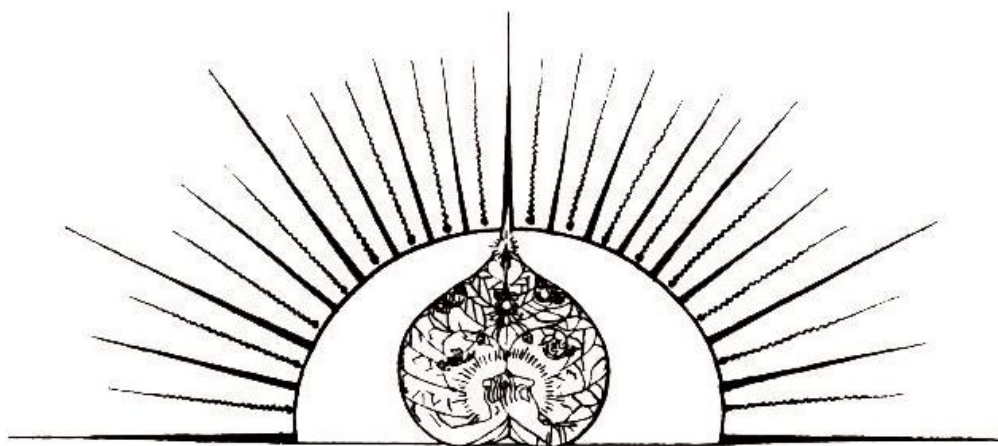
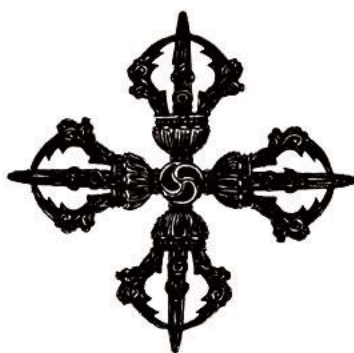


O Sol Dourado Que Realiza Desejos Treinamento no Pensamento Mahayana



Que Orienta o Caminho Rápido à Iluminação



Thubten Zopa Rinpoche

O Sol Dourado Que Realiza Desejos Treinamento no Pensamento Mahayana

de

Thubten Zopa

(O maior simplório entre
todos os seguidores do Guru Shakyamuni)

Este texto foi originalmente preparado a partir dos ensinamentos de Lama Zopa Rinpoche aos alunos do segundo curso de meditação em Kopan, em março de 1972 e usado no curso de Kopan em Novembro de 1972. Nos dois anos seguintes, Rinpoche revisou e expandiu o original com a ajuda de Nicholas Ribush, que editou esta versão na ocasião. Uma nova edição está sendo preparada.

Traduzido para o português pela Equipe de Tradutores da FPMT Brasil, em 2002 com revisões em 2011 e 2014.



LOUVOR MÍSTICO

Ao venerável Santo Guru,
Salvador único de todos os tempos,
Campo preciso onde surgem toda felicidade e perfeição,
Criador de cada uma das três sublimes,
À sua grande compaixão, livre de egoísmo,
Eu respeitosamente me prosterno.
Que as delusões flamejantes
Nos campos mentais de todos nós seres sencientes
Sejam extintas por sua imensa chuva de bênçãos.

Leitura exigida do Módulo 2 do *Descubra o Budismo* que faz parte do livro *O Sol Dourado que Realiza Desejos: Treinamento no Pensamento Mahayana*.

MEDITAÇÃO

1. Devemos nos examinar internamente antes de examinar externamente

As pessoas no mundo inteiro acreditam que felicidade depende e vem de fatores externos. O Dharma nos ensina que tudo é criado pela mente e que, se quisermos entender e resolver problemas, devemos examinar as nossas mentes, antes de buscar soluções externas. Para fazer isso corretamente, precisamos das várias experiências do Caminho Gradual à Iluminação.

Devemos olhar no espelho para ver se o nosso rosto está limpo ou não. Então, devemos usar um método eficaz, como água e sabão, para limpar o rosto sujo; e não tentar resolver o problema quebrando ou aumentando o espelho. Desde os tempos sem um começo, vimos tentando solucionar problemas com métodos externos em vez dos métodos mentais; e desse modo é impossível encontrar alívio.

