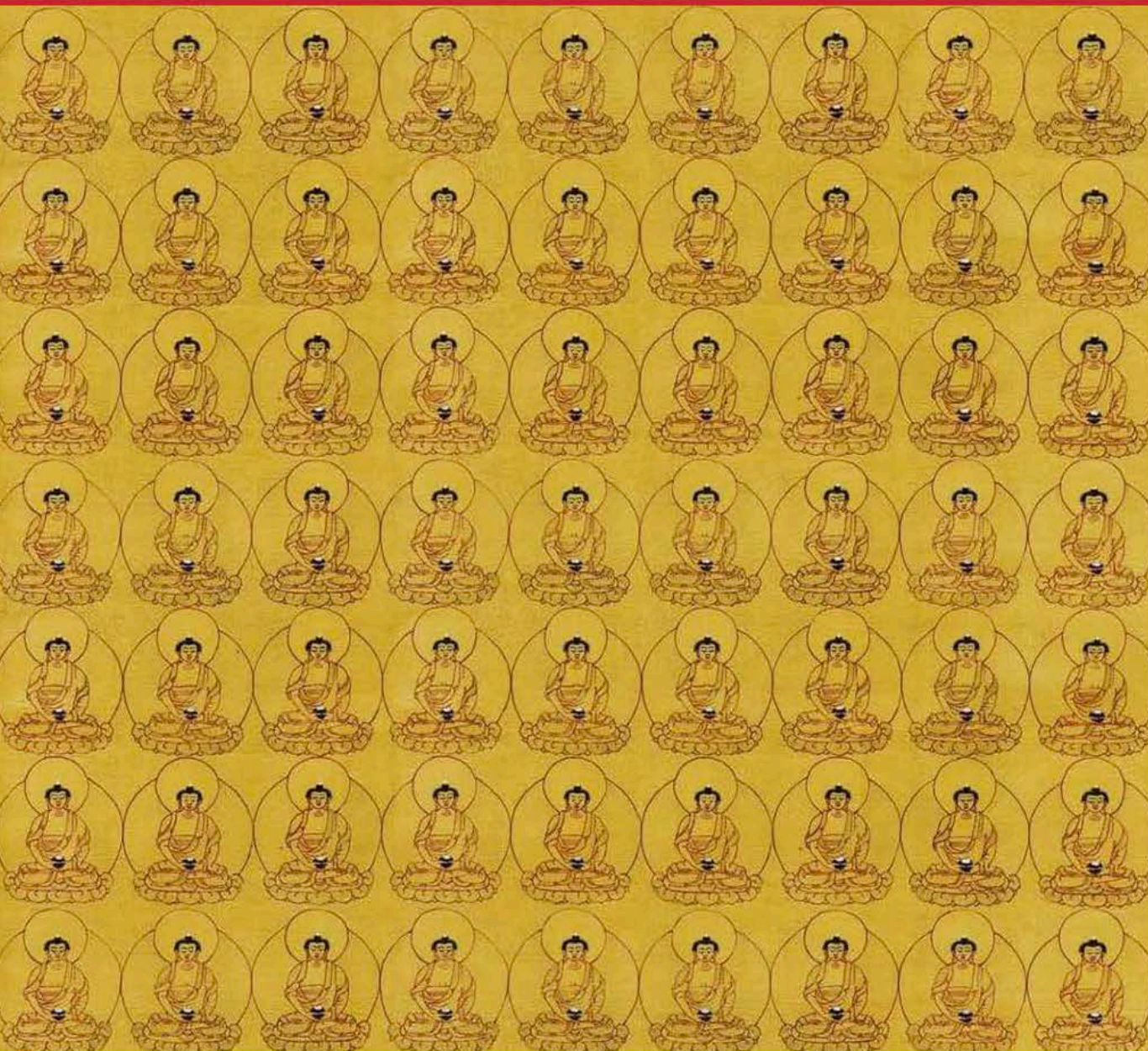




# Tópicos estendidos do lamrim

Guia de meditação para iniciantes

Compilado por Karin Valham





# TÓPICOS ESTENDIDOS DO LAMRIM

*Guia de meditação para iniciantes*



*Compilado por  
Karin Valham*

*Tradução: Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha*



MONASTÉRIO DE KOPAN ❖ KATHMANDU ❖ NEPAL  
CENTRO SHIWA LHA – RIO DE JANEIRO

Título original: *Extended Lam-rim Outlines – Beginner's Meditation Guide*

Primeira edição: 1996

Primeira edição do Monastério de Kopan, Kathmandu, Nepal: 2007

Versão atual editada: 2012

Traduzido pelo Grupo de Tradutores do Centro Shiwa Lha: 2024

Tradutores: William Souza e Maicon Kimura

Revisão e diagramação: Paula Takahashi

ISBN 978-65-984784-7-6

© Karin Valham 2012

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida em nenhuma forma/meio eletrônico ou mecânico, inclusive por fotocópia; por nenhum sistema de armazenamento e de recuperação de informações ou por tecnologias conhecidas hoje ou futuramente desenvolvidas, sem permissão por escrito da editora.

