



# Ensinaamentos sobre o Bardo

S.S. 42° Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche





Este texto está sob a proteção de Creative Commons CC-BYNC-ND

(Attribution – Non comercial – No derivatives)

Pode ser copiado para distribuição gratuita, não sendo permitida a sua comercialização.

Publicado em inglês por The Sakya Tradition.

Publicado em português pelo Grupo de Tradutores Wisdom Light,  
do Mosteiro Sakya Brasil.

2022



# Ensinamentos sobre o Bardo

S.S. 42° Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche



## Agradecimentos

S.S. 42° Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, ofereceu estes ensinamentos em 2014, por solicitação do Sakya Ling, Reading, na Inglaterra. Em 2021, o texto em inglês foi preparado, editado e publicado por The Sakya Tradition, Inc., uma organização sem fins lucrativos, dedicada a preservar e tornar acessível os preciosos ensinamentos do Dharma, da Linhagem Sakya.

Em 2022, este mesmo texto foi traduzido para o português pelo Grupo de Tradutores Wisdom Light, do Mosteiro Sakya Brasil.

Agradecemos a todos, que de alguma forma tenham contribuído para disponibilizar estes ensinamentos, conectando muitas pessoas ao precioso Dharma, para que possam alcançar todos os benefícios, temporários e últimos.

Pelo mérito deste trabalho, possam Suas Santidades Sakya Trichen e Sakya Trizin, gozarem de perfeita saúde, longa vida, e continuem a girar a roda do Dharma.

## Sumário

Ensinamentos sobre o Bardo	6
Perguntas e Respostas	15

## Ensinamentos sobre o Bardo

**E**xperimentamos diferentes estados: nascimento, morte e bardo. *Bardo* significa “estado intermediário”, e se refere ao estado entre a morte e o nascimento.

De forma geral, todos os fatores compostos são impermanentes. Em outras palavras, tudo o que depende de causas e condições para se desenvolver, é chamado de fatores compostos, e são impermanentes. Por exemplo, nosso corpo é impermanente, porque é feito de muitas partículas. As partes e as partículas são colocadas juntas para formar o corpo humano. Há muitas partes do corpo humano, como a cabeça, mãos e pés. Podemos dividir a mão em palma, cinco dedos, e assim por diante. Um dedo pode ser dividido em unha, carne, pele, e assim por diante. Da mesma forma, cada pequena parte do corpo pode ser decomposta em mais e mais divisões. Portanto, o corpo humano, assim como todas as coisas compostas, é impermanente.

Todos que nascem neste mundo, irão acabar morrendo. Não há ninguém nascido neste mundo, que nunca irá morrer. Não temos dúvida a esse respeito. É certo que qualquer um que tenha nascido neste mundo irá morrer, porque não temos o poder de viver para sempre. Não temos a opção de permanecer para sempre. Muitas pessoas têm inúmeros planos e projetos, e antes de realizá-los, poderão morrer inesperadamente, sem completá-los. Pessoas morrem, tendo ou não completado seus projetos. É certo que morreremos, porque nosso corpo humano é muito frágil. Se até os arranha-céus de aço são destruídos, o que dizer de nosso corpo, que não é tão resistente quanto o aço, e é muito frágil.

Além disso, como podemos ver, há muitas formas, ou muitas causas e condições, que podem nos tirar a vida. Causas e condições externas, como um acidente, podem levar uma pessoa à morte. Da mesma forma, obstáculos internos e condições, como certas doenças, podem ser causa da nossa morte. De qualquer maneira, é certo que todos iremos morrer. Temos consciência de que nossa expectativa de vida não é uma certeza.

Não podemos dizer que todos os humanos viverão até 100 anos, e que não morrerão antes disso. Sabemos que muitas pessoas morrem antes de completarem 100 anos. Aliás, alguns morrem enquanto estão no útero materno. Há os que morrem logo ao nascer, enquanto outros morrem na adolescência, aos 20, 30, 40 anos, e assim por diante.