2. A postura durante a meditação

Existem sete disciplinas físicas a serem observadas quando meditamos na posição sentada. Quando colocamos o corpo nessa postura, como o grande guru Marpa ensinou, deixamos uma impressão profunda na mente, e isto nos prepara para a realização da iluminação na essência do Dhyani Buda, Vairocana (*Nam.nang*) — o Buda do skandha (agregado) da forma totalmente purificado.

a. A melhor maneira de nos sentarmos é na posição de lótus-completo (*vajrasana*)

As nádegas estão sobre uma almofada plana e as pernas cruzadas, com o dorso de cada pé repousando na coxa oposta. Se isto for impossível, então a posição de meio lótus (*padmasana*) — pé esquerdo no chão e pé direito sobre coxa esquerda — deve ser adotada; e, se isto não for possível, então a postura de Tara Verde — ambos os pés no chão — é aceitável. Em todos os casos, a perna direita está cruzada na frente da esquerda.

Se não conseguirmos nos manter em nenhuma dessas posturas, devemos então cruzar as pernas no modo mais confortável possível, mas a nossa postura deve ser sempre respeitosa pois estamos na presença do Buda. Inclinar-se para trás contra a parede, por exemplo, é desrespeitoso.

- b. As mãos repousam suavemente na frente do corpo, a mão esquerda repousa no colo com a palma voltada para cima, e o dorso da mão direita repousa sobre a palma esquerda. As mãos estão abertas e os dedos unidos; as pontas dos polegares se tocam acima da palma. Os braços estão relaxados, ligeiramente arqueados, e sustentados um pouco afastados do corpo.
- c. As costas devem ser mantidas eretas — isto é muito importante. Não só evita dores nas costas como também permite a mente ficar mais clara e mais alerta. Com menos distrações, a meditação torna-se mais fácil. Isto ocorre porque os *nadis* também são mantidos eretos.
- d. Os olhos devem estar semicerrados, com o olhar dirigido seguindo a linha do nariz em direção à sua ponta. Se os olhos estiverem completamente fechados podemos ficar sonolentos e preguiçosos, mas se os olhos semicerrados nos perturbar, podemos meditar de olhos fechados.

- e. A mandíbula está relaxada e os dentes ligeiramente afastados. Os lábios estão unidos.
- f. A ponta da língua toca a parte interna dos dentes superiores. Isto será muito útil mais adiante em nossa prática — pois quando a mente é mantida em concentração, o fluxo de saliva aumenta, então, com a língua nessa posição, não há necessidade de engolir frequentemente.
- g. O pescoço é ligeiramente inclinado para frente. Mas, se inclinar muito, o torpor e a preguiça surgirão e se ficar ereto poderá trazer dispersão, agitação e distração.

3. A mente durante a meditação

a. A mente agitada

Às vezes nossa mente está dispersa, incapaz de sustentar o objeto de concentração, e fica distraída com superstições (delusões) na forma de pensamentos e imagens que perturbam. Para enganar e relaxar esta mente inquieta, podemos usar um destes dois métodos:

- i. Suprimindo todos os outros pensamentos, nos concentramos inteiramente na nossa respiração:
 - Inspiramos pela narina direita e exalamos pela esquerda, três vezes.
 - Inspiramos pela narina esquerda e exalamos pela direita, três vezes.
 - Inspiramos e exalamos simultaneamente pelas duas narinas, três vezes.
 - Após acalmarmos assim a nossa mente, começamos a meditação.
- ii. Visualizamos que a nossa mente está dentro de uma semente redonda, do tamanho de uma semente de mostarda, dividida em dois hemisférios: o superior é branco e o inferior é vermelho. Ela está situada no *nadi* central à altura do umbigo. Permanecemos concentrados nesta imagem até que a nossa mente se aquiete, e então podemos começar a meditação.

Este é um método usado pelos iogues tibetanos.

b. A mente sonolenta

Quando a nossa mente estiver sonolenta e experimentamos a laxidão mental, uma visualização escura ou sem nitidez, ou sentimos falta de energia para nos concentrar, podemos visualizar a nossa mente inclusa dentro de um feijão pequeno no *nadi* central à altura do umbigo. Este feijão é então atirado para cima, pelo *nadi* central — que é visualizado como um tubo de vidro transparente — e, como uma flecha, é lançado para fora do corpo saindo pela coroa da cabeça. O feijão se abre e nossa mente é libertada para se tornar uma com todo espaço ao redor. Permanecemos concentrados nesta imagem durante algum tempo e podemos então retornar à meditação. Esta é uma técnica especial usada pelo grande iogue tibetano *P'a.d'am.pa sang.gyã*.

