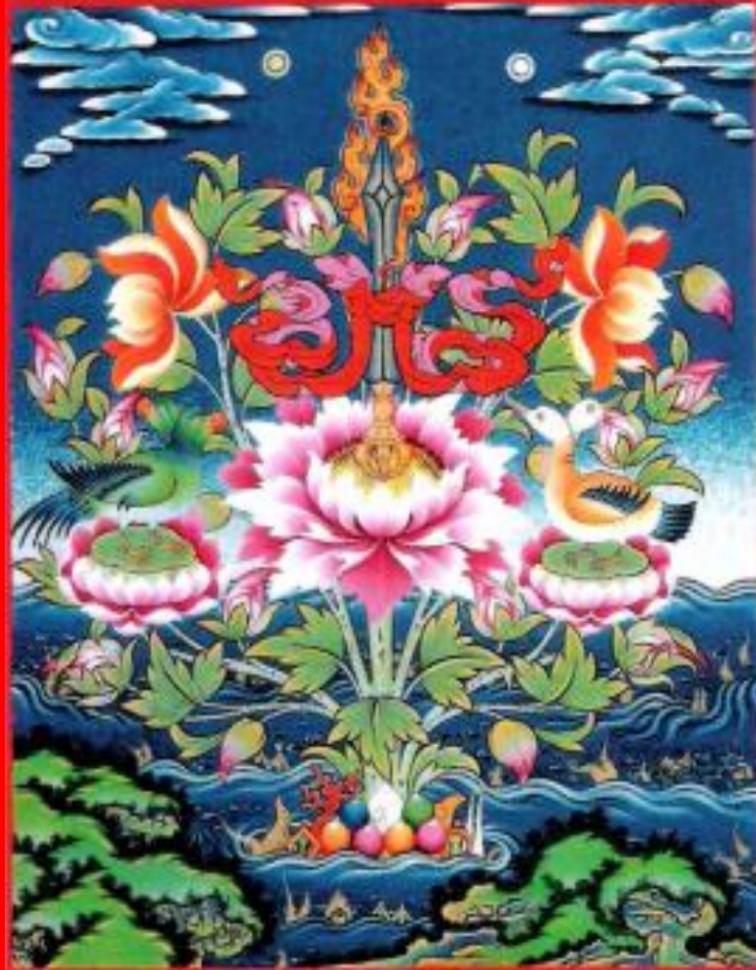


# MAHAMUDRA

O Grande Caminho para a Iluminação



Geshe Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche

GESHE SHERAB GYALTSEN AMIPA RINPOCHE

# MAHAMUDRA

O Grande Caminho para a Iluminação



© 2006 Geshe Shcrab Gyaltzen Amipa Rinpoche

Título original:

MAHAMUDRA - DER GROSSE WEG ZUR ERLEUCHTUNG

Versão inglesa por: Sakya Tsechen Ling

Tradução original e versão editada por Jean Paira-Pemberton

Esta publicação é baseada nos ensinamentos sobre Mahamudra oferecidos por Geshe Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche, em 26 e 27 de março de 1994, em Zurique, Suíça.

Este Mahamudra em particular está fundamentalmente baseado no *Lam Dre*, e sua prática principal é a de Avalokiteshvara.

Estes ensinamentos resultaram na publicação alemã:

MAHAMUDRA - DER GROSSE WEG ZUR ERLEUCHTUNG

Que foi traduzida para o italiano:

MAHAMUDRA - LA GRANDE VIA PER L'ILLUMINAZIONE

Para o francês:

MAHAMOUDRA - LA GRANDE VOIE VERS L'ILLUMINATION

Para o sueco:

MAHAMUDRA - DEN STORA VAGEN TILL UPPLYSNINGEN

Para o inglês:

MAHAMUDRA - THE GREAT PATH TO ENLIGHTENMENT

E a partir do inglês, a versão em português:

MAHAMUDRA – O GRANDE CAMINHO PARA A ILUMINAÇÃO

Publicado pelo Wisdom Light Translation Group, do Mosteiro Sakya Brasil



Amor por todos os seres vivos, compaixão e sabedoria preenchem a mente clara, pacífica e iluminada de quem está livre de engano e ilusões. Este é o objetivo para o qual o caminho religioso de treinamento mental e meditação conduz, em outras palavras, Mahamudra.

No contexto do estudo filosófico-psicológico do budismo e à luz de sua própria experiência religiosa profunda, Geshe Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche revela os estágios e práticas desse caminho que leva ao Mahamudra. São explicados exercícios preparatórios destinados a proteger os praticantes por meio de uma mudança de atitude mental e a purificação de erros e confusão. Esta introdução básica cobre os ensinamentos de Buda sobre as Quatro Nobres Verdades, samsara, carma, a natureza sagrada original da humanidade e sua perfectibilidade e compaixão amorosa. Os exercícios espirituais e as possibilidades de meditação são descritos de uma forma fácil de colocar em prática.

A apresentação do caminho budista de Geshe Sherab Gvaltsen Amipa Rinpoche é breve e extremamente clara, voltada para as necessidades de iniciantes e praticantes avançados.





## **Geshe Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche**

Geshe Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche nasceu em 1931, em Sakya, Tibete Ocidental. Aos sete anos, entrou no Mosteiro Sakya Thubten Lhakang Chenmo. Após os estudos elementares, foi para a Universidade Sakya onde, por muitos anos, estudou o Pramana e a Paramita no contexto dos ensinamentos fundamentais de Maitreya e aqueles de Shantideva contidos no Bhodhisharyavatara. Seu principal professor foi Khenpo Sangye Rinchen. Mais tarde, recebeu iniciações tântricas de muitos Yidams de seu Guru raiz, Sua Santidade o 40º Sakya Trizin Ngawang Thutob Wangchug.

Aprofundou seus estudos dos “The Thirteen Golden Dharmas”, o Abhidharma e a filosofia Madhyamika, o Pratimoksha, Bodisatva e votos tântricos e muitos outros ensinamentos. Esses estudos foram transformados em experiências religiosas por meio de retiros de meditação. Seu diploma de Geshe Rabjampa o habilitava a ensinar os monges no mosteiro principal de Sakya, bem como os leigos.

Em 1960, Geshe Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche, como muitos outros tibetanos, fugiu para o exílio na Índia onde continuou a se dedicar aos seus estudos e aos de outras tradições do Tibete nos mosteiros Sakya em Darjeeling e Dalhousie. Em 1967, o governo tibetano no exílio o enviou, junto com um grupo de monges, ao recém fundado Instituto do Tibete em Rikon, perto de Zurique, na Suíça. Sua missão era dar apoio espiritual aos refugiados tibetanos na Suíça e, mais tarde, com o aumento do interesse, fundar e orientar numerosos centros budistas na Europa.

Em 1977, Geshe Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche fundou seu centro principal, Sakya Tsechen Ling, o Instituto Europeu do Budismo Tibetano, em Kuttolsheim, perto de Estrasburgo, França. Existem outros centros em Amsterdã, Holanda; Estocolmo, Suécia; Freiburg, Alemanha; Arosio; Lugano, Suíça; Trieste, Itália e Toulouse, França. Os ensinamentos são dados regularmente nesses centros e dois retiros por ano são realizados em Sakya Tsechen Ling.

# Índice

1. INTRODUÇÃO	8
2. O PREPARO	9
Tomando refúgio	9
Prostrações	11
Meditação e prática da bodichita,	11
Oferecimento de mandala	12
Prática de purificação de Vajrasattva	12
Guru yoga	13
3. A FUNDAÇÃO	14
Treinamento da mente	14
As Quatro Nobres Verdades	14
Samsara	15
Ego e apego	15
Ignorância	16
Carma	16
Compaixão amorosa	17
Natureza búdica	17
A prática de compaixão amorosa	17
Mahakaruna	23
Práticas de Mahakaruna	23
Bodichita	24
Prática de bodichita	24
Virtude	25
4. O CAMINHO	27
As seis paramitas ou perfeições	27
Generosidade	27
Moralidade ou <i>sila</i>	27
Paciência	30
Diligência	30
Concentração	31
Sabedoria	32
<i>Shiney</i> ou shamata	32
Os cinco obstáculos para a prática de <i>shiney</i>	33
A prática de <i>shiney</i>	35
A mente	36
Vipashyana, insight incomum ou extraordinário	38
Dualidade	38
<i>Nal-jor</i>	38
Samadhi	39
O caminho do bodisatva	40
5. TANTRA	42
As quatro classes de Tantra	42
O Guru	42
A prática de Yoga	43

6. O OBJETIVO	45
7. INTRODUÇÃO À PRÁTICA DIÁRIA DE BUDDHA AVALOKITESHVARA E EXPLICAÇÃO DA SADHANA	46
8. A PRECE DE SETE RAMOS	49
9. A SADHANA	50
10. DEDICAÇÃO	55
GLOSSÁRIO	56
LIVROS DO AUTOR	61
CENTROS BUDISTAS SAKYA DE GESHE SHERAB GYALTSEN AMIPA RINPOCHE	62

# 1. INTRODUÇÃO

A essência dos ensinamentos de Buda é a compaixão amorosa, pois a natureza de Buda é a compaixão amorosa. A sabedoria se desenvolve a partir da compaixão amorosa e leva à iluminação.

Esta prática Mahamudra em particular vem do *Lam Dre*. Maha significa “grande” e mudra significa “postura espiritual”. Neste caso, mudra significa amor, compaixão e sabedoria como o caminho para a iluminação.

*Lam* significa “caminho”, *Dre* significa “fecundo”, “conduzindo à conclusão ou ao sucesso”, então *Lam Dre* significa o caminho fecundo, pelo que se entende o caminho que conduz ao fruto da iluminação.

O *Lam Dre* remonta a Mahasiddha Virupa e, dele, através de Sachen Kunga Nyingpo foi transmitido à Ordem Sakya, onde representa uma prática raiz. Primeiramente, está interessado com o desenvolvimento de Mahamudra e Mahakaruna. O objetivo, que é a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes, é alcançado por meio de uma série de práticas. Uma descrição mais exata segue adiante.

O *Lam Dre* tem duas partes: Sutra e Tantra.

A prática Mahamudra consiste em uma preparação e três partes, a saber: fundamento, caminho e objetivo. Nos exercícios preliminares, o objetivo é acumular mérito.

A fundação estabelece as bases para o treinamento da mente, ou seja, o desenvolvimento da bodichita relativa e absoluta.

O caminho consiste em seis paramitas, shamata: concentração incomum ou extraordinária (tibetano: *shiney*) e *vipashyana*: percepção incomum ou extraordinária (tibetano: *Ihag-tong*).

O objetivo é a iluminação ou Mahamudra, no qual duas expressões diferentes se referem a um mesmo estado.



## 2. O PREPARO

A acumulação de mérito é obtida através de:

1. Tomar refúgio
2. Prostrações
3. Meditação e a prática da bodichita
4. Oferecimento de mandala
5. A prática de purificação de Vajrasattva
6. Guru yoga

### TOMANDO REFÚGIO

No Budismo Mahayana tomar refúgio é de grande importância, pois nos abre a possibilidade de seguir o caminho certo. Quer estejamos meditando na compaixão amorosa e na bodichita, ou no *samadhi* e *vipashyana*, sempre tomamos refúgio no início de qualquer sessão de meditação.

No refúgio comum, o objeto de refúgio é o que chamamos de as Três Joias (sânscrito: *triratna*): Buda, Dharma e Sangha.

O primeiro objeto é Buda, o totalmente iluminado. Embora haja mais de um Buda, temos uma conexão especial com o Buda Shakyamuni. Ele já havia alcançado a iluminação há muito tempo, mas por causa de nosso bom relacionamento cármico com ele, ele reencarnou novamente. Ele deixou a Terra Pura de Tushita e renasceu em Lumbini. Na noite de sua concepção, sua mãe sonhou com um elefante branco. Imediatamente após seu nascimento, Buda deu sete passos e a cada passo um lótus floresceu. Ele escolheu uma família real para renascer e, para começar, viveu com grande luxo no palácio real de seu pai. Em suas excursões fora do palácio, que empreendeu sem o conhecimento de sua família, ele viu pessoas que estavam velhas, doentes e morrendo. Este sofrimento o afetou tanto que ele deixou sua família e o palácio, retirou-se para a solidão e exerceu grande renúncia.

Embora já iluminado, ele percorreu o caminho da vida humana, para servir de exemplo. Isso também é uma forma de renúncia. Existem muitos tipos diferentes de renúncia, sendo a mais importante renunciar ao sofrimento.

O Buda se tornou um eremita e meditou por seis anos, durante os quais acumulou muitas virtudes. Uma noite, sentado em profunda meditação sob uma árvore em Bodhgaya, ele venceu todos os *maras*. Por *maras* queremos dizer as cinco não-virtudes. Eles não são externos a nós, mas vêm de dentro de nós mesmos. Durante esta meditação, Buda atingiu a iluminação completa. Ele então viajou para Sarnath, onde deu

seu primeiro ensinamento sobre As Quatro Nobres Verdades, a base de nossa prática.

Buda Shakyamuni deu muitos outros ensinamentos relativos ao Hinayana, Mahayana e Vajrayana. Desta forma, ele deu a todos um caminho possível para a iluminação, correspondendo às suas variadas aptidões, perspectivas e posição na vida. Quando nos refugiamos, pensamos nas explicações que Buda Shakyamuni deu, sua natureza compassiva e suas atividades para o benefício de todos os seres vivos. Então, desenvolvemos um desejo profundo de perceber essas qualidades em nós mesmos.

O segundo objeto de refúgio é o Dharma. “Dharma” é a natureza de Buda, ou seja, a sabedoria e o conhecimento de Buda. “Dharma” também é o caminho. À medida que alcançamos uma compreensão mais profunda, percebemos que “Dharma” também é nossa própria sabedoria inata. No início de nossa prática, nos refugiamos no Dharma. Quando desenvolvemos nossa consciência e alcançamos o estado de Mahamudra, nos refugiamos em nossa própria mente original, pois o Dharma é nossa própria mente original, sendo seu oposto a ignorância e a não-virtude. A fim de aprofundar nossa compreensão do Dharma, precisamos estudar as escrituras e ouvir os ensinamentos, e então refletir e praticar o que lemos e ouvimos.

O terceiro objeto de refúgio é a Sangha, a sagrada comunidade de Bodisatvas. Todos aqueles que praticam corretamente e com fervor também pertencem à Sangha.

Buda, Dharma e Sangha são os três objetos no refúgio comum. Quando focalizamos nossa atenção neles, consideramos Buda como nosso médico, o Dharma como o remédio e a Sangha como nossos prestativos cuidadores. Quem se refugia é como quem está doente. Precisamos de muita paciência para ficarmos bem, pois nossa ignorância é uma doença grave. Precisamos de um bom médico, do remédio certo e de alguém que possa cuidar bem de nós. Se seguirmos as prescrições exatas de nosso médico, tomarmos os remédios certos e recuperarmos nossa saúde, também poderemos um dia nos tornar médicos. No entanto, enquanto sofrermos de nossa doença, devemos fazer o que o médico diz. Não seguir o sagrado Dharma é ser como uma pessoa doente que não ouve o médico nem toma o remédio prescrito. O Dharma exige de nós um comportamento correto e virtuoso, e este é o nosso remédio. Nosso objetivo é obter paz e felicidade, mas se nos comportarmos de maneira não virtuosa e sem bondade alcançaremos exatamente o oposto.