Seres humanos morrem em diferentes idades. Não há uma idade certa até onde todos vivem, porque a vida é impermanente. Dessa forma, não se pode dizer que as pessoas vivem até se tornarem velhos. Não podemos afirmar que não morreremos cedo, não podemos dizer que algumas pessoas não morrerão porque são jovens. Temos visto muitos jovens morrerem antes de seus pais. Também não podemos afirmar que pessoas saudáveis não morrerão. Isso não é verdade, até porque, algumas pessoas muito doentes, presas a uma cama, vivem por muitos anos antes de morrer, enquanto outros que são muito saudáveis, morrem repentinamente, seja por uma doença não detectada antes, ou por condições externas.

Assim, observando nossa experiência, ser jovem e saudável não são motivos para acreditar que aquela pessoa não morrerá em breve. Nos ensinamentos, é dito que seja amanhã ou a próxima vida, não sabemos o que virá antes<sup>1</sup>. Portanto, devemos nos esforçar em ter uma próxima vida melhor, do que colocar todos os esforços somente com foco nesta vida atual.

Não importa quanta riqueza se possua, nem quão poderoso somos, nem o quanto somos famosos, nem quantos apoiadores temos, nada disso irá nos ajudar na hora da morte. Não podemos escapar da morte usando nossa fama, poder, riqueza ou exibindo nossos apoiadores. No momento da morte, todas essas coisas mundanas não irão nos ajudar.

Mesmo que a pessoa que está morrendo, esteja rodeada por familiares, parentes e amigos, essas pessoas não têm como ajudá-la a prolongar sua vida, ou reduzir o sofrimento da morte. Ao contrário, muitas vezes as pessoas próximas podem vir a causar mais sofrimento físico e mental à pessoa que está morrendo, porque sentem emoções

---

<sup>1</sup> “Já que não há certeza se o que virá primeiro é o amanhã ou a próxima vida, é melhor se esforçar agora para o bem da próxima vida, do que para o bem do amanhã”, in Dhammapada.

muito fortes, e as expressam com choro, lamentações e tristeza. Essas emoções negativas levam o moribundo a se sentir mais triste, e a experimentar mais sofrimento em sua mente.

Já que coisas mundanas não nos ajudarão na hora da morte, é importante não ter apego a essa vida – não ter apego às pessoas próximas, às posses, seguidores, e assim por diante. Fortes apegos, na hora da morte, irão obstruir nossa partida. Tendo ou não apegos, temos que partir, e a mente precisa se separar do corpo. Não há outra opção. Portanto, quando a mente de alguém é separada do corpo, é muito melhor não ter nenhum apego, pois o processo de partida será melhor, mais suave, e haverá melhores resultados na próxima vida. Por exemplo, se a perna de um pássaro estiver atada a uma pedra, isso impedirá o pássaro de voar livremente pelo céu. Da mesma forma, estar apegado às pessoas próximas, às propriedades, ou a qualquer coisa mundana, isso irá obstruir nossa habilidade de seguir livremente para a próxima vida. Além disso, apegos irão causar mais sofrimento, porque ter um apego na hora da morte é um pensamento negativo, e pensamentos negativos sempre causam mais sofrimento. Portanto, é importante estar livre dos apegos.

Na hora da morte, também é importante manter a mente calma e em paz. Durante este período, sendo budista, podemos suplicar ao guru e à Joia Tríplice. Os pensamentos que temos na hora da morte são muito importantes. Mesmo sendo um bom praticante, se na hora da morte, a pessoa morrer com raiva, isso irá deteriorar a prática de toda a sua vida. Mesmo que a pessoa não seja um bom praticante, se na hora da morte ela se abster de ter pensamentos negativos, tiver pensamentos positivos, tais como súplicas ao guru, deidades, budas e bodisatvas, realizar certas práticas, e morrer enquanto faz isso, este será um bom sinal. Por conta disso, esta pessoa terá melhores resultados na sua próxima vida.

É essencial ter pensamentos positivos na hora da morte. Não ajuda ter fortes apegos em relação aos membros da família, às pessoas próximas, bens materiais, propriedades, porque não temos o poder de levá-las para a próxima vida. Seremos obrigados a deixar para trás os seres amados e tudo o que possuímos, inclusive nosso querido corpo, que esteve associado à nossa mente desde o nascimento até a morte. O corpo físico será



descartado e enterrado, jogado às águas, cremado e assim por diante. Entretanto, não é possível descartar a mente da mesma maneira.