4. Como sempre desejamos ganhar e nunca queremos perder, devemos compreender a extrema importância de estarmos motivados pelo impulso correto.

Antes de tentarmos realizar qualquer ação virtuosa, devemos observar a nossa mente. As ações virtuosas levam à iluminação e as ações não-virtuosas criam o samsara: essas

ações são criadas pela mente; portanto, a iluminação e o samsara também são dependentes da mente.

Que tipo de mente é responsável pelas ações não-virtuosas? É a mente negativa; que é gananciosa, ignorante ou raivosa, e que está presa à felicidade da vida mundana. Portanto, é essa mente que só nos amarra ao sofrimento ininterrupto do samsara e nos faz cair nos sofrimentos dos três reinos inferiores.

Contudo, a mente que não é gananciosa, ignorante ou raivosa é desapegada da felicidade temporal, e é pura e virtuosa. Esta mente é a criadora da felicidade suprema, a iluminação plena, correta e perfeita – qualquer ação criada por ela é virtuosa, e é uma prática de Dharma fundamental.

Muitos de nós não temos noção desses pontos essenciais da prática do Dharma, e praticamos pensando: “eu sou um iogue, eu sou santo, eu sou perfeito”. Isto é semelhante a ser queimado por um fogo e correr em círculos dentro do fogo em vez de procurar escapar. Para que a nossa prática se torne uma prática Mahayana, não basta que o ensinamento seja um ensinamento Mahayana e que nossas ações sejam virtuosas. Nós, praticantes, devemos nos tornar mahayanistas e isso quer dizer que a nossa mente deve estar possuída pelo pensamento Mahayana: estimar os outros, enquanto abandonamos nossa autoestima egoísta. Se o nosso impulso básico se prende ao pensamento de autoestima egoísta – mesmo que seja de desapego aos prazeres do samsara – ainda é um pensamento Hinayana inferior.

Os benefícios do pensamento Mahayana (Bodhicitta) são infinitos. Se este impulso nos motiva a dar somente uma tigela de comida a um único animal, os benefícios são incomparavelmente maiores do que aqueles derivados de oferecer mundos repletos de joias para todos os seres sencientes com uma mente sem essa motivação altruísta.

Portanto, devemos observar a nossa mente. Se notarmos que estamos apegados e preocupados com o conforto da vida mundana, devemos pensar da seguinte forma:

“Desde os tempos sem um começo este pensamento nocivo tem me enganado e me feito sofrer no círculo do samsara. Mas, desta vez eu nasci como humano e recebi um perfeito renascimento humano; encontrei os ensinamentos Mahayana e um guru que os ensina. Se eu seguir este pensamento nocivo, desperdiçarei esta atual oportunidade preciosa, e o pensamento nocivo continuará me enganando e me fazendo sofrer nas vidas futuras.

Portanto, eu devo destruí-lo completamente, tornando-o inteiramente não-existente, e eliminando, para sempre, as mentes deludidas, rancorosas e distraídas. Eu devo me decidir definitivamente a nunca mais me permitir ser controlado por tais pensamentos prejudiciais.”

Depois, enquanto exalamos pela narina direita, visualizamos que estes pensamentos nocivos são expelidos de nosso corpo sob forma de névoa preta, indo para além do oceano mais distante e desaparecendo inteiramente.

Enquanto inspiramos pela narina esquerda, visualizamos que o conhecimento supremo do poder, a sabedoria e a compaixão, e as bênçãos dos incontáveis Budas, bodhisattvas, arhats e todos os outros seres sagrados —aqueles que transcenderam a

mentalidade mundana comum — das dez direções, entram em nosso corpo sob a forma de luz pura e branca. Preenchida com a sua sabedoria e bênçãos, a nossa mente e o nosso corpo experimentam um prazer infinito.

Concentrados na respiração e respirando naturalmente, repetimos isso três vezes. Então, repetimos o exercício, inalando pela narina direita e exalando pela esquerda três vezes. Finalmente, repetimos a sequência por mais três vezes, inspirando e expirando simultaneamente por ambas as narinas. Enquanto fazemos tudo isso, devemos manter a nossa mente tão calma e clara quanto possível.

5. Meditação analítica

Nós, que somos destituídos da sabedoria de ver todas as vastas técnicas e práticas do Dharma, e sequer entendemos o que é praticar o Caminho Gradual, passamos o tempo imersos na ignorância, em conversas fúteis e questionando porque precisamos de um guru para explicar os ensinamentos se um livro já faz isso.