Também é possível tomar refúgio em quatro, cinco, até seis objetos, ou seja, no Guru, Buda, Dharma, Sangha, Dharmapalas e Yidam. Se tomamos refúgio em quatro objetos, o quarto objeto, o Guru, é colocado em primeiro lugar.

Também podemos tomar refúgio em cinco objetos. O quinto objeto especifica os Dharmapalas ou Protetores (Guardiões). Eles receberam a missão do Buda de proteger aqueles que estão praticando seriamente o Dharma.

O sexto objeto é o Yidam. Um Yidam é uma divindade dada a nós por nosso guru e com quem desenvolvemos uma prática pessoal de meditação.

Tomar refúgio não é importante apenas para iniciantes na prática budista, mas continua a ser assim até alcançarmos a iluminação.

## **PROSTRAÇÕES**

Realizamos prostrações com as “três portas”: corpo, fala e mente. Antes de começar nos refugiamos e devemos gerar o pensamento da iluminação, que é Bodichita. Devemos então ficar de pé e colocar as palmas das mãos juntas na altura do coração. A mão direita simboliza a sabedoria, a mão esquerda o método, os dois elementos que são fundamentais para a conduta de todas as práticas Mahayana. Em seguida, levantamos as mãos postas de modo que os pulsos toquem o topo de nossa cabeça. Isso significa o desejo de renascer em uma pacífica terra de Buda. Em seguida, colocamos as mãos em frente à testa, garganta e coração. Isso purifica quaisquer falhas do corpo, da fala e da mente. Separamos nossas mãos como um sinal da atividade do *Samboghakaya* e nos ajoelhamos com os pés juntos. Desta forma, expressamos os passos graduais em direção à conclusão dos cinco caminhos e dos dez *Bodhisattva-bhumis*. Curvamo-nos e tocamos o solo com a testa para simbolizar o desejo de alcançar o décimo primeiro *Bodhisattva-bhumi*.

As prostrações estendem os canais de energia ao longo da coluna. Desta forma, os bloqueios são afrouxados e a energia flui sem obstáculos. Ao nos levantarmos, somos libertados simbolicamente dos sofrimentos do samsara. Devemos ter o cuidado de manter as costas retas para que o ar flua livremente pelo canal principal, o *kundalini*.

Para obter a bênção total desta prática, devemos seguir as instruções com muita precisão e controlar nossa atitude mental e corporal cuidadosamente.

## **MEDITAÇÃO E PRÁTICA DE BODICHITA**

Se tivermos desenvolvido nossa mente por meio da prática correta e contínua até o ponto em que nenhuma ignorância permaneça, produzimos um desejo profundo dentro de nós de alcançar a iluminação



para o bem de todos os seres vivos. Para conseguir isso, praticamos dar e receber, o que faz parte da prática bodichita (tibetano: *tong len*).

Com a consciência clara e livre da ignorância visualizamos diante de nós alguém que sofre de ignorância ou de outros problemas. Ao mesmo tempo, experimentamos o desejo profundo de libertá-los de seu sofrimento por meio de nossa meditação. Nossa compaixão então é tão pura quanto o sol ou a luz da lua. Se escolhermos alguém que está doente, essa luz vai exatamente para o lugar de sua dor. Nesse ponto, o poder de nossa virtude é tão grande que purifica a doença. Esse método também é útil nos casos em que a medicina convencional não é mais eficaz.

Dar e receber significa transmitir aos outros a nossa felicidade e a nossa paz e tomar sobre nós todos os seus sofrimentos e dificuldades, libertando-os assim. Muitas pessoas têm medo de perder a paz e incorrer no sofrimento dos outros, mas se nossa serenidade for forte o suficiente, nada pode acontecer conosco. Teremos desenvolvido tanta força através da prática e da meditação que poderemos dar nossa própria serenidade à pessoa que está sofrendo.

Outra prática de meditação consiste em imaginar que nossa natureza é cheia de felicidade e paz e, então, damos essas qualidades a todos aqueles que estão sofrendo. Essa troca incentiva o desenvolvimento da bodichita.

Nossa consciência pode ser comparada a uma joia ou ao ouro. Quando a joia preciosa é tirada da terra, ela precisa ser limpa e cortada. No nível espiritual, isso é realizado por meio do treinamento da mente. Nossa consciência original é uma joia preciosa; nossa ignorância é a sujeira que a cobre. Por meio do desenvolvimento da mente, experimentamos um desejo profundo de encontrar maneiras mais eficazes de ajudar os outros. Para isso, precisamos da prática correta que leva à bodichita absoluta e, assim, à melhor maneira de ajudar outros seres vivos.

## **OFERECIMENTO DE MANDALA**

O oferecimento de mandala ajuda a transformar o corpo, a fala e a mente na forma do universo. Então, oferecemos este universo e, ao fazê-lo, acumulamos virtude. O estudo da filosofia budista não é suficiente em si mesmo se quisermos entender *shunyata*, também precisamos de um acúmulo de virtude.

## **PRÁTICA DE PURIFICAÇÃO DE VAJRASATTVA**

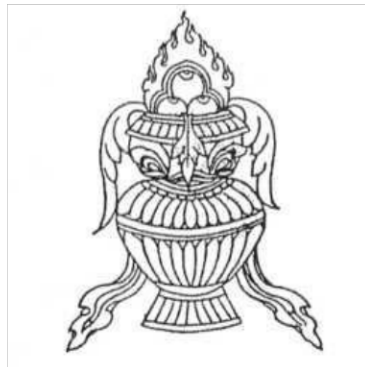
Existem dois tipos de purificação:

**1.** Purificação comum através da qual as atitudes incorretas do corpo, fala e mente são purificadas. Também podemos purificar carmas negativos e não-virtudes dessa maneira. A prática também pode nos ajudar a aliviar muitas doenças espirituais, mentais ou corporais para as quais não há remédio adequado, uma vez que surgem de conexões cármicas negativas.

**2.** Purificação incomum ou extraordinária por meio da meditação de Vajrasattva: por meio da bênção de Vajrasattva, nosso corpo, fala e mente podem assumir suas qualidades. Uma iniciação é necessária para esta purificação.

## **GURU YOGA**

Guru yoga desempenha um papel especial no Mahayana, uma vez que muitas práticas, como o caminho pelo qual a iluminação pode ser alcançada em uma vida, não são possíveis sem a ajuda de um guru qualificado. Além disso, o guru zela por nosso treinamento mental e supervisiona nosso desenvolvimento. A energia do guru nos ajuda a fazer um progresso mais rápido. A prática de Guru Yoga nos dá uma bênção muito especial. Se quisermos ter mais informações sobre Guru Yoga, precisamos de instruções mais precisas de um guru qualificado.



### **3. A FUNDAÇÃO**

#### **TREINAMENTO DA MENTE**

O objetivo de treinar a mente é transformá-la. Podemos alcançar esse objetivo aprendendo a nos comportar de maneira virtuosa, isto é, estando livre de todas as dúvidas e desenvolvendo respeito, fé, amor e compaixão. Se desejamos sinceramente praticar o Dharma, o ensinamento do Buda, não devemos prejudicar nenhum ser vivo, mas, pelo contrário, nos esforçar para ajudar todos os seres. No entanto, se desejamos ajudar, devemos primeiro aprender que tipo de ajuda é necessária. Isso significa que devemos antes de tudo refletir sobre os inúmeros sofrimentos do samsara para que possamos reconhecê-los. No entanto, a verdadeira clareza só pode ser alcançada através do desenvolvimento de profunda compaixão, bem como da compreensão intelectual.

Nesse caminho, antes de tudo, devemos aprender a abandonar nossa maneira de ver a vida exclusivamente do ponto de vista egocêntrico. Ego e apego geram os maiores sofrimentos do samsara, ao mesmo tempo que são a própria causa do samsara.

Em Sarnath, em seu primeiro ensinamento após a iluminação, Buda nos mostrou o caminho para a libertação do samsara. Chamamos esse ensino de sermão de As Quatro Nobres Verdades.

#### **AS QUATRO NOBRES VERDADES**

A primeira nobre verdade é a verdade do sofrimento. Diz que toda a vida no samsara é sofrimento. Mesmo quando nos sentimos felizes momentaneamente, não sabemos quanto tempo essa felicidade vai durar. Todos nós estamos sujeitos aos sofrimentos da doença, do nascimento e da morte e não somos capazes de nos proteger deles.

A segunda nobre verdade é a verdade a respeito da causa do sofrimento. Aqui, Buda aponta para o fato de que somos a causa de nosso próprio sofrimento, criado pela falsa visão que o ego e o apego impõem sobre nós.

A terceira nobre verdade é a verdade da cessação do sofrimento. Isso significa que nosso sofrimento terminará quando reconhecermos que nossa falsa visão e ignorância são a raiz do mal, e os renunciarmos.

A quarta nobre verdade é a verdade do caminho da libertação do sofrimento. A fim de acabar com nosso sofrimento, devemos deixar de lado a crença errônea de que nosso próprio eu e todos os outros fenômenos existem por si mesmos, independentemente de causa e efeito.

## **SAMSARA**

Se observarmos nossas vidas notaremos que isso ou aquilo nos incomoda ou que algo não está ocorrendo como gostaríamos. Perdemos pessoas e coisas que amamos e não podemos nos proteger daqueles a quem não amamos.

O tempo nos rouba a atração do que desejamos. Estamos constantemente sob a ameaça de doenças mentais e físicas, catástrofes e incidentes desagradáveis. A velhice reduz nossa força e embota nossos sentidos. Tornamo-nos mais fracos, às vezes apáticos e severamente limitados mentalmente. No final, morremos.

Isso é samsara. Por definição, implica dificuldades, preocupação e sofrimento implacável.

## **EGO E APEGO**

No entanto, a miséria do samsara não é produzida por nenhum ser superior, mas por nós mesmos.

O maior mal e a principal causa é o nosso ego. Ego significa “apenas eu”, “eu sozinho e mais ninguém”. O ego se considera o centro do mundo e pensa que tudo o mais deveria estar a seu serviço. Ele apenas se reconhece e não tem lugar para os outros. Ele arrebatava tudo o que parece desejável e se defende contra qualquer coisa que pareça ameaçadora. É assim que o apego e o ódio surgem. Tal estreitamento da mente resulta inevitavelmente em insegurança, porque aqueles que são cegos para tudo, exceto para si mesmos, sem sentir, vivem em um mundo estranho e ameaçador. Essas pessoas não podem nem mesmo confiar em si mesmas. O resultado é a dúvida constante e atormentadora e a falta de paz interior.

Ego, apego e ignorância são, portanto, as três doenças básicas de que todos nós sofremos. Embora nos pareça que sofremos muitos males, na realidade, todos eles são meros efeitos do ego. Para nos libertarmos delas, devemos abandonar as falsas representações e reconhecer que estamos sujeitos à lei de causa e efeito. O primeiro passo para isso é pensar menos em si mesmo e mais nos outros. Não há diferença entre eles e nós. Todos nós lutamos pela felicidade e desejamos evitar o sofrimento. Quando consideramos quantas outras pessoas existem em comparação com uma pessoa, percebemos que os outros são mais importantes do que nós. Esse tipo de atitude nos ajuda a abrir a prisão de nosso egocentrismo. Descobrimos um mundo habitado por outros como nós e reconhecemos em nós pensamentos libertadores ilimitados.

Por esta razão, é um princípio fundamental do Mahayana nunca praticar para si mesmo, mas sempre para o benefício de todos os seres vivos.

O ego e o “eu” não são idênticos. O ego ou “só eu” pode ser definido como egocentrismo ou amor-próprio. O “eu” é neutro. O “eu” é o que está ativo em nós. Às vezes, ele apenas cuida de si mesmo, aprisionado na representação do ego ou pode se esforçar para ajudar os outros. Esse “eu” busca a iluminação. É esse “eu” que expressa o desejo de praticar no início de cada sadhana.

## **IGNORÂNCIA**

Ignorância é o oposto de sabedoria. A ignorância tem dois aspectos, um aspecto comum ou ordinário e outro incomum ou extraordinário. A ignorância comum nos acompanha em nossas vidas diárias. Produz inúmeros sofrimentos e dificuldades. Por ignorância extraordinária queremos dizer que nossa consciência não é suficientemente clara. Não estudamos o suficiente e não conhecemos os diferentes aspectos do Dharma. Somos incapazes de observar e controlar nossa própria mente. Nossos pensamentos estão confusos e temos dificuldade em distinguir o certo do errado.

A ignorância é purificada quando a mente não depende mais do samsara. Teremos então alcançado a natureza de um bodisatva, totalmente liberto da ignorância.

## **CARMA**

O próprio Buda designou o carma como resultado de ações deliberadas anteriores. Realizadas intencionalmente, essas ações são a fonte de felicidade e sofrimento na vida presente e futura, e a causa do renascimento no ciclo samsarico.

Existem dois tipos de carma, o não-virtuoso e o virtuoso. Se, por exemplo, em uma vida impomos sofrimento a outro ser aparentemente separado, então, inevitavelmente, isso terá efeitos negativos sobre nós também, pois todos os seres vivos estão unidos. Somente nossa ignorância nos leva a acreditar que podemos ganhar com um comportamento prejudicial para com os outros. Se pensarmos que no final da vida tudo o que fizemos foi apagado e esquecido, ainda estaremos sucumbindo à nossa ignorância. Experimentaremos em nossa próxima vida discórdia e dor por causa disso. Se, ao contrário, ajudamos alguém com o melhor de nossa capacidade, então nossas conexões cármicas ajudarão a tornar uma de nossas próximas vidas pacífica.

Também podemos alterar nosso carma. Os ensinamentos de Buda

nos mostram maneiras e meios pelos quais podemos produzir a causa dos efeitos positivos e evitar a causa dos resultados negativos. Podemos purificar o carma não-virtuoso por meio da renúncia, do acúmulo de virtude e, acima de tudo, por meio de práticas de purificação, como a prática de Buda Vajrasattva.

## **COMPAIXÃO AMOROSA**

Por meio de seus ensinamentos sobre As Quatro Nobres Verdades, Buda nos mostra como mudar nosso estado de envolvimento. Qualquer pessoa que esteja sofrendo mentalmente pode aliviar tanto o seu próprio sofrimento quanto o dos outros por meio do desenvolvimento da compaixão amorosa.

Isso significa que devemos antes de tudo sentir amor por nós mesmos. Enquanto não nos aceitarmos, não temos nada com que produzir compaixão amorosa ou bodichita. Este precioso corpo humano e mente preciosa são tudo o que temos para alcançar a iluminação. É apenas como seres humanos que temos essa possibilidade. Nem podemos alterar nada que dê errado em nossas vidas sem primeiro nos aceitar.