Sendo assim, o corpo físico é descartado, mas a mente não. A mente irá continuar mesmo sendo impermanente, e irá mudar momento a momento – a continuidade da mente será mantida desta vida até a próxima. Por exemplo, quando somos jovens, temos a mente, e quando envelhecemos continuamos a ter esta mente, mas ela já não é a mesma que tínhamos anteriormente. Há um elo ao longo do tempo, através da continuidade. De fato, a mente muda a cada momento, mas devido a esta continuidade, conseguimos lembrar o que fizemos quando éramos jovens. Isso não significa que é a mesma mente que tínhamos quando jovens: significa que apesar da mente atual mudar momento a momento, temos a mesma continuidade da mente, e conseguimos lembrar do nosso passado, como por exemplo o que fizemos há um ano.

Morte significa a separação do corpo e da mente. Quando a mente se separa do corpo, significa que a pessoa morreu. Depois disso, esta mente irá continuar, em direção a um destino desconhecido, a depender do karma e de suas ações. Nossas ações são a principal causa de onde iremos renascer na próxima vida.

Como budista, podemos dizer que, na hora da morte, a única proteção e refúgio é nossa prática do Dharma ou pensamentos positivos.

Ao morrer, entramos no estado do bardo, o estado entre morte e nascimento. Todos entramos no estado do bardo após a morte, com exceção de dois tipos de pessoas: em primeiro lugar, os praticantes muito avançados, que imediatamente após a consciência se separar do corpo, entram em um campo de buda ou um reino puro. Em segundo lugar, aqueles que têm um karma extremamente negativo, logo após a morte, irão diretamente para um reino inferior – reino animal, reino dos fantasmas famintos, e reino dos infernos.

No bardo ou estado intermediário, os seres do bardo têm um corpo físico, equipado com todas as faculdades de um corpo, mas diferente de nosso corpo humano, este corpo físico não é tangível – é da natureza da luz, do arco-íris. De forma geral, a forma de um ser do bardo se assemelha ao corpo que este ser terá na próxima vida. Seres do bardo não usam roupas, seus corpos são da natureza da luz. Não conseguem comer comida

sólida. Consomem somente o aroma dos alimentos. Portanto, são chamados de “comedores de aromas”. Sendo assim, muitos praticantes budistas oferecem aromas aos seres do bardo, durante a prática da oferenda *sur*<sup>2</sup>. Como o corpo dos seres do bardo é da natureza da luz, nós, seres ordinários, não conseguimos vê-los. Seres do bardo conseguem ver uns aos outros. Porém, seres de alta realização, ou mestres realizados conseguem vê-los. Uma vez, ouvi esta história: quando um dos atendentes de um grande mestre morreu, este grande mestre conseguiu vê-lo no estado do bardo. E em algumas ocasiões, este mestre dizia: “Oh! Não faça isso, não faça aquilo.” Ele estava aconselhando seu atendente, que estava no estado do bardo. Diferente de nós, grandes mestres realizados conseguem ver os seres do bardo, e aconselhá-los.

Por ter um corpo da natureza da luz, um ser do bardo tem o poder de ir aonde e quando quiser. É só pensar em ir a algum lugar, e imediatamente o ser do bardo estará neste destino, mesmo que isso esteja a milhares de quilômetros. Barreiras sólidas, como paredes ou montanhas, não obstruem sua passagem. Eles conseguem passar através de paredes e montanhas. E não caem de penhascos ou em poços.

Seres do bardo conseguem ver seus familiares. Por essa razão, aproximam-se das pessoas queridas e falam com elas. Entretanto, por sermos pessoas comuns, não conseguimos vê-los e ouvi-los, mesmo quando se dirigem a nós, e não somos capazes de responder. Seres do bardo não experienciam o nascer do sol ou da lua. Como seus corpos são da natureza da luz, não têm sombra, não deixam pegadas por onde pisam.

