

SADHANA CURTA DE VAJRASATTVA

Purificação com os Quatro Poderes Oponentes

de **Lama Zopa Rinpoche**

O Poder da Confiança

O REFÚGIO

“Eu sempre busco refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha,
Eu busco refúgio em todos os três veículos,
Nos dakas e dakinis do ioga do mantra secreto,
Nos heróis e heroínas, deuses e deusas,
Nos bodhisattvas das dez direções.
Mas, sempre e acima de tudo,
Eu busco refúgio no meu Precioso Guru.”

(3x)

O Poder do Arrependimento

Inicialmente, lembre-se da definição de karma negativo – qualquer ação que resulte em sofrimento, geralmente uma ação motivada por ignorância, apego ou aversão.

Pense:

“Quase todas as minhas ações, vinte e quatro horas por dia, são motivadas por preocupações mundanas, o apego ao conforto desta vida. É assim nesta vida, do nascimento até a morte e tem sido assim desde renascimentos sem princípio.

Quase todas as minhas ações foram não-virtuosas, a causa de sofrimento. Além disso, continuamente eu quebro os meus votos pratimoksha, votos de bodhisattva e votos tântricos. Pior ainda, eu criei o mais pesado dos karmas negativos com relação aos meus amigos virtuosos – quando senti raiva deles, gerei visões errôneas, tive pensamentos não-devocionais para com eles, feri os seus corpos sagrados e não segui os seus conselhos.

A presença dessas marcas negativas em meu contínuo mental é insuportável. É como se eu tivesse ingerido um veneno letal. Devo, imediatamente, aplicar um antídoto e purificar todo esse karma negativo sem um segundo de demora.”

Ao pensar assim, gere fortes sentimentos de urgência e arrependimento.

Lembre-se da Impermanência e Morte

“Muitas pessoas da minha idade ou mais jovem já faleceram. É um milagre que eu ainda esteja vivo e tenha esta oportunidade incrível de purificar o meu karma negativo. A morte é certa, mas a sua hora é muito incerta. Se eu morrer agora, certamente nascerei nos reinos inferiores. Por não ter praticado o Dharma, eu permaneceria nos reinos inferiores por incontáveis éons. Contudo, sou incrivelmente afortunado pois posso purificar o meu karma negativo agora mesmo, sem um segundo de demora, praticando a meditação e recitação de Vajrasattva.”

O Poder da Confiança A BODHICITTA

Pense:

“Não estou praticando esta purificação de Vajrasattva somente para mim – o propósito da minha vida é libertar os seres infernais, fantasmas famintos, animais, humanos, semideuses (asuras) e deuses (suras ou devas), bem como os seres no estado intermediário (bardo), de todos seus sofrimentos e causas dos sofrimentos, levando-os até a suprema iluminação.

Para isso, primeiro eu próprio devo alcançar a iluminação. Então, eu preciso purificar imediatamente todo meu karma negativo praticando a meditação-recitação de Vajrasattva.”

Visualização

“Sobre a coroa da minha cabeça, sentado em um lótus e assento lunar, está Vajrasattva Pai-Mãe. Seus corpos são brancos; cada um tem uma face e dois braços. Ele segura um dorje e um sino. Ela, uma faca curva e uma taça de crânio. Eles estão abraçados. O Pai está adornado com seis mudras, a Mãe com cinco. Ele se senta na postura vajra; ela, na postura em lótus.



Vajrasattva é meu guru raiz, a mente sagrada de todos os Budas, o Dharmakaya, que por sua incomparável compaixão, [abrange](#) todos os seres sencientes, e surge com essa forma para purificar a mim e a todos os outros.”

(Desse modo, a nossa mente se transforma em devoção ao guru – a raiz de todas as bênçãos e realizações do caminho até a iluminação.)

O Poder da Remediação A RECITAÇÃO DO MANTRA

“Em um disco lunar, no coração de Vajrasattva, está a sílaba HUM, rodeada pelo mantra de cem sílabas. Um poderoso fluxo de néctar branco flui do HUM e da guirlanda de mantras e sinto-me purificado de todas as doenças, maus espíritos, karma negativo e obstruções.”