*Design da capa de Alejandro Savio - detalhe da thangka de cortesia do Ven. Roger Kunsang.*

# ÍNDICE

## **Práticas preliminares:**

1	Visualização do Guru Buda Shakyamuni .....	1
2	A mente sem princípio .....	6
3	Devoção ao guru .....	8

## **Os seres de pequena capacidade:**

4	Perfeito renascimento humano .....	15
5	As oito preocupações mundanas .....	20
6	Impermanência e morte .....	26
	O processo da morte .....	29
7	Sufrimento nos três reinos inferiores .....	34
8	Tomando refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha .....	38
9	Carma: a lei de causa e efeito .....	46

## **Os seres de média capacidade:**

10	As quatro nobres verdades .....	60
	Quadro 1: Os reinos do samsara .....	65
11	A verdade do sofrimento .....	66
12	A verdadeira causa do sofrimento .....	70
13	Os doze elos da originação dependente .....	76
	A roda da vida .....	78

## **Os seres de grande capacidade:**

14	Equanimidade .....	82
15	Gerando a bodhicitta, o coração totalmente aberto .....	88
	Reconhecendo todos os seres sencientes como nossas mães	
	Lembrando-se da bondade de todos os seres sencientes mães	
	Retribuindo a bondade de todas os seres sencientes mães	
	Igualando-se e trocando-se pelos outros	
	Reconhecendo as falhas do amor egoísta por si mesmo	
	Reconhecendo os benefícios de amar os outros	
	Dar e tomar: a prática do grande amor e da grande compaixão	
	Bodhicitta	
	Os benefícios de ter gerado o pensamento amoroso e compassivo da bodhicitta	
16	Shamatha: meditação da calma permanência .....	105
17	Vacuidade .....	109
	A constatação da não existência de um eu pessoal	
	A análise em quatro pontos	
	O raciocínio em sete pontos que refuta a identidade da pessoa	
	Constatando a não existência da identidade dos fenômenos	



# PREFÁCIO

Este manual de meditação compilado de diversas fontes é uma introdução à meditação no caminho gradual para o completo despertar. Ele cobre brevemente as três capacidades dos seres, a começar pelos tópicos introdutórios, como as orações preliminares, a mente sem princípio e a devoção ao guru, seguidos dos tópicos do ser de pequena capacidade. Esse ser tem interesse em evitar um renascimento de sofrimento nos reinos inferiores na vida futura, e em obter um renascimento feliz como um ser humano ou deus. Isso ocorre por meio do reconhecimento do grande potencial que a preciosa vida humana tem para que isso seja alcançado e muito mais.

Contudo, a vida presente não durará para sempre e vamos morrer. Contemplar a possibilidade de, após a morte, cairmos em um reino inferior de renascimento, motiva-nos a buscar uma solução definitiva para o problema. Assim, refugiar-se no Buda, no Dharma e na Sangha, que fornecem o método interior infalível de superação eterna do sofrimento, dá à vida e à morte uma direção segura e sólida. Uma vez gerado o refúgio sincero em nossos corações, o primeiro conselho dado pelo Buda é que vivamos em harmonia com a lei de causa e efeito, ou seja, evitemos a não virtude e pratiquemos a virtude tanto quanto possível. Ao seguir esses conselhos sensatos e esforçar-nos para purificar as ações negativas passadas, que ferem a nós mesmos e os outros, podemos definitivamente evitar um renascimento inferior de sofrimento. No capítulo: *Tomando refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha*, você encontrará as oito qualidades das Três Joias, conforme explicado no *Ornamento das Claras Realizações* (Abhisamayalankara). Agradeço à Ven. Sangye Khadro por deixar-me usar a sua própria compilação das dez ações não virtuosas e seus resultados.

O ser de média capacidade ingressa no próximo nível e concentra-se na geração do estado mental cujo interesse está na própria liberação de toda a existência cíclica, do próprio renascimento descontrolado devido à força da delusão e do carma. Isto é alcançado a partir da contemplação geral de todos os sofrimentos da existência cíclica e, em particular, dos sofrimentos dos renascimentos superiores dos seres celestes e humanos. Ao familiarizar-se com o caminho que leva à liberação, esse ser contempla a causa da existência cíclica, bem como as delusões e como elas surgem, aplicando diligentemente os seus antídotos. Com atenção plena e consciência de suas atitudes mentais, este ser aprende a tornar-se habilidoso na redução das aflições mentais e, por fim, a superá-las por completo. Os principais tópicos de meditação para o ser de média capacidade são as quatro nobres verdades e os doze elos da originação dependente.