## **NATUREZA BÚDICA**

Se acharmos difícil aceitar a nós mesmos e aceitar os outros, devemos lembrar que todos nós já temos a natureza de Buda dentro de nós. Acontece que não estamos cientes disso em nossa atual condição de ignorância. A ignorância é de fato a razão pela qual estamos sujeitos aos sofrimentos do samsara. Se, no entanto, dermos o devido cuidado à semente de nossa natureza búdica, ela crescerá e se desenvolverá em uma planta. Iremos desenvolver a capacidade de nos voltarmos para todos os seres com amor e sermos capazes de protegê-los, pois a natureza de Buda, à medida que cresce, desperta em nós o desejo também de libertar todos aqueles que como nós sofrem no samsara.

## **A PRÁTICA DE COMPAIXÃO AMOROSA**

Existe uma prática particular voltada para o desenvolvimento da compaixão amorosa. Visualizamos em meditação alguém que está perto de nós. Normalmente, nossa própria mãe é tida como objeto de contemplação. Também podemos visualizar qualquer pessoa que tenha sido particularmente boa para nós. Sentimos seu sofrimento e desenvolvemos o desejo sincero de libertá-los. Para sermos realmente

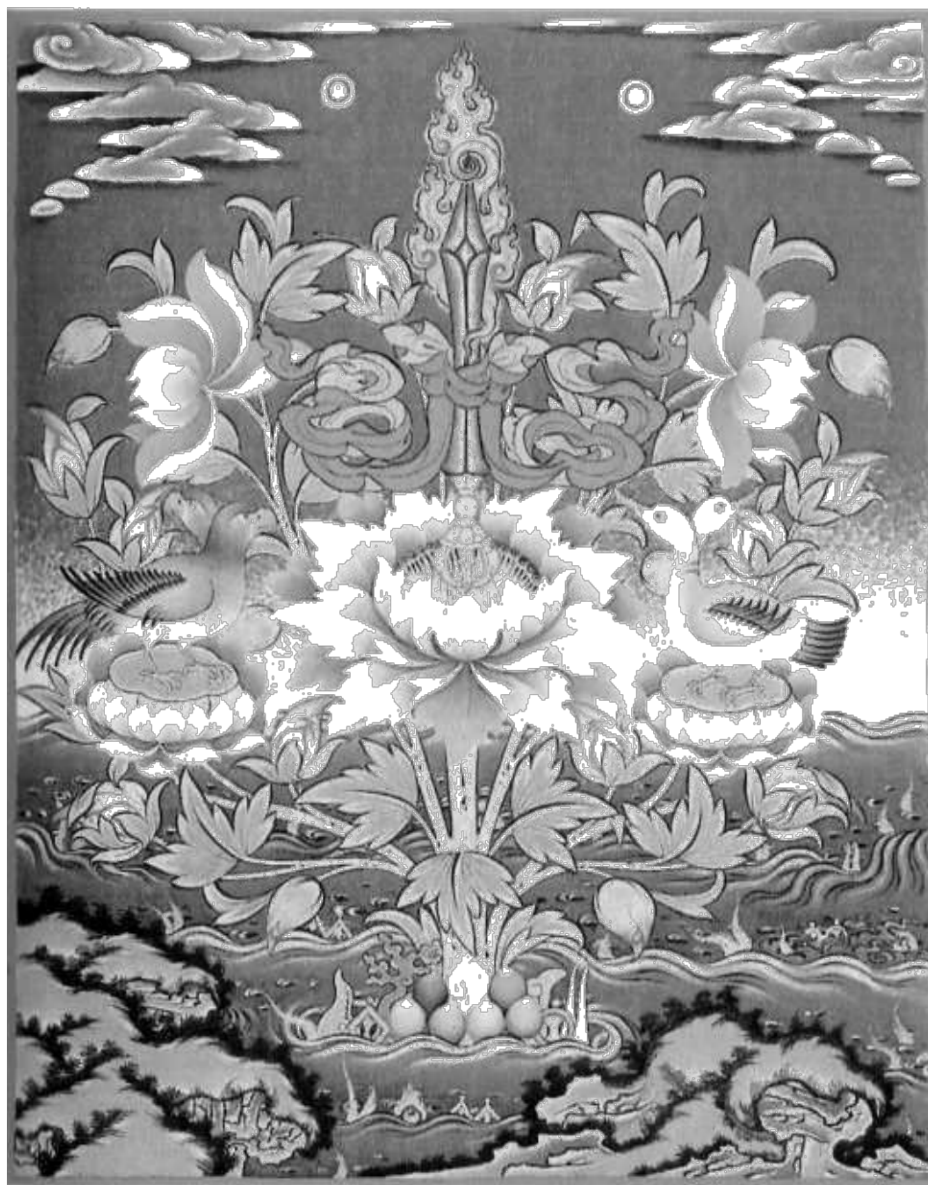
capazes disso, devemos primeiro desenvolver um sentimento rico e caloroso de compaixão amorosa por nós mesmos e senti-lo dentro de nosso próprio corpo. Só então podemos direcioná-lo para os outros.

Depois de pensar em nossa mãe ou em alguma outra pessoa que foi boa para nós, podemos desenvolver compaixão amorosa por aqueles que são nossos inimigos. Alguém que sempre trata os outros com respeito talvez tenha apenas alguns poucos inimigos. No entanto, como a inimizade nesta vida também remete a conexões cármicas, um indivíduo pode não estar satisfeito conosco. A causa pode ser ações negativas que fizemos a essa pessoa em uma vida anterior. É assim que surgem falsas visões em nossa vida presente e por esta razão os inimigos são extremamente úteis em nossa prática; conhecê-los nos dá a oportunidade de nos libertar dessas falsas opiniões.

É por isso que tratamos nossos inimigos com respeito e nos esforçamos para praticar a compaixão amorosa, firmes em nossa crença no carma e no Dharma. Em nossa mente e na meditação, damos aos nossos inimigos todas as nossas virtudes acumuladas, todos os nossos méritos. Temos o desejo de fazer amizade com eles e de que possam ser libertados de todo o seu sofrimento. Se conseguirmos purificar todos os nossos sentimentos negativos de raiva e fúria, então, mesmo que o mundo inteiro se volte contra nós, não temos inimigos. Nossa própria raiva é nosso pior inimigo. No entanto, seria inútil reprimir nossa raiva por medo dos efeitos negativos em nosso acúmulo de virtude. Se sentirmos a raiva surgindo em nós, devemos tentar reconhecer sua raiz. Se isso não for possível no momento porque estamos com muita raiva, pelo menos devemos tentar desenvolver a compaixão amorosa como um antídoto. Somente quando a raiva não surgir mais, quando nossa natureza se tornar totalmente gentil e bondosa, poderemos ajudar aqueles que precisam de nossa ajuda.



**DOM TSÖN DAMPA**  
Símbolo de Sakya Pandita

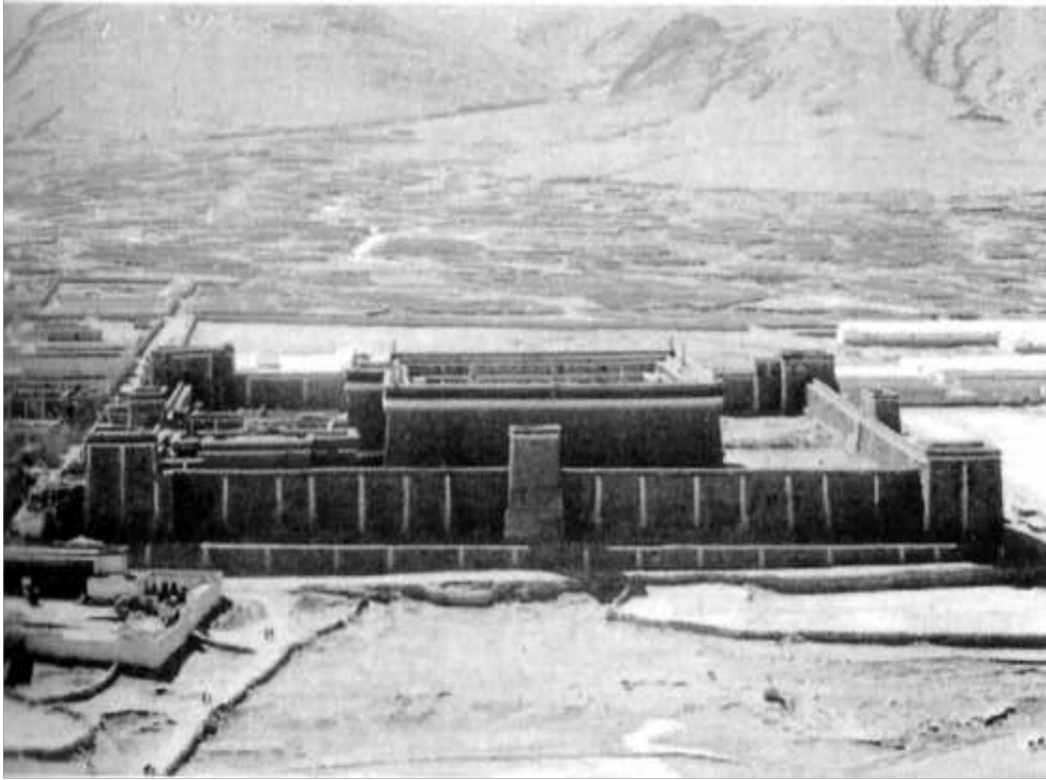


། ལྷོ་མ་བརྩོན་དམ་པ།



**Sua Santidade 40° Sakya Trizin  
Ngawang Thutob Wangchug**

O guru principal de Geshe Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoche



**Thubten Lhakhang Chenmo**

O principal Mosteiro Sakya no Tibet



**Buddha Shakyamuni**

## **MAHAKARUNA**

Mahakaruna conecta nossa compaixão amorosa com o desejo de libertar outros seres vivos de seu sofrimento, seja físico ou mental. “Maha” significa grande e “karuna” é compaixão. Mahakaruna é o pré-requisito mais importante para a prática da Bodichita.

### **PRÁTICAS DE MAHAKARUNA**

Existem três possibilidades:

#### **1. A PRIMEIRA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO MAHAKARUNA:**

Visualizamos alguém que está em grande dificuldade. Em seguida, refletimos sobre a origem dessas dificuldades: a não-virtude. A não-virtude tem sua origem na ignorância. Para nos protegermos, praticamos as dez ações virtuosas diariamente, com uma compreensão clara da não-virtude (ver abaixo: virtude).

Ninguém deseja experimentar sofrimento. Visto que o sofrimento é produzido pela não-virtude, devemos evitar a não-virtude. Assim como não desejamos o sofrimento para nós mesmos, outros seres vivos também desejam se livrar dele. Por meio de nosso desejo sincero de ajudá-los a realizar esse objetivo, somos capazes de encontrar a verdadeira libertação dos sofrimentos do samsara, tanto para nós quanto para os outros. Dessa forma, podemos meditar pela pessoa cujo sofrimento visualizamos.

#### **2. A SEGUNDA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO MAHAKARUNA:**

Visualizamos alguém cuja ignorância é grande. Mesmo essa pessoa pode diminuir sua ignorância, acima de tudo ouvindo os ensinamentos do Dharma, refletindo sobre eles e fazendo as práticas. Meditamos com o desejo profundo de que a ignorância dessa pessoa, que não conhece o Dharma, seja purificada.

A consciência é em si pura e livre de não-virtude. Se estiver manchada, pode ser purificada por meio de ensinamentos e prática. Este é um ponto extremamente importante. Sabedoria e ignorância são polos opostos. A ignorância diminui na proporção do desenvolvimento da sabedoria. Portanto, meditamos por essa pessoa de tal forma que ela possa ser libertada da ignorância.

#### **3. A TERCEIRA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO MAHAKARUNA:**

Esta meditação diz respeito ao apego.

Visto que nossa vida é impermanente e insegura, o desejo de possuir coisas ou pessoas, mais cedo ou mais tarde, leva ao sofrimento. O apego anda de mãos dadas com a ignorância. Enquanto nos agarrarmos a algo, não podemos ser livres. Isso não é o mesmo que

apegar-se ao desejo de iluminação. Nenhum sofrimento pode surgir disso.

Para nos libertarmos de nosso apego, devemos pensar sobre a razão de nosso renascimento neste universo. A razão deve ser encontrada em nosso ego forte, que sempre dá origem ao apego e ao egocentrismo. Aos poucos, podemos desfazer esse desejo ganancioso, que é como uma câibra dentro de nós, por meio do desejo de alcançar a iluminação, por meio da compaixão amorosa e da atenção aos outros seres vivos.

Meditamos dessa maneira para que a pessoa que desejamos ajudar seja liberada e livre do apego.

No entanto, antes que possamos ajudar os outros por meio de nossa prática de bodichita e Mahakaruna, devemos mudar nossa própria natureza por meio de nossa prática diária. Somente quando nossa natureza se torna gentil e nossa mente livre é que podemos realmente praticar Bodichita para o benefício de outros seres.

## **BODICHITA**

Bodichita pode ser relativa ou absoluta. Bodichita relativa é o desejo de desenvolver o pensamento da iluminação para o benefício de todos os seres vivos. Bodichita absoluta é o próprio pensamento da iluminação. Dá origem à nossa liberação completa do samsara através do reconhecimento de que nem os fenômenos nem nós mesmos existimos independentemente, mas que tudo passa a existir dependente de causa e efeito.

## **A PRÁTICA BODICHITA**

Para praticar a bodichita relativa, nos refugiamos e dirigimos nosso pensamento profunda e sinceramente à ideia de que devemos nos tornar um Buda o mais rápido possível, pois apenas um Buda tem as habilidades necessárias para ajudar a libertar todos os seres vivos dos sofrimentos do samsara.

Desta forma, toda a nossa natureza é preenchida com amor, compaixão e força. Vemos os inúmeros sofrimentos dos seres vivos e temos o desejo de ajudá-los.

Na verdade, existem diferentes formas de ajudar alguém em dificuldade: podemos oferecer uma ajuda relativa, ou seja, meios materiais de sustento do corpo, como comida, roupa ou remédio em caso de doença. Se o problema for mental, podemos oferecer conselhos ou conforto. Dessa forma, iremos apenas aliviar o sofrimento agudo e ajudar a remover os sintomas por um tempo, enquanto a causa do sofrimento permanece.

Precisamos de métodos de longo alcance para ajudar as pessoas a

reconhecer a causa do sofrimento. Podemos ajudar de forma mais eficaz se transformarmos nosso próprio corpo, fala e mente por meio do desenvolvimento da virtude.

## **VIRTUDE**

Virtude significa proteção. Quando nos comportamos corretamente, não prejudicando os outros, mas nos esforçando amorosamente por eles, isto é, quando evitamos os dez atos não-virtuosos, protegemos os outros e a nós mesmos.

