARVA MANGALAM



Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling
www.sakyabrasil.org