O ser de grande capacidade gera um sentimento genuíno de compaixão por todos os seres; o desejo e a vontade de alcançar o estado da plena iluminação para libertar todos os seres universais do sofrimento e conduzi-los à realização do seu

potencial mais elevado, a iluminação. Para realizar essa mais extraordinária e bela intenção, é necessário, primeiro, ter uma mente equilibrada, uma atitude harmoniosa em relação aos outros, em outras palavras, equanimidade. Além disso, assim como no processo de construção de uma magnífica casa, treina-se a mente nas instruções dos sete pontos de causa e efeito e na troca de si pelos outros.

Lama Yeshe costumava dizer:

“A bodhicitta é o intoxicante que nos entorpece contra a dor e nos enche de felicidade. A bodhicitta é a alquimia que transforma todas as ações em benefícios para os outros. A bodhicitta é a nuvem que carrega a chuva de energia positiva para nutrir tudo que cresce.”

A motivação pura da bodhicitta, mesmo criada com esforço, tornará todas as práticas ao longo do caminho gradual (culminando na realização da calma permanência e da meditação analítica na vacuidade) em causa para a iluminação. Isso acontece especialmente quando dedicada de maneira unifocada e apenas para essa finalidade. No capítulo 17 sobre a vacuidade, encontra-se *O raciocínio em sete pontos que refuta a identidade da pessoa*, de Nagarjuna e Chandrakirti.

Em seu conselho sobre *Como meditar nas etapas do caminho para a iluminação*, Pabongkha Dechen Nyingpo explica a importância da meditação analítica. Na introdução, ele escreve:

A mera aparência de ouvir, estudar e entender  
Pode gerar fé firme e a sabedoria da escuta sobre os tópicos de lazer e fortuna,  
Impermanência, aversão, entre outros.  
Porém, se essa sabedoria não surgir da meditação analítica, nada mais é  
do que julgamento correto, e, dessa forma, eventualmente desaparece.

Você corre um risco ao deixar de gerar, logo após essa sabedoria,  
A genuína experiência que vem da reflexão.  
Muitas pessoas tornam-se insensíveis ao Dharma quando permitem  
Que a consciência anterior desapareça antes que possam gerar a última.

Depois que você é tomado pela insensibilidade ao Dharma, o seu  
Contínuo mental arruína-se, tornando-o incapaz de ser domado  
Até mesmo pelo lamrim ou pelas abençoadas palavras do seu guru.  
Portanto, dedique-se ao método profundo de evitar a insensibilidade ao Dharma.

Isso se alcança pelas bênçãos da palavra do seu guru, juntamente com os  
Seus próprios esforços em ouvir o Dharma de maneira apropriada.  
Logo, seja qual for o entendimento obtido ao ouvir o Dharma, é vital  
Gerar, na seqüência, a compreensão proveniente da reflexão.



Como, então, obtém-se a compreensão proveniente de reflexões?

A meditação analítica é o exercício de suscitar realizações experienciais a partir  
Da contemplação de um tópico de meditação específico de todos os ângulos,  
De todas as formas, por meio de citações escriturais e raciocínio perspicaz.

Esse texto é publicado aqui com a gentil permissão da editora Mahayana Sutra e Tantra Press, que o traduziu.

Finalmente, seguem alguns conselhos sobre como montar a sua sessão de meditação para obter o máximo de benefício de acordo com a nossa tradição:

Divida a sessão de meditação em duas partes. Na primeira metade, gere a motivação da bodhicitta e faça as orações e práticas preliminares. Para os iniciantes, recomendo fortemente o uso do texto *Transformando a mente na motivação da bodhicitta para esta vida e para as vidas futuras*, de Kyabje Zopa Rinpoche ou o *Jorcho* (Práticas preliminares do Livro de orações para retiros). Para os estudantes mais avançados, o *Lama Chopá combinado com o Jorcho*, de Kyabje Zopa Rinpoche é bastante adequado. Nestes Tópicos estendidos do lamrim, você encontrará uma pequena seleção de orações para escolha daqueles que estão começando a abrir a porta do Dharma. Na segunda metade da sua sessão, prossiga com o tópico de meditação de fato, escolhendo-o a partir de um dos capítulos deste livro.