As dez atividades não-virtuosas são:

a) as atividades não-virtuosas de corpo

1. matar
2. roubar
3. má-conduta sexual

b) as atividades não-virtuosas da fala

1. fala falsa (mentir)
2. discurso áspero
3. calúnia
4. conversa inútil

c) as atividades não-virtuosas da mente

1. ganância
2. inimizade
3. apego às visões erradas

Se evitarmos essas atividades negativas, nos encontraremos com menos frequência em situações em que pensamos que devemos agir, embora não tenhamos clareza quanto às consequências de nossos atos. Dessa forma, as consequências de nossas atividades não voltarão, de fora, para nós, na forma de forças negativas, limitando nossa liberdade. Além disso, obteremos paz interior e exterior.

Visto que todos os seres vivos formam uma entidade, podemos compartilhar essa paz com os outros assim que a alcançarmos para nós mesmos. Dificilmente é possível ajudar os outros, enquanto nós mesmos não temos compaixão, paz e paciência e estamos limitados pelo nosso próprio sofrimento.

No desenvolvimento de bodichita relativa, também podemos praticar dar e receber. Isso significa dar aos outros nossos bons pensamentos e a força de nossa virtude e assumir sobre nós seus problemas e dores. Não precisamos ficar ansiosos para fazer isso ou com



medo de trazer catástrofes ou doenças para nós. Nossa atitude de puro amor nos protegerá enquanto ajudamos os outros.

Para a prática de meditação da bodichita absoluta, contemplamos os Budas. Reconhecemos sua grande compaixão, sua sabedoria e suas atividades. Suplicamos a eles que concedam a todos os seres vivos essas mesmas habilidades. Nossa mente então entra na meditação bodichita e experimentamos o desenvolvimento de nossa natureza. Dia após dia, obtemos maior clareza interior, assim como a lua crescendo de um pequeno crescente para um círculo completo. Ao contrário do nosso estado mental original, quando começamos nossa prática, diante da purificação, nossa mente se torna pura, forte e cheia de virtude.

Uma distinção é feita entre virtudes poderosas e impotentes. As virtudes comuns podem mudar facilmente: por exemplo, podem desaparecer por causa da raiva ou, pelo menos, diminuir muito. A virtude Bodichita, por outro lado, sempre mantém sua qualidade. É como uma árvore que é despojada na época da colheita, enquanto a árvore bodichita, que realiza os desejos, tem uma colheita mais rica quanto mais colhemos seus frutos.

Alguém que não pratica a bodichita leva uma vida comum; por meio da prática bodichita nossa vida é preenchida com o extraordinário poder da virtude. Essa também é a diferença entre as pessoas comuns e os Budas. Todos nós temos a natureza de Buda dentro de nós, mas sem a prática da Bodichita, ela está oculta sob nossa ignorância. No início da prática nossa mente é como o céu quando as nuvens cobrem o sol e a lua e não podemos mais vê-los embora estejam brilhando. Se, entretanto, permitirmos que os ensinamentos penetrem totalmente em nosso ser e praticarmos regularmente com atenção, afastamos as nuvens da ignorância e gradualmente a bodichita surge em nós como a luz do sol ou da lua. Na realidade, Bodichita é a essência do amor, compaixão e Mahakaruna, não diferente de nossa mente pura revelada, a natureza de Buda. Assim que a bodichita surge em nós, sentimos como se todos os seres fossem nossos filhos, dos quais desejamos cuidar como uma mãe ou um pai.

Por meio da prática da bodichita, nosso corpo, fala e mente são transformados, até o nosso nome. Para aqueles que alcançaram a bodichita absoluta, não há mais sofrimento corporal, não há mais doença. Eles são chamados de bodisatvas.



## **4.O CAMINHO**

O caminho consiste na prática das seis paramitas, bem como na prática de shamata – concentração meditativa extraordinária ou incomum (tibetano: *shiney*) e vipashyana – insight extraordinário ou incomum (tibetano: *lhag-tong*).

### **AS SEIS PARAMITAS OU PERFEIÇÕES**

A prática das paramitas remonta ao Hinayana, o veículo dos Shravakas, ou seja, “aqueles que buscam a autorrealização solitária” e aos Pratyekabudas.

Além disso, mas com a mesma base moral, o budismo Mahayana desenvolveu várias práticas de yoga.

### **GENEROSIDADE**

Podemos dar coisas materiais e, na esfera mental, ajudar ou aconselhar. Se alguém está doente, podemos dar remédios e cuidados. Se alguém está em uma situação difícil, é possível, por meio do treinamento mental, ajudar a encontrar uma solução para o problema. No entanto, devemos sempre dar com uma motivação pura.

### **MORALIDADE OU SILA**

Moralidade significa a prática das dez virtudes com as quais protegemos nossas mentes contra ideias falsas.

Existem diferentes tipos de moralidade: aquela que se aplica aos monges ou a moralidade Upasaka. Upasaka em sânscrito refere-se aos preceitos para leigos. Quando recebemos uma iniciação, também temos a obrigação de observar as quatorze regras ou preceitos Mahayana. Uma iniciação (ou "empoderamento") é um processo de capacitação, que nos dá os meios para transformarmos nosso corpo, fala e mente.

Os quatorze preceitos Mahayana são:

1. Siga as instruções de seu professor Mahayana. Não faça com que ele sofra. Se temos um mestre espiritual, nosso respeito por ele cria um vínculo profundo, especialmente se recebermos iniciações dele. Uma iniciação (empoderamento) de nosso mestre espiritual significa que a recebemos com todas as instruções da linhagem do guru.
2. Siga as regras dos textos tântricos. Como budistas,

acreditamos nos ensinamentos do Buda e do Dharma. As regras Mahayana e as regras Hinayana são muito diferentes. Se recebemos as regras Mahayana, não precisamos seguir todas as regras Hinayana, pois as regras Mahayana são mais inclusivas.

3. Mantenha um bom relacionamento com seus amigos do Dharma, especialmente aqueles com quem você recebeu iniciação. Estamos todos relacionados no Dharma, pertencemos à mesma mandala iniciática. Quando recebemos a mesma iniciação, uma conexão espiritual é criada tendo o mesmo guru. Se não nos sentimos como uma família, quebramos a regra.

4. Sinta bodichita e compaixão por todos os seres vivos. Desenvolvemos compaixão por todos os seres vivos e tentamos não perturbar a felicidade ou a paz de ninguém. Se esquecermos essa profunda compaixão ou perturbarmos a paz e a felicidade de um único ser, a regra será quebrada.

5. Bodichita é a base de todas as religiões. Não podemos praticar religião sem bodichita. Visto que a essência do Dharma é bodichita, devemos estudar o significado de bodichita o mais de perto possível e imprimi-lo em nossa mente. Bodichita é a verdade, o fundamento da prática do Dharma; devemos ter total confiança nela, caso contrário, a mente se torna fraca. Sem essa confiança, a regra é quebrada.

6. Preserve sua própria tradição, mas não afirme que qualquer escola ou prática seja o único caminho ou maneira correta de praticar o Dharma.

Temos respeito pelo Hinayana e Mahayana, bem como por outras religiões, pelo Tantrayana e pelos Sutras no que diz respeito ao caminho budista. Não devemos denegrir nossa própria religião ou a dos outros; caso contrário, a regra é quebrada.

7. Não discuta significados ou textos secretos com pessoas que não tiveram as iniciações necessárias. Não devemos explicar o caminho Mahayana para aqueles que não têm fé nem respeito. Não falamos sobre os Tantras secretos; caso contrário, a regra tântrica é quebrada.

8. Não perturbe quem está meditando. Quando meditamos, tornamo-nos o corpo de Buda e não devemos perturbar os outros ou a nós mesmos no processo (por exemplo, nutrindo pensamentos

negativos). Na meditação, nós nos tornamos os cinco Dhyani Budas e devemos ter profundo respeito por esta prática. Devemos ter muito cuidado para agir corretamente nisso; caso contrário, a regra é quebrada.

9. Não duvide dos ensinamentos do Dharma. Toda a prática do Dharma é verdadeira. Não tenha dúvidas sobre isso; caso contrário, a regra é quebrada.

10. Não tenha qualquer conexão com pessoas que prejudicam outros seres vivos. Se alguém intencionalmente perturbar os outros de qualquer maneira, aconselhe essa pessoa a desistir. Devemos sempre oferecer bons pensamentos e explicações porque já temos um guru para nos mostrar o significado do Dharma e da religião. Se nos comportarmos incorretamente, quebramos a regra.

11. Não interprete os ensinamentos do Dharma à sua própria maneira. Devemos respeitar a pureza do Dharma. Estamos cientes de que obtemos felicidade por meio da religião sagrada e da prática do Dharma. Se não pensarmos desta forma, não sentiremos felicidade e a regra será quebrada.

12. Não tente converter pessoas que acreditam em outra religião. Não devemos desejar converter à nossa crença ninguém que pratique uma religião diferente com profunda fé. Nós os deixamos em seu próprio caminho; caso contrário, a regra é quebrada.

13. Não devemos permitir que pessoas que não praticam o Dharma vejam símbolos religiosos como o vajra (tibetano: *dorje*) e o sino.

Não devemos mostrar objetos sagrados para não praticantes, nem devemos explicar nenhuma de suas particularidades. Depois de oferecidas, as ofertas não são mais coisas materiais, mas bênçãos e néctar. Se alguma oferta cair no chão, não devemos pisar nela, pois ela representa uma bênção. Thankas também não devem ser mostradas para aqueles que não têm fé; caso contrário, a regra é quebrada.

14. Não despreze ou humilhe as mulheres, pois elas são o símbolo da sabedoria. As dakinis, como Vajrayogini, simbolizam sabedoria. Nós mostramos respeito por elas; caso contrário, a regra é quebrada.

## **PACIÊNCIA (TOLERÂNCIA)**

Devemos exercer paciência em nossa coabitação com outras pessoas e em nossa prática. Se praticarmos apenas de vez em quando, não será o suficiente. A prática deve ser regular. A qualidade da paciência é importante. A essência do ensinamento de Buda é a compaixão amorosa. Isso é o que precisamos ganhar primeiro, e para isso precisamos de quatro tipos diferentes de paciência, por exemplo:

Se alguém fala duramente conosco, nós não falamos duramente em troca.

Se alguém nos calunia, não caluniamos em troca, mas permanecemos pacientes e sem amargura.

Se alguém está com raiva de nós, devemos manter a calma e ser o mais amorosos possível.

Mesmo que alguém nos atinja, não devemos retribuir os golpes.

Também devemos ser pacientes conosco mesmos quando experimentamos distúrbios em nossa prática. Devemos aceitar esses distúrbios e tentar descobrir sua causa.

## **DILIGÊNCIA**

Em primeiro lugar, devemos ter clareza sobre a natureza preciosa da existência humana e do tempo que nos é dado para viver. Podemos pensar, vendo o imenso número de pessoas neste planeta, que não é extraordinário renascer como um humano. Não é assim.

De fato, existem muitas pessoas, mas na maioria delas as qualidades e habilidades necessárias para a prática do Dharma não estão fortemente desenvolvidas. Todos os seres vivos têm a natureza de Buda, mas só podemos praticar realmente se tivermos um corpo humano. É por isso que nossa vida é preciosa e devemos aproveitá-la.

Todos nós podemos alcançar o estado de Buda em uma única vida. Muitas pessoas acham difícil de acreditar, mas depende total e exclusivamente de boas práticas e compreensão. Portanto, em nossa vida diária devemos agir em benefício de outros seres vivos e devemos ter cuidado para não prejudicar ninguém. Devemos examinar de perto quem somos, o que fazemos e se nossa mente está seguindo o caminho da virtude ou da não-virtude. Se quisermos evitar dificuldades, devemos renunciar às atividades não virtuosas. Pode ser que não tenhamos clareza sobre o que é virtuoso e o que não é. Muitas pessoas acreditam que é virtuoso orar de manhã à noite. Embora isso não seja sem virtude, não é o mais importante. Alcançamos o melhor tipo de virtude quando a natureza de nossa mente é tão completamente transformada que se torna gentil e cheia de compaixão. Nossas ações são virtuosas, quer estejamos

dormindo, comendo ou trabalhando. A prática não é a meditação sozinha; ela colore todas as nossas vidas diárias. Se nossa mente adquiriu essa qualidade, toda meditação dá frutos.

Com esse entendimento e prática desenvolvemos diligência.

## **CONCENTRAÇÃO**

A concentração é chamada de *sam-den* em tibetano; isso significa consciência inabalável e a capacidade de manter um objeto em mente.

Existem dois tipos de concentração: comum ou ordinária e incomum ou extraordinária.

A concentração comum ou ordinária está envolvida quando realizamos nosso trabalho. Mesmo que, de vez em quando, outros pensamentos que nada têm a ver com o trabalho que temos em mãos possam passar por nossa cabeça. Da mesma forma, ouvir os ensinamentos do Dharma requer uma concentração normal. Pode-se comparar isso a encher uma xícara. Se não estivermos atentos, podemos derramar o líquido, mas se estivermos atentos, podemos encher o copo até a borda sem perder uma gota.

Mesmo que estejamos direcionando nossos pensamentos para um objeto sagrado, isso ainda é uma concentração comum.

Concentração incomum ou extraordinária significa auto-observação constante e atenta. Com isso, nenhum pensamento falso surge e desenvolvemos uma compreensão extraordinária.

Aprendemos como observar nossa mente primeiro ouvindo atentamente os ensinamentos do Dharma, meditando sobre o que ouvimos e testando e examinando nossos pensamentos. Devemos nos perguntar se temos alguma dúvida. Nesse caso, devemos descobrir onde reside nossa dúvida. Existem muitas possibilidades diferentes. A dúvida é sempre prejudicial, pois atrapalha o nosso desenvolvimento. Se, por exemplo, queremos sair de casa, mas hesitamos no corredor antes de escolher a porta que dá para fora não poderemos sair, mas também não estaremos completamente dentro de casa.

Para colocar de lado a dúvida, é importante desenvolver sabedoria. Talvez tenhamos dúvidas sobre a verdade do carma. Nesse caso, devemos lembrar que as ações virtuosas resultam em alegria e felicidade, enquanto as ações não-virtuosas levam à discórdia e ao sofrimento. Observações como essas esclarecerão nossas dúvidas.

Podemos verificar se nossa mente produz pensamentos virtuosos e devemos observar se nossos pensamentos estão livres do ego (somente eu) e do apego.

Frequentemente, nossa consciência não está suficientemente relaxada para essa concentração especial. A causa está, por um lado, nas perturbações devidas a pensamentos errados e, por outro lado, na nossa

incerteza quanto ao que os produz. Uma boa concentração profunda combinada com relaxamento não pode ser forçada. Mas, se em nossa vida diária evitarmos modos de comportamento que são prejudiciais a nós e aos outros, esse relaxamento interior virá por si mesmo.

A fim de desenvolver esta concentração extraordinária, devemos praticar *shiney*.

