

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 que carma negativo é toda ação de corpo, fala e mente, que resulta em sofrimento, geralmente 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, desde o 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 carmas 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 todos esses carmas negativos sem um segundo de demora.”

Ao pensar assim, gere um forte sentimento 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 carma 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 carma negativo agora mesmo, sem um segundo de demora, praticando a meditação e recitação de Vajrasattva.”

O Poder da Confiança A BODHICITTA

Pense:

“Não estou fazendo esta prática de purificação somente para mim – o propósito da minha vida é libertar os seres dos seis reinos, bem como os seres no estado intermediário (bardo), de todos seus sofrimentos e causas dos sofrimentos, levando-os até a suprema iluminação.

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

Visualização

“Sobre a coroa da minha cabeça, está Vajrasattva Pai-Mãe sentado em um lótus e assento lunar. 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. Vajrasattva-Pai está adornado com seis mudras, Vajrasattva-Mãe com cinco. Ele se senta na postura vajra; ela, na postura 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 me purificar e purificar 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 desce purificando todas as doenças, maus espíritos, carma negativo e obscurecimentos.”

**OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA/
VAJRASATTVA DENOPA / TITHA DIDO ME BHAWA/
SUTO KAYO ME BHAWA/ SUPO KAYO ME BHAWA /
ANURAKTO ME BHAWA/ 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 BHAWA / MAHA SAMAYA SATTVA AH
HUM PHET.**

O Significado do Mantra:

“Oh, Vajrasattva, 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.”

Purificação do corpo: (matar, roubar, ter má conduta sexual), Vajrasattva derrama de seu coração um néctar branco e poderoso, que continuamente entra pelo seu chacra coronário e preenche todo seu corpo, forçando para fora pelos seus orifícios inferiores todo o mal que você já fez aos seres vivos através de seu corpo. Isso sai na forma de uma tinta líquida e desaparece no espaço, sem deixar traços. Sinta-se completamente purificado.

Recite o mantra longo pelo menos uma vez:

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA/
VAJRASATTVA DENO PATITA/ DIDO MAY BHAWA/
SUTO KAYO MAY BHAWA/ ANU RAKTU MAY BHAWA/
SARWA SIDDHI MEMPAR YATSA/ SARWA KARMA SUTSA
MAY/ TSITAM SHRIYAM KURU HUM/ HA HA HA HA HO/
BHAGAWAN/ SARVA TATHAGATA/ VAJRA MA MAY MU
TSA/ VAJRA BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA/ A HUM
PHAT

E depois recite o mantra curto pelo menos 26 vezes:

OM VAJRASATTVA HUM

Sinta-se feliz. Suas negatividades de corpo estão purificadas.

Purificação da fala: (mentir, usar fala agressiva, caluniar, fala fútil). O Guru Vajrasattva derrama de seu coração o poderoso néctar, que entra com força pela coroa da sua cabeça, preenchendo todo seu corpo e, assim como a água ao entrar num copo leva a sujeira para cima até transbordar, o néctar empurra para cima toda a negatividade de sua fala: mentiras, fofocas e palavras agressivas e inúteis. Tudo é purificado pelo poderoso néctar e abandona seu corpo pelos orifícios superiores na forma de insetos ou fumaça, desaparecendo no espaço sem deixar rastro. Enquanto visualiza isso...

Recite o mantra longo pelo menos uma vez:

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA/
VAJRASATTVA DENO PATITA/ DIDO MAY BHAWA/
SUTO KAYO MAY BHAWA/ ANU RAKTU MAY BHAWA/
SARWA SIDDHI MEMPAR YATSA/ SARWA KARMA SUTSA
MAY/ TSITAM SHRIYAM KURU HUM/ HA HA HA HA HO/
BHAGAWAN/ SARVA TATHAGATA/ VAJRA MA MAY MU
TSA/ VAJRA BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA/ A HUM
PHAT

E depois recite o mantra curto pelo menos 26 vezes:

OM VAJRASATTVA HUM

Mais uma vez, sinta-se muito feliz porque sua fala está agora completamente purificada.

Purificação da mente: (cobiça, intenção maliciosa e visões errôneas). Guru Vajrasattva envia luz de seu coração, que ao tocar o topo de sua cabeça, preenche todo o seu ser, exatamente como ocorre quando acendemos uma lâmpada e a escuridão instantaneamente se dissipa. Assim, toda negatividade de sua mente, ignorância, raiva, violência, depressão, ressentimento, amargura etc. são todos instantaneamente dissolvidos, sem que restar nada Enquanto visualiza isso...

Recite o mantra longo pelo menos uma vez:

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA/
VAJRASATTVA DENO PATITA/ DIDO MAY BHAWA/
SUTO KAYO MAY BHAWA/ ANU RAKTU MAY BHAWA/
SARWA SIDDHI MEMPAR YATSA/ SARWA KARMA SUTSA
MAY/ TSITAM SHRIYAM KURU HUM/ HA HA HA HA HO/
BHAGAWAN/ SARVA TATHAGATA/ VAJRA MA MAY MU
TSA/ VAJRA BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA/ A HUM
PHAT

E depois recite o mantra curto pelo menos 26 vezes:

OM VAJRASATTVA HUM

Sinta-se feliz... todas as suas delusões, as causas do mal que fazemos estão totalmente purificadas, e em seu coração só há amor, bondade, perdão, sabedoria, e compaixão.

Purificação das marcas sutis das negatividades de corpo, fala e mente: Imagine que Guru Vajrasattva envia novamente uma luz que o preenche inteiramente, eliminando as marcas mais sutis de energia negativa da sua mente. É como ocorre quando, após retirar o alho de um recipiente, é preciso remover o cheiro.

Recite o mantra longo pelo menos uma vez:

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA/
VAJRASATTVA DENO PATITA/ DIDO MAY BHAWA/
SUTO KAYO MAY BHAWA/ ANU RAKTU MAY BHAWA/
SARWA SIDDHI MEMPAR YATSA/ SARWA KARMA SUTSA
MAY/ TSITAM SHRIYAM KURU HUM/ HA HA HA HA HO/
BHAGAWAN/ SARVA TATHAGATA/ VAJRA MA MAY MU
TSA/ VAJRA BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA/ A HUM
PHAT

E depois recite o mantra curto pelo menos 26 vezes:

OM VAJRASATTVA HUM

Agora você está completamente purificado e se sente muito feliz.
Guru Vajrasattva também está feliz.

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, palavra e mente tornam-se inseparáveis dos sagrados corpo, palavra e mente do Guru Vajrasattva.

Dedicação

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

Repouse a sua mente na vacuidade por uns momentos. Dessa forma, visualize todos os fenômenos como vazios – não existindo de modo independente, por si só. 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 loga 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.

Obs: Ao recitar 4 x o mantra longo e 4x 26 o mantra curto, você acumulará 1 mala. Para acumular 2, 3 ou mais malas você pode continuar a recitação do mantra longo ou curto, como desejar.

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.
- Ao recitar 4 x o mantra longo e 4x 26 o mantra curto, você acumulará 1 mala.

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.