**“OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA,
VAJRASATTVA DENOPA TITHA, DIDO ME BHAVA,
SUTO KAYO ME BHAVA, SUPO KAYO ME BHAVA,
ANURAKTO ME BHAVA, SARVA SIDDHI ME PRAYTSA,
SARVA KARMA SU TSAME, TSITTAM SHRIYAM KURU HUM,
HA HA HA HA HO, BHAGAVAN SARVA TATHAGATA,
VAJRA MAME MUN TSA, VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA
AH HUM PHET.”**

O Significado do Mantra:

“Oh, Vajrasattva, que após gerar a mente sagrada (Bodhicitta) segundo os seus votos (Samaya), a sua mente sagrada é enriquecida com as ações sagradas simultâneas de libertar os seres migrantes do Samsara (o Ciclo da Dependência, os agregados do sofrimento) o que quer que aconteça em minha vida – felicidade ou tristeza, bom ou ruim – com uma mente serena e sagrada nunca desista, mas por favor, ajude-me.

Por favor, estabilize toda felicidade, incluindo a felicidade dos reinos superiores, efetive todas as ações e realizações comuns e supremas e, por favor, faça com que a glória das Cinco Sabedorias penetre em meu coração.”

Recite o mantra sete vezes, vinte e uma vezes, ou o máximo de vezes possível, praticando as três técnicas de purificação para baixo, limpeza para cima e limpeza instantânea.

Geração de Fé de ter sido Purificado

Da coroa da minha cabeça, Guru Vajrasattva diz:

“Filho (ou filha) da linhagem, as suas negatividades, obscurecimentos e votos quebrados e danificados foram completamente purificados.”

Gere uma fé firme de que tudo foi inteiramente purificado como disse o Guru Vajrasattva.

O Poder da Promessa

ABSTER-SE DE CRIAR NOVAS NEGATIVIDADES

“Perante Guru Vajrasattva, eu prometo nunca mais cometer as ações negativas que posso facilmente me abster de cometer por um dia; e por uma hora ou pelo menos alguns segundos não praticar as ações negativas que eu tenho dificuldades em me abster.”

Absorção

Guru Vajrasattva está extremamente satisfeito com meus votos. Assim, Vajrasattva Pai-Mãe transforma-se em luz e dissolve-se em mim. Meu corpo, fala e mente tornam-se inseparáveis dos sagrados corpo, fala e mente do Guru Vajrasattva.

Dedicação

Na vacuidade, não existe o eu,
criador do karma negativo;
não existe a ação de criar o karma negativo;
não existe o karma negativo criado.

Repouse a sua mente na vacuidade por uns momentos. Dessa forma, visualize todos os fenômenos como vazios – não existindo do seu próprio lado. Com essa consciência de vacuidade, dedique os méritos.

Pelos méritos acumulados nos três tempos por mim, pelos budas e bodhisattvas,
E todos os seres sencientes, que parecem reais, mas são vazios de auto-existência,
Que eu, que pareço real, mas sou vazio de auto-existência,
Alcance o estado de iluminação do Guru Vajrasattva, que parece real, mas é vazio de auto-existência,
E que eu, sozinho, guie todos os seres sencientes, que parecem reais, mas são vazios de auto-existência,
Àquele estado o mais rapidamente possível.

Que a preciosa Bodhicitta, a fonte de toda felicidade e sucesso para mim e todos os outros seres sencientes, seja gerada em minha mente e nas mentes de todos os seres sencientes sem um minuto de demora; e que aquela já gerada aumente mais e mais.

Que eu e todos os seres sencientes possamos ter o Lama Tsong Khapa como nosso guru direto em todas as nossas vidas, nunca nos separando nem por um segundo do caminho puro que é enormemente apreciado por todos os Budas conquistadores, e realize o caminho completo, os três principais aspectos do caminho e os dois estágios do Ioga Tantra Superior – cuja raiz é a devoção ao Guru, em nossas mentes o mais rapidamente possível.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, Compreenderam as coisas como elas são,
Eu também dedico todos estes méritos da melhor forma,
Para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas estas virtudes raízes
Com a dedicação louvada como a melhor
Pelos Vitoriosos dos três tempos, que foram além,
Para que eu possa desempenhar os nobres feitos.

Notas

1. Consulte *The Tantric Path of Purification* para detalhes sobre esses três métodos de purificação.

Referências

- Lama Zopa Rinpoche. *Teachings from the Vajrasattva Retreat*. Lama Yeshe Wisdom Archive: Boston, 2000.
- Lama Yeshe. *The Tantric Path of Purification*. Wisdom Publications: Boston, 1995.

Colofão

Este ensinamento foi ministrado por Lama Zopa Rinpoche durante o retiro de Vajrasattva, na Land of Medicine Buddha, na Califórnia, EUA, 1999, e revisado em novembro de 1999.