## **SABEDORIA**

O insight incomum ou extraordinário (sânscrito: *vipashyana* ou tibetano: *Ihag-tong*) é sabedoria. Também é chamado de *shunyata*, ou seja, vacuidade. *Shunyata* é chamado *tong-pa nyi* em tibetano. Isso também significa vazio, não um vazio completo, mas sim a ausência de algo. Com isso, queremos dizer a ausência de perturbações ou não-virtude. *Shunyata* significa a visão correta intocada pelo ego, apego ou ignorância. Em outras palavras, neste estado, entendemos que nossa representação do ego é errônea, que todos os fenômenos são vazios da propriedade de surgimento incondicional. Tudo o que existe no samsara surge através da convergência de diferentes condições que representam a causa da existência de um ser vivo. Nada ocorre de forma independente, tudo depende de causa e efeito e isso decide qual será a experiência ou a atividade. Quando alcançamos *shunyata* significa que reconhecemos e compreendemos essa interdependência e nossa mente original, livre de ignorância, pode emergir. Às vezes falamos da luz interior da sabedoria que limpa as trevas da ignorância.

Para alcançar esse estado, nossa tarefa mais importante é de nos libertarmos dos dois erros principais, isto é, ego e apego, pois estes são os maiores obstáculos em nosso caminho para a iluminação. Aqueles que se concentram em si mesmos na visão errônea do ego estão limitados em seu espaço ou âmbito. Se pensarmos apenas em nós, a porta da nossa prisão está fechada. Se nos abrimos para os outros, experimentamos luz e alegria.

## **SHINEY OU SHAMATA**

Qual é o significado de *shiney*? *shi* significa fundação, *ney* significa permanecer. A prática de *shiney* significa treinar a capacidade de manter a concentração no objeto.

*Shiney* é o exercício mais importante se quisermos ter sucesso em qualquer prática de yoga ou meditação. Nosso compromisso com nossa vida diária, em nossa existência normal, também entra em jogo, pois a meditação por si só não é suficiente. Os ensinamentos de Buda sempre incluem o caminho relativo e o caminho absoluto. O caminho relativo é um método e significa que aceitamos coisas que existem fora de nós. O caminho absoluto é a prática de bodichita, *shunyata* e grande



concentração meditativa. Isso leva à compreensão de que toda verdade é infinita.

Quando uma casa está sendo construída começamos com a fundação, não com o telhado. Isso é o que devemos fazer em nossa prática, exceto que, neste caso, estamos construindo uma casa mental, não material.

Para começar a construir essa base, devemos prosseguir com a preparação externa e interna.

Sempre que possível, devemos encontrar um lugar tranquilo, com bom ar fresco e água pura e manter uma alimentação balanceada. Essas são condições que ajudam a relaxar a mente. Devemos então nos familiarizar com os cinco obstáculos que podem ser encontrados na prática de *shiney* e que temos que reconhecer e superar.

## **OS CINCO OBSTÁCULOS PARA A PRÁTICA DE SHINEY**

O primeiro obstáculo é a preguiça.

A preguiça aqui tem um significado especial. Na vida diária, a preguiça resulta em não fazer o que devemos fazer. Nesse caso, porém, preguiça significa que não temos interesse no carma, na virtude e no estudo do carma. Isso impede o desenvolvimento da mente. Se quisermos ter à nossa disposição mais compaixão e sabedoria em nossa próxima vida, devemos cumprir os preparativos correspondentes nesta vida. Se não alcançarmos a iluminação nesta vida, ainda assim estaremos muito mais próximos na próxima. Portanto, a preguiça é o primeiro obstáculo na prática de *shiney* e tentamos evitá-la.

O segundo obstáculo é o esquecimento.

Precisamos de uma boa memória para a prática de *shiney*. Uma boa memória também é útil no dia a dia, mas na nossa prática atua como uma proteção. Enquanto mantivermos os ensinamentos em mente, eles nos impedirão de seguir o caminho errado. Corpo, fala e mente não cometem atos errados.

Se não ouvirmos com atenção, corremos o risco de práticas erradas. Seria como se quiséssemos escalar uma montanha sem usar as mãos. Não iríamos longe. Alguém que não escuta com atenção não consegue meditar adequadamente.

Existem vários tipos diferentes de ensinamentos, por exemplo, os ensinamentos orais normais para praticantes. E o tipo mais importante é o ensino pessoal direto, exclusivamente oral, de um Lama experiente. Um mestre possui dois tipos de conhecimento: o conhecimento teórico apropriado por meio do estudo de textos e a experiência pessoal adquirida com a prática. A combinação dos dois permite ao Lama dar conselhos

apropriados para o indivíduo. Devemos sempre ter em mente os conselhos que recebemos.

O terceiro e o quarto obstáculos são a falta de fé e a falta de confiança.

A palavra tibetana para fé é *ded-pa*; isso significa que a fé permeia tudo: o corpo, bem como a fala e a mente. A confiança é *yi-che* em tibetano. Com a fé e a confiança permeando permanentemente todo o nosso ser, nossa prática será poderosa. Sem essas qualidades, somos como quem está caminhando em um parque e deseja seguir um determinado caminho, no entanto, apesar de seu desejo profundo, se for cego e não puder ver, poderá muito bem seguir na direção errada.

Da mesma forma, o resultado não é o mesmo se agirmos com fé e confiança somente ou com a adição de conhecimento ou sem nenhuma dessas qualidades. Pois o conhecimento, a fé e a confiança são como a luz dos nossos olhos, a visão do carrinho de bebê no parque.

A fé depende do conhecimento confiável da qualidade de um fato ou objeto, como, por exemplo, as Três Joias quando nos refugiamos. Quando reconhecemos a qualidade do Guru ou do Buda e entendemos o significado do Dharma e a atividade da Sangha, a fé cresce dentro de nós de forma bastante espontânea. Quanto melhor nossa compreensão, mais profunda será nossa fé. A fé, portanto, não é uma aquiescência cega com a verdade de algo que não conhecemos, mas a convicção que ganhamos por meio de provações constantes.

Nesse sentido, podemos desenvolver fé e confiança em nós mesmos. Assim, ganhamos essa fé e confiança e uma compreensão mais clara de nossa própria mente.

O quinto obstáculo é a falta de atenção.

Às vezes, podemos ficar sonolentos durante nossa prática e perder nossa clareza mental. Quando observamos isso, precisamos de um antídoto poderoso para redirecionar nossa atenção. Podemos pensar em três coisas:

1. Refletimos sobre a importância de praticarmos com diligência, caso contrário perderemos nossa preciosa vida humana sem ter feito pleno uso dela. O tempo passa tão rápido e não é bom gastá-lo sem praticar.

2. Devemos estar cientes de que um dia morreremos, mas não sabemos exatamente quando. No entanto, podemos nos preparar para a morte já desenvolvendo nossas mentes de maneira poderosa e virtuosa por meio de nossa prática.

3. Temos em mente que nossa crença no carma deve ser muito forte. Carma é verdade. Todos nós estamos conectados por meio do carma. Se atualmente temos uma vida razoavelmente boa, se estamos saudáveis e em um estado de paz, isso também tem sua causa em uma vida anterior, vivemos doenças físicas e mentais derivadas de conexões cármicas que forjamos.

Quando nossas mentes se tornam desatentas, negligentes ou preguiçosas, devemos nos lembrar dessas três coisas. Dessa forma, nossa prática se torna mais profunda, ficamos mais calmos e os pensamentos perturbadores desaparecem.

Por isso, para concluir, a prática brilhante exige diligência, boa memória, fé, confiança e atenção. Isso nos fornece a base sobre a qual podemos construir uma casa mental, nossa mente fica alegre e pronta para começar a prática de *shiney*.

### **A PRÁTICA DE SHINEY**

Devemos sentar-nos na posição de lótus ou semilótus para meditação. Se não podemos fazer isso, devemos sentar-nos em uma posição que seja confortável para nós. Seja qual for o caso, devemos ter o cuidado de manter as costas retas para que a respiração e a energia possam fluir livremente. Colocamos nossas mãos na posição de Buda Vairocana, ou seja, colocando-as cerca de quatro centímetros abaixo do umbigo, com a mão esquerda abaixo da direita. As palmas das mãos estão voltadas para cima e os polegares devem estar apenas se tocando.

Uma vez que tenhamos estabelecido a postura corporal correta, deixamos de lado os cinco obstáculos e acalmamos nossa mente, se necessário, por meio de um exercício de respiração, por exemplo: vinte e uma respirações profundas, inspirando e expirando. Em seguida, escolhemos um objeto no qual nos concentrar.

O objeto pode ser externo ou interno. Alguns exemplos de objetos externos, ao se refugiar, são as Três Joias (sânscrito: *triratna*) – Buda, Dharma, Sangha – ou a forma do Buda Avalokiteshvara, a personificação do amor e da compaixão.

Dirigimos nossos pensamentos para o objeto que escolhemos com o profundo desejo de obter qualidades semelhantes. Os objetos internos são nossa respiração, nossos chakras – que são os centros de energia do corpo – ou nossa própria consciência.

Ao dirigir nossa atenção para um ponto e mantê-la lá com o melhor de nossa capacidade, devemos ter o cuidado de, ao mesmo tempo, permanecer relaxados. Se estivermos tensos, não seremos capazes de manter nossa concentração no objeto. Tentamos afastar quaisquer pensamentos desnecessários e, acima de tudo, quaisquer dúvidas sobre

o Dharma ou a verdade do carma. Mesmo os pensamentos positivos são perturbadores da concentração em sua própria diversidade. Então, pacientemente, tentamos ficar calmos e não permitir que nossa mente vagueie sem descanso.

### **A MENTE**

A filosofia budista reconhece diferentes manifestações da mente. No entanto, é difícil atribuí-las a um conceito preciso em outro idioma. A mente em sua forma comum é chamada de “*sem*” em tibetano. Com isso, nossos desejos e representações mudam de forma a cada poucos segundos. Não podemos ver, apenas sentir. Possui dois estados. Por um lado, existe o estado samsarico, muito obscuro e confuso. Nossos pensamentos disparam aqui e ali e não podem se estabelecer. A mente está perturbada, mas ainda é nossa própria mente. Por outro lado, quando o nirvana é alcançado, não há obscuridade na mente. Paz e alegria brilhante e imperturbável surgem em nós. Esta é a natureza pura original de nossa mente, a natureza de Buda.

É possível dizer que tudo vem da nossa mente: virtude, amor, compaixão e não-virtude, ódio, sofrimento e ignorância. “*Sem*” é a base, o fundamento precioso que sempre temos à nossa disposição. É nossa própria consciência clara e original. “*Sem*” existe sem interrupção e consiste em uma mente principal e cinquenta e um fatores mentais. A mente principal também pode ser chamada de consciência. Os fatores mentais correspondem às nossas percepções subjetivas. A mente principal percebe a realidade de algo, por exemplo, uma flor. Os diferentes fatores mentais, atuando por meio das impressões dos sentidos, alocam atributos específicos, principalmente avaliativos. Então dizemos: essa flor é linda, cheira bem, gostaríamos de tê-la.

Isso, por sua vez, dá origem a três qualidades de fatores mentais: um sentimento de apego, de desapego ou de neutralidade. Alguns desses fatores mentais agem virtuosamente, outros não-virtuosamente e alguns novamente nem virtuosamente nem não-virtuosamente. Se o sentimento envolve apego, então os fatores mentais pertencem à parte não-virtuosa; se nenhum apego está envolvido, então eles pertencem à parte virtuosa; se o sentimento é neutro, pertencem a nenhuma. Tomemos a flor como exemplo: A flor é linda; queremos isso apenas para nós. Isso envolve fatores mentais que estão agindo de maneira não-virtuosa. Eles sempre levam ao sofrimento.

A flor é linda; não queremos que nada aconteça com ela, apenas que floresça sem perturbação e produza frutos. Nesse caso, os fatores mentais atuam virtuosamente. Eles sempre levam à alegria.

A flor é linda. Isso envolve fatores mentais neutros.

Na prática de shamata (tibetano: *shiney*), é possível transformar

todas as atividades do corpo, da fala e da mente em um comportamento virtuoso.

Quando *sem* (mente) se desenvolve em consciência superior, é chamada de *rigpa* em tibetano.

Em uma representação icônica da prática do shamata, muito comum no Tibete, a mente é mostrada na forma de um elefante. O elefante é um animal muito poderoso, suas qualidades virtuosas e não-virtuosas são muito fortes. No início do caminho que vai seguir na prática de *shiney*, o elefante ainda é preto, ou seja, não-virtuoso. No caminho, sua cor muda gradativamente até ficar branco. Sua mente se tornou clara e está seguindo o caminho da virtude. Um macaco pulando inquieto aqui e ali representam as perturbações da mente. Na prática de *shiney*, tentamos superar essa inquietação e praticamos o controle da mente até que ela perca sua qualidade de macaco e fique em paz. A fim de testar o desenvolvimento da mente, precisamos observá-la cuidadosamente. No início da prática ela é muito rígida e teimosa, preocupada exclusivamente consigo mesma (apenas eu). Pensamentos perturbadores passam por nós como uma cachoeira caindo da encosta da montanha. À medida que progredimos na prática, a mente se assemelha a um lago, quase nenhum movimento é perceptível em sua superfície. Pensamentos errados e dúvidas diminuem.

As dúvidas são particularmente perturbadoras; para uma boa prática, precisamos colocá-las de lado. Se elas ainda nos atormentam, devemos perguntar de onde vêm. Existem duas causas possíveis: a dúvida surge quando temos muito pouca fé ou prática insuficiente e autoconhecimento insuficiente; ou pode vir da falta de conhecimento de como praticar corretamente. Para colocar de lado essas dúvidas, é necessário um controle muito preciso sobre a mente.

Os sinais físicos e mentais de progresso em *shiney* são uma sensação de leveza e saúde, e uma mente alegre em constante paz. Nossos pensamentos precipitados se acalmarão quando tivermos aprendido a permanecer concentrados em observar nossa mente. Alegria pura sem fim e paz duradoura surgem então dentro de nós. Reconhecemos que o Dharma, na verdade, nada mais é do que a pura natureza original de nossa mente, a natureza de Buda.

Outros significados podem ser atribuídos ao conceito de Dharma; ensinamentos sagrados, por exemplo, podem ser chamados de Dharma, e, também, o caminho para a iluminação.

Em todos os tipos de meditação usamos sabedoria e método. *Shiney* e bodichita são método; vipashyana – insight incomum ou extraordinário – é sabedoria. Sem *shiney* e bodichita não se pode praticar vipashyana, pois a mente ficará muito inquieta.

## **VIPASHYANA, INSIGHT INCOMUM OU EXTRAORDINÁRIO**

Vipashyana significa sabedoria, conhecimento livre do ego.

Se realmente desejamos paz e felicidade, mas permanecemos fortemente centrados em nós mesmos, estaremos em nosso próprio caminho. Isso também se aplica ao apego. Assim que o estado de nirvana se torna nosso objetivo, ele já está dentro de nós, mas o apego nos impede. O egocentrismo e o apego do ego são as duas doenças básicas. Até que nos libertemos deles, sofremos de manhã à noite. Todas as estradas estão bloqueadas porque vivemos na dualidade.