Seres do bardo experienciam um estado de incerteza, de indeterminação, de ambiguidade. Sofrem pela incerteza de lugar, atitude, comida, amigos, abrigo, e estados mentais. Por exemplo, seres do bardo conseguem ir a qualquer lugar, mas esta é a incerteza de lugar. Diz-se que a mente de um ser do bardo é sete vezes mais clara do que a mente dos seres humanos comuns. Dessa forma, se praticarmos durante nosso período no bardo, essa prática será melhor e mais clara.

---

<sup>2</sup> Nota do tradutor: *Sur* é uma oferenda de aroma a partir da queima de alimentos, que serão vegetarianos ou não, a depender da intenção para a qual a oferenda está sendo feita.

Todos precisamos praticar desde agora, para conseguir vir a praticar no bardo. Como podemos treinar a nós mesmos? No momento atual, podemos pensar que estamos no estado do bardo, especialmente quando há um barulho repentino, quando estamos ansiosos ou assustados. Neste momento, devemos nos lembrar do nosso guru, da Joia Tríplice, dos ensinamentos e das nossas práticas. Isso irá realmente nos ajudar quando estivermos no bardo. Se conseguirmos praticar quando estivermos no bardo, isso será muito meritório, benéfico e de grande ajuda.

Importante saber que existe um bardo, e que os seres do bardo são muito inteligentes e sagazes, porque têm clarividência. Na perspectiva budista, quando as pessoas morrem, mesmo que isso seja difícil para alguns, temos que tentar evitar os sentimentos de tristeza e a demonstração dessas emoções. Porque quando expressamos emoções como choro, lamentações, tristeza, e assim por diante - isso é visto pelos seres do bardo. Eles saberão que estamos experimentando tristeza e sofrimento devido à sua partida. A princípio, os seres do bardo não saberão que morreram. Irão até suas casas, tentarão obter comida em suas cozinhas. Mesmo que vejam a mesa de jantar, ninguém lhes servirá comida, ninguém notará sua presença. Somente depois de algum tempo, o ser do bardo entenderá: "Oh, estou morto, não estou mais com minha família."

Seres do bardo conseguem nos ver, e compreendem o que estamos fazendo por eles. Se nos sentirmos tristes por conta de sua morte, este ser se sentirá mais triste, em função das nossas emoções negativas e do nosso sofrimento.

Não adianta sentir tristeza pela sua morte, porque esta tristeza não irá trazê-lo de volta à vida. Pelo contrário, isso irá acarretar a ele, mais sofrimento. Ao invés de sentir tristeza, devemos praticar virtudes, acumular mérito, e dedicar isso para que todos os seres sencientes atinjam a budeidade. Fazendo isso, não só acumularemos mérito, mas ainda mais importante, ajudaremos o ser do bardo.

Para fazer uma dedicação apropriada, não devemos dedicar o mérito somente à pessoa falecida. Dedicar o mérito somente a uma pessoa não é uma prática mahayana, pois as práticas não são dirigidas somente a uma pessoa. Ao contrário, todas as práticas mahayana, inclusive as dedicações, são realizadas para todos os seres sencientes, sem nenhuma exceção. Portanto, não é correto dedicar nosso mérito somente a uma pessoa.

Devemos dedicar o mérito para a pessoa morta e também para que todos os seres atinjam a budeidade. Assim, nossa dedicação se torna uma dedicação correta.

Se não formos bons praticantes, sentiremos medo quando estivermos no bardo. Porque no bardo, o som do medo será ouvido tão forte como o som de uma montanha que vem abaixo, de um terremoto, ou de um tsunami. Seres do bardo não só sentem que estão afundando na água, como também sendo varridos por fortes ondas. Quando ouvem o som da montanha vindo abaixo, os seres do bardo sentem que estão afundando no chão, sendo engolidos pela terra. Estas são as absorções dos dois primeiros elementos: água e terra.

Seres do bardo ouvem o som de uma floresta em chamas. Também sentem seu corpo sendo queimado pelo fogo. Depois, escutam o som de um vento muito forte – não uma brisa gentil, mas o som de tornados e furacões. Também sentem que estão caindo de um penhasco. Estes sons dos quatro elementos são chamados os quatro sons do medo, que os seres escutam no bardo.