Como quaisquer qualidades de conhecimento e sabedoria são completamente inexistentes em mim, peço fervorosamente o seu generoso perdão por todos os erros, e sou grata pelas sugestões construtivas.

Sejam quais forem os méritos acumulados pela produção deste livro, dedico-os à longa vida de todos os verdadeiros mestres espirituais e de todos os seres, minhas mães, para que encontrem e possam dedicar-se aos virtuosos amigos Mahayana nesta e em todas as suas vidas futuras até a iluminação.

Karin Valham

Monastério de Kopan, 2012





*Thangka do Guru Buda Shakyamuni pintada por Jane Seidlitz*

# *Práticas preliminares*

---

1

## **As seis práticas preparatórias**

Antes da primeira sessão de meditação do dia, é recomendado fazer as seis práticas preparatórias:

1. Varra e limpe o local e organize o altar.
2. Faça oferecimentos no altar como, por exemplo, de luz, comida, incenso, tigelas de água etc.
3. Sente-se em uma posição confortável e observe a sua mente. Se houver muita distração, medite na respiração por algum tempo para aquietá-la. Em seguida, estabeleça uma boa motivação. Depois disso, tome refúgio e gere a bodhicitta, recitando as orações apropriadas.
4. Visualize o campo de mérito com os gurus, budas, bodhisattvas etc. Se isso for muito difícil, visualize o Guru Buda Shakyamuni sozinho e considere-o inseparável do seu guru e a personificação de todos os budas, dharma e sangha.
5. Ofereça a oração de sete ramos e uma mandala, recitando suas respectivas orações.
6. Suplique aos gurus da linhagem por inspiração ao recitar as orações de súplica.

## **A visualização do Guru Buda Shakyamuni**

Apenas lembrar-se do Buda, sem considerar a sua visualização, tem grande benefício: nós nos aproximamos dele, criamos méritos e nos protegemos de ações e obstáculos negativos.

Visualizar ou imaginar o Buda reduz as nossas negatividades e desperta o desejo de sermos como o iluminado. A nossa fé nele aumenta e a vontade de buscar o seu conhecimento supremo é fortalecida. A nossa mente torna-se calma e pacífica, impedindo o surgimento de pensamentos negativos.

Toda essa visualização é vista como composta de pura luz, sem qualquer relação com a matéria física. O objeto visualizado está na altura da testa, a uma distância de um corpo, tão grande quanto possível e voltado para você. Visualize o trono do Guru Shakyamuni, uma plataforma quadrada completa e perfeitamente adornada com todas as joias preciosas, apoiada por oito leões da neve brancos, dois em cada extremidade.

Os leões da neve são transformações de grandes bodhisattvas e são visualizados vivos e feitos de luz.

No trono, há um lótus branco e, sobre ele, estão os discos do sol e da lua, almofadas de luz para o Guru Shakyamuni que está sentado sobre elas.

O seu corpo sagrado é transparente e feito de pura luz dourada. Raios de luz emanam de todos os seus poros, fluindo em todas as direções. Em cada raio há inúmeras manifestações que amadurecem os seres sencientes.

Guru Buda Shakyamuni veste os trajes de monge, que não tocam o seu corpo, mas permanecem a cerca de um centímetro dele, revelando o poder das suas realizações. Seu aspecto é muito pacífico. Cada átomo do seu corpo sagrado tem o poder de conceder realizações.

A mão direita sobre o joelho toca o disco da lua no *mudra* de toque da terra, simbolizando o controle do mal (mara) por meio do seu amor infinito. A sua mão esquerda segura uma tigela contendo os quatro néctares: da imortalidade, da medicina universal, da purificação e da sabedoria transcendental.

O rosto do Buda é muito belo. O seu olhar amoroso, sorridente e compassivo dirige-se a você e, ao mesmo tempo, abarca todos os seres sencientes. Ele é livre de todos os pensamentos de julgamento e crítica e aceita-nos exatamente como somos.

Seus olhos são longos, estreitos e muito pacíficos. Os lábios são vermelhos e os lóbulos das orelhas são longos. O cabelo é azul escuro e cada fio é ondulado individualmente para a direita. Cada característica do seu corpo sagrado representa um aspecto da sua mente onisciente. O Buda é o supremo refúgio que inclui o guru, o Buda, o Dharma e a Sangha.

Ele olha para você com olhos compassivos e diz: “Filho ou filha da linhagem, se quiser se libertar do sofrimento do samsara, guiarei você”.

## **Refúgio e Bodhicitta**

Até alcançar a iluminação, eu me refugio

No Buda, no Dharma e na Assembleia Suprema.