### **DUALIDADE**

A dualidade está sempre ligada à ignorância. Isso nos leva a opiniões divergentes e incertezas constantes. Estar livre disso significa ter apenas uma visão correta. A libertação do samsara não pode ser produzida apenas pelo conhecimento intelectual. Precisamos desenvolver sentimentos, acumular experiência e praticar shunyata.

O mais importante é um sentimento mental caloroso, pois só um grande conhecimento intelectual pode tornar o ego ainda mais forte. A fim de evitar tal fortalecimento do ego, devemos seguir o caminho de Mahamudra com *shiney* (shamata) e *Ihag-tong* (Vipashyana). O ego e o apego diminuem apenas quando examinamos constantemente nossa mente. Em nossa prática, precisamos observar cuidadosamente se nossa mente está se tornando mais livre. Caso contrário, devemos encontrar o motivo. O essencial é saber que tudo vem de dentro de nós. A causa de todos os distúrbios está dentro de nós, não fora. Só acreditamos que as perturbações vêm de fora porque ainda não nascemos livres do apego. O apego resulta em visões erradas. Dúvidas e pontos de vista errados só podem ser reconhecidos quando nos livramos do apego.

Somente quando tivermos mais experiência de *shiney*, *Ihag-tong*, bodichita e shunyata, e nos treinarmos na auto-observação (tibetano: *nal-jor*), podemos esperar que a dualidade de nossa percepção mude e nossa percepção se torne correta. Nossa mente estará então em samadhi. Terá desenvolvido a qualidade necessária para praticar Mahamudra.

### **NAL-JOR**

*Nal-jor* é a palavra tibetana para sadhana. Uma sadhana é uma forma de meditação com um objeto. Por exemplo, Buda Avalokiteshvara, o aspecto da compaixão amorosa de Buda, pode ser considerado um objeto externo ou nossa própria consciência como um objeto interno.

*Nal* significa que a mente se tornou gentil por meio dessa prática: ela adquiriu altruísmo, que é a qualidade do amor e da compaixão. *Jor* significa concentração. A consciência entra no estado meditativo.

*Nal-jor* também expressa todos os diferentes aspectos do Buda, por

exemplo, Manjushri – o aspecto da sabedoria, Avalokiteshvara – o aspecto da compaixão amorosa, Tara – atividade, ou Vajrapani – ira.

A prática das quatro classes de Tantra também vem sob *nal-jor* (ver capítulo 5).

Uma *nal-jorma* ou um *nal-jorpa* é uma mulher ou um homem que tem experiência no desenvolvimento da mente.

## **SAMADHI**

Ego e consciência são totalmente opostos. Ego é o erro pelo qual estamos acorrentados a este mundo e aos sofrimentos do samsara. Ego significa egoísmo, ou seja, somente eu. Ele causa atividade errada, mantém os pensamentos concentrados em si mesmo, limitando-os severamente. É somente sem ego que eles podem se abrir e podemos desenvolver um sentimento da importância de outros seres vivos.

Precisamos saber exatamente o que é ego e o que significa para desenvolver boas práticas. Primeiro, existe o ego, e por meio do ego o apego. Os dois juntos nos confinam em limites estreitos e, até que os eliminemos, não podemos ter liberdade. Em nosso estado normal, enquanto não conhecermos nossa própria mente, muitas vezes não podemos dizer se estamos agindo certa ou erradamente. Temos inúmeras dúvidas, cometemos muitos erros e ficamos cada vez mais inseguros.

Por meio da prática, do estudo e da escuta atenta dos ensinamentos do Dharma, gradualmente passamos a nos conhecer. Desta forma, o controle do ego diminui. Porém, o conhecimento teórico não é suficiente, temos que desenvolver a compaixão. Nossas negociações erradas são então reduzidas, nosso conhecimento do Dharma aumenta e nossa natureza se torna gentil. Dessa forma, gradualmente ganhamos fé e confiança em nós mesmos e encontramos o caminho que nos conduz para fora dos sofrimentos do samsara.

Ao contrário do ego, a consciência existe individual e continuamente, tanto no samsara quanto no nirvana, e continua a existir inalterada mesmo além do ponto onde o estado de Buda é alcançado.

Em outras palavras, todos os seres iluminados mantêm suas próprias características específicas, mas estão livres do ego, do apego e da ignorância, enquanto a mente comum está constantemente misturada com perturbações e ignorância. Pode-se dizer que ainda possui carma positivo e negativo. Por meio de práticas como a yoga, podemos purificar todas as não-virtudes e ignorância. Ficamos cheios de clareza interior, compaixão e sabedoria. Não temos mais ego e apego, apenas consciência pura e clara. Alcançamos um estado superior e encontramos o caminho para a iluminação.

Samadhi significa yoga habilidosa. Esse tipo de meditação traz grande alegria. Com nossa percepção totalmente transformada, podemos levar nosso desenvolvimento, por meio do método e da sabedoria, ainda

mais longe, ou seja, podemos praticar samadhi ainda mais elevada, como os grandes Mahasiddhas, Nagarjuna e Virupa. Desta forma, alcançamos Mahamudra. Agimos apenas para o benefício de outros seres vivos. Isso é *yeshey*, a qualidade mental virtuosa. Significa libertação da ignorância e obtenção de shunyata.

Neste ponto, podemos reconhecer mais claramente nossa própria consciência preciosa, a pura natureza de Buda dentro de nós. Sentimos este momento como uma grande alegria, como a dos pais quando um filho há muito tempo ausente e profundamente amado volta para casa. Mesmo este exemplo não expressa suficientemente a alegria sentida profundamente, pois esta é a nossa própria consciência original que perdemos e agora encontramos. A mente agora pode ser comparada a um palácio, cheio de alegria. Em termos religiosos, dizemos que a mente é como uma mandala. Nesse estado, não há diferença entre samsara e nirvana, tudo é nirvana. Esta também é uma característica do Mahamudra.

Quando ouvimos descrições desse tipo, podemos pensar que Mahamudra está além de nosso alcance e inatingível. Na verdade, Mahamudra é um estado muito elevado, mas não está fora de nós, pelo contrário, está dentro de nós. É verdade, porém, que não é facilmente alcançado.

### **O CAMINHO DO BODISATVA**

Na prática de Mahamudra, que agora foi explicada em seu estágio mais elevado, podemos usar qualquer tipo de meditação cujo objetivo seja a iluminação. Este é Mahamudra. Na filosofia budista, diz-se que o caminho Hinayana leva à iluminação em onze bhumis; Mahayana leva em treze. Bhumis são estágios no caminho do desenvolvimento mental.

Os onze estágios ou bhumis no caminho do Bodisatva no Hinayana são os seguintes:

Primeiro, o bhumi da alegria suprema

Segundo, o bhumi do imaculado

Terceiro, o bhumi do luminoso

Quarto, o bhumi do radiante

Quinto, o bhumi do muito difícil de conquistar

Sexto, o bhumi do diretamente voltado

Sétimo, o bhumi do que foi longe

Oitavo, o bhumi do inabalável

Nono, o bhumi da mente sábia

Décimo, o bhumi da nuvem do Dharma (essência do Dharma)

O décimo primeiro estágio é a iluminação (estado de Buda).



No Mahayana, existem treze bhumis. Aqueles que praticam sua essência, ou seja, Bodichita e Mahamudra, podem atingir o décimo terceiro estágio, seja nesta vida ou pelo menos no bardo, o estado intermediário entre a morte e o renascimento.

O décimo terceiro estágio é a qualidade de Buda Vajradhara. Buda Vajradhara inclui as qualidades de todos os cinco Dhyani Budas: Aksobhya, Amitabha, Amoghasiddhi, Ratnasambhava e Vairocana, aos quais é adicionada a qualidade de Buda Vajrasattva, que tem o poder espiritual de purificar.



## 5. TANTRA

Neste contexto, surge agora a questão: como podemos alcançar Mahamudra em uma única vida?

Essa possibilidade existe no Mahayana por meio da prática do Tantrayana ou Vajrayana. Vajrayana também é chamado de veículo rápido, pois pode nos levar à iluminação em uma vida. O Tantrayana é dividido em quatro classes:

### AS QUATRO CLASSES DE TANTRA

Kriya-Tantra  
Carya-Tantra  
Yoga-Tantra  
Anuttarayoga-Tantra

As quatro classes existem porque as pessoas têm disposições muito diferentes. Para alguns, o Kriya-Tantra é a prática mais apropriada para alcançar a iluminação. Para outros, pode ser Carya-Tantra e alguns iogues e yoginis praticam todas as quatro classes em seu caminho para a iluminação. A escolha do método surge naturalmente de nossa prática e por meio de nossa própria consciência.

No entanto, precisamos de um guru qualificado se quisermos seguir este caminho rápido.

### THE GURU

Um bom guru é muito importante para a prática Mahayana, uma vez que não podemos perceber o Buda diretamente. Podemos, entretanto, receber seus ensinamentos por meio do guru. Um guru precisa ter as qualidades certas; nem todos são elegíveis. Por isso, não devemos nos precipitar, mas sim dar-nos tempo para procurar uma pessoa adequada e, antes de tomarmos refúgio com alguém, devemos nos certificar que ele tem experiência, conhecimento e, acima de tudo, compaixão. Somente um guru com essas características pode nos mostrar o caminho. Todos os verdadeiros gurus têm a capacidade de despertar em nós o pensamento Bodichita por meio de sua compaixão e sabedoria. Um professor e um guru não são a mesma coisa. Um professor pode nos dar conhecimento, mas um guru muda nossa natureza (corpo, fala e mente) por meio das iniciações que nos são dadas. Quando estamos em posição de representar as qualidades do guru, podemos ver o guru como Buda Vajradhara. Podemos tomar refúgio com um guru desse tipo. Nós desenvolvemos fé e confiança, mostramos respeito e mantemos um bom *tamzig*. *Tamzig* significa respeito mútuo pelo sigilo dos ensinamentos e respeito pela relação entre guru e discípulo. Por compaixão, e a nosso

pedido, o guru nos dá as quatro consagrações de corpo, fala, mente e sabedoria. Durante as consagrações o guru desenvolve grande poder para ajudar os discípulos a perceberem sua própria natureza.

### **A PRÁTICA DE YOGA**

A prática de yoga significa a observação de nossa própria mente e o acúmulo de experiência de sua pureza. Para isso, nossa natureza precisa primeiro ser gentil, clara e flexível. Além disso, precisamos da força da virtude.

Em primeiro lugar, devemos praticar o desenvolvimento da compaixão amorosa, Mahakaruna, Bodichita relativa e absoluta.

Aqueles que estão engajados neste caminho são chamados de iogues ou yoginis. Os iogues e as yoginis podem ser reconhecidos pelo fato de praticarem corretamente e agirem com imparcialidade para si próprios e para os outros.

Sem prática, experimentamos como alegria e tristeza, paz e agressividade surgem alternadamente em nossas mentes. Através da prática do Mahamudra, nossa mente é acalmada e reconhecemos que nossa mente original é uma luz clara; este estado é denominado *gyuma yeshey* em tibetano. Este é o aspecto da sabedoria da mente, completamente livre de toda ignorância.

Vários nomes são dados a esse alto desenvolvimento, por exemplo, *chöying yeshey* (tibetano). Traduzido, isso significa: a mente é muito espaçosa. É isenta de ego e tem as mesmas características de Buda Vairocana. Essa qualidade também pode ser chamada de *dorje sem*. *Dorje* significa vajra e vajra significa plenitude de poder imutável e inabalável. A mente é tão poderosa que a ignorância não pode perturbá-la.

Os iogues e yoginis que alcançam o Mahamudra em uma vida não têm mais corpos normais, mas corpos vajra imutáveis e poderosos. Eles podem trabalhar com a energia de seus chakras. Os chakras são centros de energia, os mais importantes dos quais ficam dentro do corpo, perto da coluna vertebral. Trabalhar com energia significa que as veias não estão bloqueadas, a consciência dos iogues / yoginis está cheia de qualidades bodichita e shunyata e eles têm profunda fé no guru. Esperamos, com a bênção do guru, assumir as características de Vajradhara.

Trabalhar com os chakras sem orientações completas de nosso guru pode representar perigo para a mente e o corpo. No entanto, se recebemos treinamento suficiente de nosso guru e desenvolvemos a compreensão necessária, esses exercícios nos permitem fazer um progresso rápido.

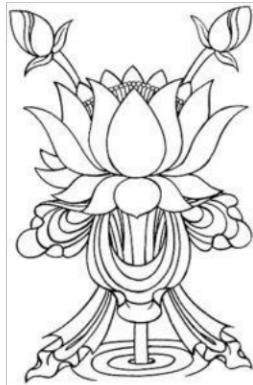
Os seres humanos são compostos de cinco elementos: terra, água, fogo, ar e espaço. Entre eles, o elemento ar é especialmente importante, pois está diretamente relacionado à nossa consciência. Além disso, é o

elemento que nos permite mover nossos corpos. Para que possamos trabalhar com todos os chakras e veias, a conexão entre o elemento sabedoria-ar e nosso corpo deve ser mantida. Nas pessoas comuns, o elemento ar não é puro, mas um iogue / yogini pode transformá-lo no elemento sabedoria (tibetano: *yeshey lung*) por meio da prática correta.

Os ensinamentos sobre esse assunto não são dados publicamente, mas por meio do contato direto com um guru experiente.

Se praticarmos mais neste caminho, obteremos o Dharmakaya. Este é o estado de conhecimento que os Bodisatvas possuem. É um dos quatro kayas: Nirmanakaya, Samboghakaya (Sambogakaya), Dharmakaya e Buddhakaya (Budakaya).

Buddhakaya significa iluminação, Samboghakaya é a forma que está ativa sob muitos aspectos diferentes e Nirmanakaya é o estado consciente superior de grande conhecimento, superior ao Dharmakaya. Há uma grande diferença entre o conhecimento normal e iluminado, como também entre o conhecimento do bodisatva e o conhecimento do Buda. Somente um Buda tem à sua disposição as oitenta esferas de conhecimento diferentes.



## 6. O OBJETIVO

O objetivo é Mahamudra, a iluminação para o benefício de todos os seres vivos.



## **7. INTRODUÇÃO À PRÁTICA DIÁRIA DO BUDA AVALOKITESHVARA E EXPLICAÇÃO DA SADHANA**

A prática diária deste exercício pode ser dividida em nove seções:

1. Refúgio
2. Prostrações
3. Pensamento de bodichita
4. A oração dos sete ramos
5. Refúgio interno incomum
6. O mantra shunyata
7. O texto de sadhana e visualização
8. Recitação de mantra
9. Compartilhar o mérito

Se tivermos recebido a iniciação, visualizamos Buda Avalokiteshvara, o buda da grande compaixão, à nossa frente e tomamos refúgio.

Esta sadhana não deve ser praticada por alguém que não tenha recebido a iniciação. Nesse caso, entretanto, é útil realizar os exercícios de compaixão amorosa e bodichita (ver capítulo 3).