Quando os não praticantes, ou os que não são bons praticantes, escutam os sons do medo, ou têm a sensação de cair do penhasco, se sentem aterrorizados. Mas, os bons praticantes, por mais que os sons sejam ameaçadores, eles se lembrarão de seu guru e de sua prática, e esta não será abalada por estes sons aterrorizantes e pelos demais fatores assustadores.

Portanto, é essencial manter a mente calma. Para se ter uma mente calma no bardo, é preciso antes, ter uma mente calma na hora da morte. Quando se morre praticando o Dharma – seja amor bondoso, compaixão, bodichita, ou outros pensamentos positivos – naturalmente a mente estará mais calma no bardo. Quando sua mente estiver em paz, você se lembrará de praticar o Dharma no bardo.



É vital conhecer as situações do estado do bardo. Além disso, é importante para todos nós, praticar da forma correta, e com sinceros pensamentos, motivação e intenção. Não importa quem você é, todos vamos experimentar o estado do bardo. Para enfrentar a situação do estado do bardo, é extremamente importante ter uma mente fortalecida e lacrada pela nossa prática. Se nossa mente estiver preparada e selada pela nossa prática, sua paz e tranquilidade não serão abaladas pelo estado do bardo. Nessas condições, seremos capazes de realizar mais práticas, e alcançar mais clara realização. É muito importante ter isso em mente.

A mente do bardo, ou consciência, irá penetrar no óvulo fecundado pelos futuros pais, viajando até o útero da mãe. E daí em diante, o ser iniciará sua próxima vida. O momento em que somos concebidos no útero materno, é o momento em que iniciamos nossa próxima vida. Pode-se afirmar que esta é uma existência cíclica, pois ela nunca termina. Renascimento após renascimento, e morte depois do renascimento. O ciclo continua, em uma existência cíclica.

De forma geral, no bardo é importante manter uma boa prática, mantendo uma motivação correta, fé sincera e devoção ao guru, deidade, Joia Tríplice, e práticas do Dharma. É muito importante saber disso. Conforme mencionei antes, seres do bardo não têm um corpo físico, mas têm a natureza da luz. Seus corpos são como um arco-íris intangível. Não conseguimos senti-los ao tocar com nossas mãos.

## Perguntas e respostas

*Pergunta:* Rinpoche, alguns seres do bardo são capazes de ferir, perturbar ou causar sofrimento aos seres vivos. Se os seres do bardo não têm um corpo físico que possamos ver, como eles têm o poder de nos atingir? Como podemos nos proteger disso?

*Resposta:* Como disse antes, se um ser morre ancorado na raiva, provavelmente terá intensos pensamentos negativos no estado do bardo. Esses fortes pensamentos negativos irão influenciá-lo, e podem levá-lo a causar danos a outros. Às vezes, estes seres causam danos a quem não está próximo, tais como os inimigos que produziram enquanto estavam vivos, e por quem guardam rancor. Enquanto ancorados em pensamentos de vingança, contra quem consideram inimigos, ainda se lembrarão disso mesmo depois da morte. Esses pensamentos negativos, ou obscurecimentos, os levam a atingir os outros, através deste poder negativo.

Para se proteger e evitar tais obstáculos, como um praticante budista, é importante ter sincera fé e devoção à Joia Tríplice.

Embora haja rituais de proteção, principalmente na tradição Vajrayana, do ponto de vista Mahayana, necessariamente não precisamos realizar estes rituais, se tivermos sincera fé e devoção à Joia Tríplice. Também é verdade que, quando se tem uma genuína mente iluminada - aspirando e se engajando na mente iluminada<sup>3</sup> – isso irá nos proteger dos obstáculos, de todos os tipos de obstáculos, inclusive os que possam ser criados pelos seres do bardo. Dessa forma, para nós, é essencial tomar refúgio e desenvolver a mente da iluminação, pois ela nos protege de todos os obstáculos.