Contudo, para compreendermos o Dharma corretamente e obtermos experiências válidas, nós devemos conhecer as técnicas de meditação. Nós necessitamos de um professor até para aprender as habilidades manuais básicas, então obviamente um professor é essencial para treinarmos o Caminho da Iluminação. É impossível atingir a budeidade sem um guru.

Acreditar que qualquer tipo de pensamento seja errado, ilusório e uma perturbação à meditação e à iluminação e que deve ser eliminado é também uma concepção errônea. Uma outra, é acreditar que uma meditação analítica só é necessária quando ouvimos os ensinamentos e não nas sessões de meditação.

Se gastarmos as nossas vidas tagarelando com tais ideias, isso será um terrível desperdício de tempo e o maior impedimento — tanto para a nossa paz como para a iluminação. Se formos inteligentes, poderemos ver que é benéfico para nós cuidarmos de nosso cérebro para não seguir estes conceitos equivocados.

A mente inteligente, que busca o método fácil, rápido e perfeito para atingir a iluminação, seguirá as instruções de Maitreia no ensinamento, *Do.da.gyen*:

“No início, quando ouvimos corretamente, surge a compreensão. Depois, quando nos familiarizamos bem com a compreensão correta, surge a sabedoria transcendental, que possibilita a realização do significado correto.”

Então, independentemente do assunto ou do método, devemos ouvir àqueles que possuem experiência e compreensão correta. Depois, devemos procurar ter plena compreensão do assunto sendo ouvido, através de referências a citações puras e usando a análise lógica. Quando, após ter ouvido e investigado o assunto, não tivermos dúvidas quanto à sua veracidade, deveremos então familiarizar a nossa mente com o assunto. Isto é chamado de “meditação.”

A meditação budista pode ser classificada em dois tipos: meditação analítica e meditação unifocada. É aconselhável o treinamento em ambas, mas muitas pessoas menos inteligentes sofrem do imenso e ilusório equívoco que toda meditação é

unifocada. Essa crença é similar ao turista que encontra um tibetano, que é chamado de “Lama”, é casado, ingere bebidas alcoólicas e negocia estátuas e *tang.ka*, e então pensa que todos os lamas tibetanos são assim.

O pensamento analítico é extremamente importante na prática do Dharma, seja no sutra ou no tantra, do mesmo modo que a política e o trabalho mundanos são necessários na vida temporal. Os três treinamentos do caminho – a mente totalmente renunciada, a bodhicitta e a visão correta (Shunyata) – são alcançados através da meditação analítica, e sem alcançá-los é impossível atingir a iluminação. Este ponto foi mostrado claramente em todos os tratados filosóficos budistas da Índia e do Tibete.

Portanto, se desejamos receber o Caminho Gradual em sua totalidade, precisamos praticar os dois tipos de meditação. A sabedoria meditativa surge da sabedoria de reflexão, que por sua vez surge da sabedoria do ouvir. Então, em primeiro lugar, é importante ouvir e em seguida refletir sobre os assuntos apropriados da prática de meditação. Como os preciosos iogues disseram: “Aquele que medita sem primeiro ouvir é como um alpinista sem braços.”

Ouvir o Dharma é uma atividade muito benéfica. Nós usamos um espelho para inspecionar o nosso rosto e ver se há marcas feias e para observar a sua beleza quando essas marcas forem removidas. Isso é análogo ao modo correto de ouvir os ensinamentos. Devemos usar o que ouvimos e lemos para perceber com clareza o nosso lixo mental de visões errôneas e vícios, para que possamos nos livrar deles, deixando a nossa mente pura e livre.

A prática do Caminho Gradual completo tem três divisões, conforme o nosso nível de inteligência ou capacidade:

1. O caminho dos seres de capacidade superior: inclui o caminho do sutra — a prática das seis paramitas e desenvolvimento da bodhicitta; a prática de samadhi e do *insight* penetrante baseado na bodhicitta; e o caminho tântrico.

Isto depende do

2. O caminho dos seres de capacidade mediana: que inclui a realização preparatória da renúncia e a compreensão plena dos sofrimentos do samsara, que vêm da meditação nos doze elos dependentes.

Isto depende do

3. O caminho dos seres de capacidade inferior: que inclui a realização preparatória da compreensão do perfeito renascimento humano, impermanência e morte, os sofrimentos dos três reinos inferiores, refúgio e carma.