Enquanto tomamos refúgio, devemos nos lembrar dos ensinamentos que recebemos. O Budismo Mahayana reconhece muitos outros aspectos de Buda. Aqui nos concentramos em Buda Avalokiteshvara. As bênçãos que recebemos ao tomarmos refúgio nos ajudam em nossa prática. Nossos pontos de vista errados desaparecem e nossa consciência é transformada em Dharmadhata. Se surgirem visões erradas, a sabedoria e a virtude as absorvem. Dessa forma, nossa mente entra na prática de yoga. Que seja benéfico para todos os seres vivos.

Depois da prece de refúgio, que repetimos três ou vinte e uma vezes, e depois das prostrações (ver capítulo 3), visualizamos uma luz tricolor irradiando para nós do objeto sagrado.

A luz branca vai para a nossa testa, a luz vermelha para a nossa garganta e a luz azul para o nosso coração. Desta forma, recebemos bênçãos de corpo, fala e mente. A luz branca indica que nosso refúgio liberta todos os seres de dores e deficiências físicas. Com a luz vermelha, toda fala errada se torna pura. A luz azul simboliza a imutabilidade. Ele purifica nossa natureza de todos os pensamentos falsos. Então, recebemos bênçãos de sabedoria e nossa mente original se torna livre da ignorância.

Quando nossa mente se torna calma e clara dessa maneira, permitimos que o pensamento bodichita surja e fazemos a oração dos sete ramos com o desejo de alcançar o estado de Buda o mais rápido

possível (ver capítulo 8).

Nós então nos refugiamos em Buda Avalokiteshvara mais uma vez, embora desta vez seja o refúgio interior extraordinário. Ao mesmo tempo que nos refugiamos, permitimos que o pensamento de bodichita surja. Agimos virtuosamente para acumular o máximo de virtude possível. Depois disso, nossa prática de yoga se torna mais profunda. Pensamos em nossa mente original e nos damos conta de que a raiz do Dharma é idêntica à nossa mente original. Por um tempo parece haver duas qualidades, samsara e nirvana. Contudo, por meio das bênçãos e da prática de yoga, nossa mente se torna tão clara que podemos compreender nossa própria natureza e alcançar a qualidade de shunyata.

Com essa qualidade em mente, dizemos o mantra shunyata uma vez:

OM SVABHAVA SHUDDHAH SARVA DHARMAH  
SHABHAVA SHUDDHO HAM

E refletimos sobre todas as explicações que recebemos.

A seguir, lemos o texto da sadhana enquanto visualizamos seu significado e, ao mesmo tempo, assumimos a forma de Buda Avalokiteshvara em seu aspecto de quatro braços. Em nossa cabeça, visualizamos Buda Amitabha. Esta forma de Buda Amitabha tem a natureza de nosso Guru-raiz.

Mantendo esse estado, visualizamos em nossos corações a sílaba HRIH representando o aspecto interno de Buda Avalokiteshvara. Esta sílaba HRIH é cercada pelo mantra de seis sílabas

OM MANI PEME HUNG

Durante esta visualização obtemos bênçãos de Buda Avalokiteshvara e recitamos o mantra: OM MANI PEME HUNG tão frequentemente quanto possível, mas pelo menos cento e oito vezes. O mantra é muito importante.

Ele encapsula a essência de todos os ensinamentos Hinayana, Mahayana e Vajrayana do Buda. O mantra de seis sílabas também representa as seis paramitas. Outra interpretação diz que MANI significa método, PEME significa sabedoria. Existem dois caminhos na prática de yoga. Um conduz da compaixão amorosa à bodichita. Este é o método. O outro leva de samadhi a vipashyana. Este é o caminho da sabedoria. O significado de ambos os caminhos está, portanto, contido em OM MANI PEME HUNG. Se entendermos o mantra corretamente, entenderemos Hinayana, Mahayana e Vajrayana. Não é um mantra simples, pois ao recitarmos visualizamos que nossa força vai para todos os *Iokas* e expressamos o desejo de fazer essa prática de yoga para o benefício de

todos os seres vivos. Há muito sofrimento nos seis *Iokas*. Oramos para que a não-virtude e a impureza se tornem puras por meio de nossa prática. Alimentamos um profundo desejo de que todos os seres vivos alcancem a qualidade de Buda Avalokiteshvara o mais rápido possível e recebam bênçãos do corpo, da fala e da mente.

A partilha do mérito, também chamada de dedicação, segue a meditação (ver capítulo 10).

Se não temos muito tempo, devemos recitar o mantra todos os dias. É suficiente se recitarmos o refúgio, a prece da bodichita e então recitarmos o mantra.

O texto acima é uma breve explicação de nossa prática diária.





## 8. A PRECE DE SETE RAMOS

*Preliminares meditativas  
em sete ramos  
para treinar a mente*

No Buda, no Dharma e na Assembleia Suprema eu tomo refúgio até alcançar a iluminação. Através do mérito de dar e outras boas ações, possa eu alcançar o estado de Buda para o bem de todos os seres. Eu tomo refúgio no Guru, eu tomo refúgio no Buda, eu tomo refúgio no Dharma, eu tomo refúgio na Sangha.

A todos os Budas do passado, presente e futuro, ao Dharma e à Assembleia Suprema, reverentemente, me curvo com tantos corpos quantos há átomos na terra.

Assim como Manjushri e outros fizeram oferendas aos Conquistadores, eu também apresento oferendas aos Tathagatas, Guardiões (budas) e seus Filhos (os bodisatvas).

Desde o samsara sem começo, durante minha vida presente e em outras vidas, agi de maneira não-virtuosa sob o peso da ignorância e da ilusão e exortei os outros a fazerem o mesmo e me regoziquei com essas ações. Percebendo que essas ofensas ocorreram, confesso-as sinceramente aos Guardiões.

Com grande alegria, regozijo-me nos oceanos de virtude que surgem da resolução de trazer felicidade e benefícios a todos os seres.

Com as mãos postas, imploro aos Budas de todas as direções que acendam a lâmpada do Dharma para o bem daqueles seres que sofrem na escuridão da delusão.

De mãos postas eu imploro aos Conquistadores que ansiavam pelo nirvana, que permaneçam aqui por incontáveis eras, para que os seres não permaneçam nas trevas.

Através da virtude que acumulei desde o início, possam ser extintos todos os sofrimentos dos seres sencientes.



## 9. A SADHANA

*(Para esta prática, é necessária uma iniciação)*

*A linhagem de Mahakaruna e Mahamudra  
junto com a oração das etapas do caminho,  
conhecida como "concessor da maior bênção"*

*Namo Guru Lokesharaya*

Glorioso e precioso Guru, sentado no assento de lótus no topo da minha cabeça, apoie-me com sua grande bondade e eu imploro, conceda-me as realizações (siddhis) do corpo, da fala e da mente. Ao abençoado que conhece todas as coisas conhecíveis, que ama todos os seres como seu único filho, possuidor de ações bondosas ininterruptas e autocriadas, ao protetor Avalokiteshvara eu me prostro.

Ao Guia, Senhor das dez forças, o governante supremo da raça de Sakya, Shakyamuni, a Drala Nhamgyal, Dorje Dönpa, Bari Lotsa, Sachen (Künga Nyingpo), Södnam Tsemo e Jetsün Dragpa (Gyaltsen), ofereço esta prece.

A Sakya Pänchen (Sakya Pandita), Tshog Ghom Nyän Chenpa, Södnam Kyab, Zhung Pal, Pal Tshulwa, Sharchen Chöje, Ngorchen Dorje Chang e Sempa Chenpo, ofereço esta prece.

A Künkhen Chenpo, Yongdzin Könchogpel, Lhachog (Seng-ge), Sang-gyä Seng-gë, Namkha'i Tshän, Paldhan Dondrup, Sherab Jungnä e Künga Legpa, ofereço esta prece.

A Sang-gyä Phuntshog, Tandzin Lhündrub, Namkha Samdrub, Sachen Künga'i Tshan, Ngawang Sherab, Rinchen Dragpa e Chökyi Gyaltsen, ofereço esta prece.

Para Ngawang Legdrub, Jamyang Khentse'i-wang (po), Loterwangpo, Künga Jamyang, Samtän Lodrö, Tänpa'i Wangchug e Chökyi Nyima, ofereço esta prece.

A Ngag-gi Wangchug Legpa Dorje Chang, Jamyang, Lama Chökyi Lodrö e Shen-pen Nying-po, possuidores de excelente sabedoria, amor e poder, eu ofereço esta prece.

Ao mestre Sakyapa da linhagem hereditária e ensinamentos do

Coração da Grande Bondade, o próprio Avalokiteshvara, encarnação de todas as fontes de refúgio, o detentor do trono Vajradhara, Ngawang Thutob Wangchug e Ngawang Kunga, eu rezo.

Eu rezo para a linhagem dos veneráveis pais (mestres) e filhos (discípulos) Sakyapa, o tesouro do conhecimento no qual é coletada a sabedoria divina do Conquistador; pelo brilho da letra laranja DHIH, o bem-estar da doutrina do Buda é concedido aos seres vivos.

Para o Guru-raiz e Gurus da linhagem, que são emanções do mais excelente Padmapani (Avalokiteshvara), a forma única dos agregados de compaixão dos Conquistadores e sua profunda erudição e de seus filhos (discípulos), eu ofereço esta prece.

Por meio das bênçãos das orações, que ofereço em conformidade, que todos os seres vivos sejam apoiados por um excelente amigo espiritual e, tendo impelido nossa mente por uma força sem hipócrita aversão (aos assuntos mundanos), abençoe-nos para que possamos ser aperfeiçoados em nosso desejo de entrar na mente iluminada.

Que a forma exaltada, que é a unidade de aparência e vazio, seja especialmente manifestada como o reflexo da lua na água, nascida das duas acumulações, e que o néctar abençoado do Senhor da linhagem, o Senhor Guru Amitabha, entre no centro do meu coração. Através dessa força, que a raiz de todos os fenômenos existentes, que é a própria mente, além das atividades de produção, cessação e permanência, estas três, além da fala, possa a essência inata do Mais Excelente ser claramente vista e possa sempre ser mantida. Tendo surgido a partir disso, que a luz do mantra giratório em torno da letra HRIH, significando a essência da vida, cumpra os dois propósitos e, sendo absorvido em meu coração, abençoe meu corpo e mente. Que eu seja aperfeiçoado no yoga da recitação, que é como um som e um eco (vazio). Em suma, que eu possa meditar incessantemente no Senhor Guru Opagmed (Amitabha), inseparável do lótus no topo da minha cabeça, e que a visão, som e percepção, todos os três, sejam transformados em um puro e grande prazer da divindade, mantra e sabedoria transcendental. Através da força de dedicar inteiramente todas as acumulações de mérito, que vêm de atuar desta forma, para a essência da iluminação (nirvana), que todos os seres vivos possam cruzar o oceano da existência transmigratória e atingir rapidamente o estágio do poderoso Avalokiteshvara.

*(Esta é a súplica do Sakya Bhiksu Jamyang Khyentse Wangpo, que recebeu este método através da bondade do portador do vajra Ngawang Legdub, a árvore da vida do ensino no oceano da linhagem de transmissão oral, SIDDHI-RASTU).*

Quando em todos os nascimentos a riqueza do Dharma inseparável do Guru real for aplicada e as qualidades espirituais dos estágios e do caminho forem aperfeiçoadas, que o estágio de Vajradhara seja rapidamente alcançado. Através da força de louvores e súplicas a vocês, nas terras onde eu e outros habitamos, rezo para que doenças, espíritos malignos, pobreza e conflitos sejam pacificados e que o Dharma e a prosperidade aumentem.

*A maneira de praticar  
Mahakaruna e Mahamudra simultaneamente,  
composta pelo onisciente Kbnchog Lhündrub*

*Namo Guru Ratna Wardhaya*

Eu e todos os seres vivos que igualam os limites do céu dos três mundos tomamos refúgio a partir deste momento até que tenhamos alcançado a iluminação, no mestre de todos os Arya Sanghas que é grande, nele que é a essência de todos os Budas e que compreende o corpo, fala e qualidades mentais e atividades de todos os Sugatas das dez direções e três tempos, naquele que é a assembleia da fonte dos 84.000 agregados do Dharma, na assembleia de Gurus de raiz e linhagem gloriosos, com grande reverência de corpo, fala e mente eu tomo refúgio. No mestre Buda, que é perfeito em renúncia e percepção, com grande reverência ao corpo, fala e mente, eu tomo refúgio. No sagrado Dharma, o preceito que em si é doutrina, com grande reverência ao corpo, fala e mente eu tomo refúgio. Nos Arya Sanghas, os filhos do Conquistador que sustentam a doutrina, com grande reverência de corpo, fala e mente, eu tomo refúgio.

*(Depois de ter recitado da melhor maneira possível):*

Ao mais excelente Guru e às três joias mais raras (Buda, Dharma e Sanghas), eu me prostro e rezo:

Eu rezo a você para abençoar meu próprio corpo, fala e mente e de todos os seres vivos. Abençoe minha mente para seguir o Dharma. Abençoe-me para que o sagrado Dharma possa surgir no caminho. Abençoe-me para que as confusões no caminho possam ser dissipadas. Abençoe-me para que a visão ilusória possa aparecer como espaço (vazio). Abençoe-me para que os pensamentos não-religiosos possam cessar. Abençoe-me para que o amor e a compaixão possam surgir. Abençoe-me para que ambos os tipos de bodichitas possam ser aperfeiçoados. Abençoe-me para que a onisciência possa ser obtida rapidamente.

*(Tendo rezado assim, recitar três vezes):*

Eu realizo minhas práticas para atingir a iluminação mais elevada, para o bem de todos os seres sencientes, tão numerosos quanto o céu é vasto, que foram todos minhas mães. Para isso, realizo a prática da yoga do caminho profundo de todos os Budas.

OM SVABHAVA SHUDDHAH SARVA DHARMAH  
SVABHAVA SHUDDHO HAM

Do grande vazio infinito do ser (Dharmadhatu), surge um trono precioso, concedendo vários desejos necessários; nele há um assento de lótus intocado pelas falhas do samsara, e nele, sentado no disco de lua naturalmente luminoso, eu mesmo sou todos os Budas, manifestados na forma de Avalokiteshvara, como uma concha pura de cor cristal, extremamente encantador, sorridente, tranquilo e amável.

O primeiro par de suas quatro mãos está dobrado em seu coração com uma joia. A mão direita inferior segura um rosário de cristal e a mão esquerda um lótus. Sentado com seus dois lindos pés na postura vajra, ele está adornado com atraentes roupas de seda e muitas joias. Suas mechas de cabelo azul entrelaçado estão presas na sua cabeça com uma trança, e no topo da cabeça, corporalmente presente, a essência Guru Amitabha, que é a sabedoria transcendental de todos os Budas combinados em *um* só, o chefe de todos os objetos de refúgio, está sentado alegremente à maneira dos Senhores da linhagem. Eu mesmo apareço como a imagem de um deus, como a imagem refletida em um espelho. A unidade de aparência e vazio é como uma dança imaginária que encanta com muitos trajés, como um bom dançarino faz.

*(Tendo assim orado)*

Bonita e atraente é a imagem da mente.