Alguns seguidores do Buda buscam ensinamentos mais “elevados”, como ensinamentos tântricos esotéricos incomuns, e assim por diante. Frequentemente, desprezam os ensinamentos fundamentais, e isso não é correto. Porque, se soubermos praticar o refúgio e a mente da iluminação de forma apropriada, essas práticas se tornarão nossos

---

<sup>3</sup> Nota do tradutor: mente iluminada se refere à *bodichita*.

profundos protetores. Entretanto, tentar praticar os tais ensinamentos incomuns ou “elevados”, sem saber como praticá-los de forma correta, leva a práticas que não serão efetivas. Portanto, se nossa prática será ou não profunda, dependerá somente de como praticamos os ensinamentos.

*Pergunta:* Quanto tempo dura o estado do bardo?

*Resposta:* De forma geral, o estado do bardo dura sete semanas. Quarenta e nove dias após a morte, começa a próxima vida. Entretanto, este é um prazo bem genérico, pois há muitas exceções. Depende do indivíduo. Bons praticantes talvez não precisem permanecer durante sete semanas até ter um renascimento. Se os seres têm muitos pensamentos negativos, ações e propensões, eles podem permanecer no bardo por anos. Tudo depende do indivíduo. Mas normalmente, dizemos que dura sete semanas. Na nossa cultura, quando alguém morre, realizamos rituais de purificação durante sete semanas. Se tivermos tempo, e se for necessário, podemos até realizar estes rituais todos os dias, por sete semanas.

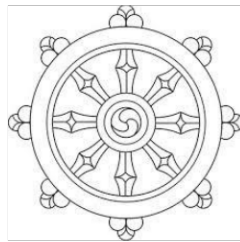
*Pergunta:* Quais prática podemos realizar para auxiliar amigos e familiares que estão morrendo?

*Resposta:* Na realidade, todo o Dharma pode ajudá-los. Há alguns rituais específicos para as pessoas falecidas. O ritual de Avalokitesvara para os mortos, e alguns outros rituais. Podemos realizar esses rituais e dedicar a quem morreu. Como disse antes, podemos usar seus pertences e propriedades de forma positiva, para que não se decepcionem, nem sofram. Se estiverem satisfeitos com a conduta dos membros da família, se sentirão contentes, e isso os ajudará a não experimentar mais sofrimento – essa é uma boa forma de agir, uma forma mundana de ajudar quem morreu. Uma outra maneira é realizar práticas e rituais do Dharma – a forma espiritual de ajudar. Sendo assim, há duas maneiras de ajudá-los: a forma mundana e a espiritual.



*Pergunta:* Em relação aos seres que não desejam compartilhar seus bens com os membros da família, é possível compartilhar esses bens, ou devemos seguir as instruções do morto?

*Resposta:* Penso que depende da pessoa. Talvez não seja positivo satisfazer o morto. Às vezes, o morto tem pensamentos negativos muito intensos; ou então pode ter planejado não compartilhar seus bens com os outros, pretendendo prejudicá-los. Neste caso, penso que é legítimo a família não seguir os desejos de quem morreu. Essa pessoa não deixou boas recomendações, ao contrário, são más instruções. Não devemos seguir más instruções. Se seguirmos essas recomendações, estaremos nos engajando em ações negativas. De forma geral, devemos usar os pertences do morto de forma positiva, e dessa forma ajudá-lo, mesmo que não esteja de acordo com seus desejos.





S.S. 42° Sakya Trizin Ratna Vajra Rinpoche é o filho mais velho de S.S. Sakya Trichen (o 41° Sakya Trizin). Reconhecido por sua erudição e pela clareza de seus ensinamentos, é considerado um dos mais qualificados detentores da linhagem na tradição do Budismo Tibetano. Pertence à família Khon, que através de sucessivas gerações, vem sustentando uma ininterrupta linhagem de notáveis mestres budistas.

Desde a juventude, S.S. 42° Sakya Trizin tem recebido um oceano de ensinamentos sobre sutras e tantras, iniciações, transmissões e instruções precisas de S.S. Sakya Trichen, assim como de outros grandes mestres. Depois de rigorosos estudos filosóficos no Sakya College, na Índia, recebeu o grau de *kachupa*. Aos 12 anos, já havia completado inúmeros retiros de meditação, incluindo o de Hevajra. Com extrema humildade, tem continuamente viajado para oferecer ensinamentos e iniciações, atendendo às solicitações de estudantes de todas as partes do mundo.