*(Tendo assim mantido a mente por um pouco de tempo em ser a divindade e com devoção unidirecionada ao Guru no topo da cabeça)*

Ó precioso Guru, composto de todos os objetos de refúgio, vitorioso, tathagata, arhat, ao mais perfeito Buda Amitabha, eu imploro que pense em mim com um coração amoroso. Abençoe-me para que minhas más ações, pecados e obscuridades possam ser purificados. Abençoe-me para que as duas acumulações possam ser concluídas rapidamente. Abençoe-me para que a meditação real, intensa e profunda possa nascer. Abençoe-me para que eu possa rapidamente atingir a iluminação (nirvana).

*(Então, tendo louvado sinceramente três vezes ou mais)*

Os fenômenos existentes abrangem todo o samsara, nirvana, felicidade e sofrimento. A raiz de todos os fenômenos existentes é a

própria mente. Se examinarmos a própria mente, não encontraremos cor nem forma. Portanto, é vazio da essência do singular e do plural. Pela força da vacuidade ela é separada do surgimento, da cessação e da permanência. No entanto, mesmo assim, as aparências claras são desobstruídas, enquanto todas as criações mentais são paralisadas. A própria mente tranquila é grande e sem limites.

*(Estando assim separado de toda atividade mental, deixe a mente relaxar)*

Com os raios da sílaba HRIH, cercados em suas bordas pelo mantra de seis sílabas, em um lótus e lua no meio do coração, invoque a compaixão do Conquistador para obter bênçãos, beneficiando todos os seres sencientes dos seis reinos.

*(Pense nisso e recite)*

### OM MANI PEME HUNG

*(Assim, tendo recitado 500 vezes ou mais, imagine, ao concluir a sessão, que, tendo mudado os assentos [assentos de lótus e lua com mantra] para a forma de luz, você os absorve em si mesmo).*

Por esta virtude, que eu e todos os outros seres sencientes possamos ter longevidade nesta vida, estar livre de doenças e possuindo o sagrado Dharma, e na vida seguinte nascer na esfera de Sukavati e atingir rapidamente o estado de Senhor Avalokiteshvara. Que nunca possamos estar separados das três atitudes de ver nosso corpo, fala e mente como a divindade, o mantra e a sabedoria transcendental.

Pela força da compaixão, possamos beneficiar os seres sencientes e que as ações dos filhos do Conquistador sejam concluídas. Em todos os estados desta vida, o próximo e o intermediário (entre a morte e o renascimento), que o melhor dos guias, o Senhor Guru Amitabha, nunca nos liberte de seu anzol de compaixão. Que ele nos proteja de todas as cadeias da existência transmigratória e nos conduza à paz.

*(Recite esta oração e outras orações de dedicação que você conhece. Em todos os momentos, pense na morada como a esfera de Sukavati e pense com orgulho de si mesmo como Avalokiteshvara agindo como o servo de Guru Amitabha. Sem se separar das três atitudes do corpo, fala e mente, aprenda a agir com grande compaixão para o benefício de todos os seres sencientes.*

*Eu, Könchog Lhündrup de Ewam Chöden, sendo insistentemente solicitado por meu discípulo Dagpa Gyaltsen por um método versificado de efetuar o Grande Compassivo, escrevi muito rapidamente esta sadhana, que é o preceito dos gloriosos Mestres Sakyapa e discípulos, para a prática simultânea de Mahakaruna e Mahamudra e a enviei para Do-Kham na direção oriental).*

### SARVA MANGALAM



## 10. DEDICAÇÃO

Qualquer pequena quantidade de virtude que acumulei, seja por meio de prostrações, oferendas, confissão, alegria, exortação e súplica, eu dedico tudo para a iluminação.

Foi apenas pela bondade do guru que me foi confiada a suprema doutrina do Buda. Então eu dedico (tudo isso) para ser apoiado (no futuro) por um professor sagrado.

Eu também dedico a pura virtude de agir dessa maneira para que as ações e orações de todos os Budas e seus Filhos dos três tempos sejam realizadas e se tornem a causa da manutenção dos preceitos e do sagrado Dharma.

Que o espírito da amorosa compaixão vá sobretudo àqueles lugares onde os preciosos ensinamentos não se difundiram ou onde, difundidos, se degeneraram. Que isso revele o tesouro do benefício e da bem-aventurança.



## **GLOSSÁRIO**

### **AVALOKITESHVARA**

O Bodisatva da compaixão abrangente.

### **BARDO**

O estágio intermediário entre a morte e o renascimento.

### **BODISATVAS**

Bodisatvas dedicam suas vidas inteiras para alcançar a iluminação completa. Eles fazem o voto de entrar no nirvana somente após o último ser senciente atingir o estado de Buda. Assim, eles retornam voluntariamente ao ciclo do samsara com o objetivo de ajudar todos os seres vivos e conduzi-los ao caminho da iluminação perfeita.

### **BUDDHAKAYA**

Iluminação, alcançada através da prática do caminho Hinayana, Mahayana ou Vajrayana.

### **BUDAS**

Seres perfeitamente iluminados que purificaram suas mentes de todas as obscuridades e alcançaram o estágio de perfeita sabedoria, poder e compaixão.

### **DHARMA**

“Dharma” tem vários significados. Acima de tudo, significa o corpus que inclui todos os ensinamentos do Buda. Mas o Dharma também significa a lei mais elevada que governa o surgimento, continuação e cessação de todos os fenômenos. Nos textos tibetanos, os próprios fenômenos são frequentemente chamados de dharmas. Por último, na prática da meditação, o Dharma é experimentado como a verdade válida final.

### **HINAYANA**

Um dos três veículos. É o caminho dos Shravakas e dos Pratyeka Buddhas.

### **JOIAS (TRÊS JOIAS PRECIOSAS)**

O Buda, Dharma e Sangha. Elas são o objeto de refúgio. Cada sessão de meditação começa refugiando-se nelas.

### **KANGYUR**

A coleção de todos os ensinamentos do Buda na tradução tibetana, compreendendo 108 volumes. Esta coleção inclui os textos Vinaya



(prescrições morais), os Sutras (ensinamentos), o Abhidharma (psicologia/filosofia) e os Tantras, indicações para rituais e meditações especiais (ver também Tanyur).

#### CARMA

Carma foi definido com muita precisão pelo próprio Buda no Anguttaranikya: “Ó monges, eu lhes digo que o carma é o resultado de atos deliberados anteriores. Realizados voluntariamente, são a raiz da alegria e do sofrimento. Eles causam renascimento no ciclo da existência (samsara)”.

#### LOTSAWA

Tradutores. Os panditas tibetanos eram chamados de Lotsawa. Eles traduziram os ensinamentos do Buda e os comentários escritos por panditas indianos.

#### MAHAKALA

Uma divindade irada, que atua como um Dharmapala, um protetor do Dharma. O primeiro Guru da linhagem Mahakala foi um índio, Brahmana Vararuci. Pouco antes de sua morte, ele enviou suas divindades protetoras para Sakya, o lugar sagrado, para Sachen Kunga Nyingpo. Desde aquela época, Mahakala agiu como o protetor dos ensinamentos de Sakyapa.

#### MAHAKARUNA

Grande compaixão amorosa, perfeitamente incorporada em Avalokiteshvara.

#### MAHAYANA

O assim chamado “Grande Veículo”, também às vezes chamado de Paramitayana, é o caminho dos bodisatvas.

#### MANJUSHRI

O Bodisatva da sabedoria que tudo penetra.

#### MANTRA

Fórmulas esotéricas ou sílabas relacionadas a várias emanções do Buda. Eles são especialmente usados na prática da meditação. Por exemplo, DHIH é a sílaba de Manjushri, HRIH é a sílaba-semente de Avalokiteshvara.

#### NIRVANA

A extinção da sede de vida é descrita como um estado de paz perfeita. Os devotos do Hinayana se esforçam para realizar esse estado o mais rápido

possível. Os seguidores do Mahayana juram não entrar no nirvana até que todos os outros seres vivos sejam libertados.

#### PADMASAMBHAVA (GURU RINPOCHE)

Padmasambhava aceitou o convite do Rei Thrisong Detsan e espalhou muitos ensinamentos por todo o Tibete.

#### PANDITA

Um erudito particularmente importante. Via de regra, fala-se de um pandita como alguém que domina as cinco áreas principais das ciências indianas: a arte da cura, linguística, Dharma ou conhecimento interior, dialética e arte religiosa.

#### PRATYEKA BUDDHA

Um Pratyeka Buddha se esforça para atingir sua própria iluminação no caminho. Ele não pode ou não deseja compartilhar seus pensamentos de iluminação com outras pessoas (veja também Hinayana).

#### SADHANA

Exercícios mentais. São práticas específicas de meditação com descrições precisas do curso da meditação.

#### SAKYA PANDITA

Sakya Pandita foi um grande estudioso, um dos cinco fundadores da Escola Sakya. Ele inventou os símbolos da pintura do mosteiro de Samye, perto de Lhasa, que está reproduzida na capa deste livro. A espada simboliza Manjushri e o Rei do Dharma Thrisong Detsan, o lótus Avalokiteshvara e Padmasambhava, o pato de duas cabeças representa o grande abade Shivatso e o papagaio de duas cabeças os tradutores importantes.

#### SAMSARA

Ciclo de existência, simbolizado pela roda da existência.

#### SHUNYATA

A verdade final válida; é a negação da natureza independente de todos os fenômenos. Shunyata é frequentemente interpretado erroneamente como “vazio completo”. Não é o vazio como tal; refere-se ao insight filosófico de que a natureza do ego é dependente e não autoexistente.

#### SEIS PARAMITAS

As seis paramitas ou perfeições são doação (generosidade), moralidade (conduta habilidosa), paciência (tolerância), diligência, concentração (meditação) e sabedoria. Elas formam a base do caminho Mahayana.

## SIDDHA

Os Siddhas possuem poderes e habilidades sobrenaturais (siddhis) que desenvolveram por meio de sua prática de meditação.

## TANGYUR

Comentários sobre o Kangyur; compreende 225 volumes. Os comentários foram escritos em épocas posteriores por panditas indianos e traduzidos para o tibetano por tradutor tibetano.

## VAJRA

No tibetano: dorje. Significa uma plenitude de poder imutável e inabalável. Posição Vajra (posição de lótus), pernas cruzadas.

## VAJRAYANA OU TANTRAYANA

O real caminho do “diamante”. Vajrayana ou Tantrayana podem ser basicamente distinguidos do Mahayana por causa de seus métodos particulares. Ao praticar Vajrayana, é possível para um aluno devotado atingir a iluminação em uma vida com a ajuda e o apoio de um guru qualificado e se a sua mente estiver madura o suficiente. Se alguém segue o caminho Mahayana, que se baseia principalmente nas seis paramitas, precisa de muitas existências para alcançar a iluminação.

## VERDADES, QUATRO NOBRES VERDADES

Logo no início, Buda ensinou as quatro Nobres Verdades:

1. A nobre verdade do sofrimento
2. A nobre verdade da causa do sofrimento
3. A nobre verdade da cessação do sofrimento
4. A nobre verdade do caminho que conduz à eliminação do sofrimento.

## VIRTUDES (OS DEZ ATOS VIRTUOSOS)

Os dez atos virtuosos se opõem às dez atividades não virtuosas.

As dez atividades não virtuosas consistem em

a) atos não virtuosos do corpo:

matar  
roubar  
má conduta sexual

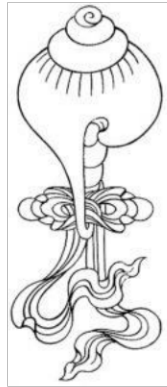
b) atos de fala não virtuosos

fala falsa (mentir)  
discurso áspero  
calúnia  
fala inútil

c) atos não virtuosos da mente  
inveja  
inimizade  
apego a pontos de vista errados.

#### YIDAM

O significado é derivado de yi = consciência e dam = proteção. Assim, um Yidam é um protetor da consciência. Quando meditamos em Manjushri ou Avalokiteshvara, eles agem como Yidams. Qualquer divindade da meditação pode se tornar um Yidam.



## LIVROS DO AUTOR

- TEXTBOOK OF COLLOQUIAL TIBETAN LANGUAGE, 1974
- MANJUSHRI TRADITION UND DER ZENPA ZIDREL, 1975
- A WATERDROP FROM THE GLORIOUS SEA, 1976
- DIE DREIFACHE VISION DES BIRWAPA, 1976
- DAS AUFGEBEN DER VIER BEGIERDEN (Zen-Pa Zi-DraP), 1977
- ELEMENTS DE TRADITION ORALE ET HISTORIQUE DU BOUDDHISME TIBETAIN SAKYA, 1980
- LEHRBUCH DER TIBETISCHEN UMGANGSSPRACHE, 1984
- THE OPENING OF THE LOTUS, 1987
- HISTOIRE ET DOCTRINES DE LA TRADITION SAKYAPA, 1987
- A LOTUSZ MEGNAYITASA, 1990
- L'ECLOSION DU LOTUS, 1991
- THE RAIN OF WISDOM, COMPASSION AND POWER, 1991
- L'APERTURA DEL LOTO, 1992
- MAHAMUDRA Der grosse Weg zur Erleuchtung, 1997
- MAHAMUDRA La grande via per l'illuminazione, 1998
- TRAINING VAN DE GEEST, 1999
- EIN WASSERTROPFEN VON DEM HERRLICHEN OZEAN 2000
- MAHAMOUDRA La grande voie vers l'illumination, 2002
- MAHAMUDRA den stora vagen till upplysningen, 2002
- GEISTESSCHULUNG IM TIBETISCHEN BUDDHISMUS, 2004
- TRAINING VAN DE GEEST IN HET TIBETAANS BOEDDHISME, 2005

**CENTROS BUDISTAS SAKYA DE  
GESHE SHERAB GYALTSEN AMIPA RINPOCHE**

ALEMANHA

YESHE CHÖLING SAKYA FORDERVEREIN E.V.

c/o Frau Anneli Feik

Kirchweg 1A

D - 79254 Hofsggrund – Oberried

FRANÇA

SAKYA TSECHEN LING

Institut Europeen de Bouddhisme Tibetain

5, rond-point du Vignoble

F - 67520 Kuttolsheim

SAKYA PHUNTSOG LING

c/o Frederic Godde

F - 31000 Toulouse

HOLLAND

SAKYA THEGCHEN LING FOUNDATION

Tibetan Buddhist Institute

Laan van Meerdervoort 200A

NL-2517 BI The Hague

ITÁLIA

SAKYA KÜNGA CHÖLING

Centro Buddhista Tibetano

Via Marconi 34 1 - 34133 Trieste

SUÉCIA

SAKYA CHANGCHUB CHÖLING

c/o Ms Eva Tidemalm

Olaus Petrigatan 12 S - 11534 Stockholm

SUIÇA

THUBTEN CHANGCHUB LING

Casa Roccaforte

CH - 6939 Arosio - Lugano

Sakya Tsechen Ling c/o Ms Margrith Acker Bahnhofplatz 7 CH -

8908 Hedingen



Publicado como e-book pelo Mosteiro Sakya Brasil  
em 23 de outubro de 2021