Pela prática de generosidade e de outras perfeições,

Possa eu me tornar um buda para beneficiar todos os seres. (3x)

## **Bodhicitta especial**

Em particular, devo alcançar a iluminação rapidamente para libertar todos os incontáveis seres sencientes mães bondosas dos incalculáveis oceanos de sofrimento e das causas do sofrimento samsárico e conduzi-los à completa iluminação inigualável. Portanto, vou meditar nos estágios do caminho para a iluminação.

## **Oração dos sete ramos**

Respeitosamente, eu me prosterno com meu corpo, fala e mente.  
Apresento nuvens de todos os tipos de oferecimentos, reais e imagináveis.  
Declaro todas as minhas ações negativas acumuladas desde tempos sem princípio  
E regozijo-me nas ações virtuosas de todos os seres comuns e nobres.

Por favor, Buda, continue a ser o nosso guia.  
E gire a roda do Dharma até que o samsara termine.  
Pelos méritos criados por mim e pelos outros, que as duas bodhicittas amadureçam  
E que eu possa alcançar a budeidade por todos os seres.

## **Os quatro pensamentos incomensuráveis**

Quão maravilhoso seria se todos os seres pudessem permanecer em equanimidade,  
livres do ódio e do apego.  
Que todos permaneçam em equanimidade!  
Eu mesmo farei com que permaneçam em equanimidade.  
Por favor, Guru Buda, abençoe-me para que eu possa fazer isso.

Quão maravilhoso seria se todos os seres tivessem felicidade e as causas da felicidade.  
Que eles tenham felicidade e suas causas!  
Eu mesmo farei com que eles as tenham.  
Por favor, Guru Buda, abençoe-me para que eu possa fazer isso.

Quão maravilhoso seria se todos os seres estivessem livres do sofrimento e de suas  
causas.  
Que todos se livrem do sofrimento e de suas causas.  
Eu mesmo os libertarei do sofrimento e de suas causas.  
Por favor, Guru Buda, abençoe-me para que eu possa fazer isso.

Quão maravilhoso seria se todos os seres nunca fossem afastados da felicidade de  
renascimentos superiores e da liberação.  
Que eles jamais sejam separados disso!  
Eu mesmo farei com que todos os seres jamais sejam separados disso.  
Por favor, Guru Buda, abençoe-me para que eu possa fazer isso.

## **Oferecimento de mandala**

Pela virtude de oferecer-lhes, ó assembleia de budas  
Visualizada à minha frente, esta mandala construída sobre uma base  
Resplandecente de flores, água de açafraão e incenso,  
Adornada com o Monte Meru e os quatro continentes,  
Assim como o sol e a lua,  
Que todos os seres possam participar de seus bons efeitos.

Os objetos do meu apego, aversão e ignorância –  
Amigos, inimigos e estranhos,  
E o meu corpo, riqueza e prazeres –  
Ofereço sem qualquer sensação de perda.  
Por favor, aceitem-nos com alegria  
E abençoem a mim e aos outros para que nos libertemos das três atitudes venenosas.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATA YAMI

## **Súplica especial pelos três grandes propósitos**

Prosterno-me e refugio-me no guru e nas Três Joias preciosas:  
Por favor, abençoem a minha mente.

Suplico-lhes que pacifiquem imediatamente todas as concepções errôneas que vão da devoção incorreta ao guru até a visão dual sutil das visões branca, vermelha e preta, que existem em minha mente e nas mentes de todos os seres sencientes mães.

Suplico-lhes que gerem imediatamente todas as realizações corretas que vão da devoção ao guru até a iluminação em minha mente e nas mentes de todos os seres sencientes mães.

Suplico-lhes que pacifiquem todos os obstáculos internos e externos para a realização de todo o caminho gradual até a iluminação em minha mente e nas mentes de todos os seres sencientes mães.

## **Recitação do mantra**

Visualize feixes de luz e néctar, de cor branca, fluírem do coração do Guru Buda Shakyamuni. Esses feixes de luz e néctar entram em seu corpo, fala e mente e purificam doenças, danos causados por espíritos, carma negativo e obscurecimentos. Eles são eliminados de você assim como a sujeira é retirada da roupa ao ser lavada.

[TAYATA] OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SOHA

Continue recitando o mantra e visualize luz amarela e néctar fluindo do coração do Guru Buda Shakyamuni e entrando em seu corpo, fala e mente, enchendo-o de grande felicidade e dissipando todas as concepções errôneas e impuras. Você recebe o conhecimento infinito dos sagrados corpo, fala e mente do Buda.

Em seguida, visualize o Buda se dissolver em luz, que, por sua vez, é absorvida em você. Seu corpo, fala e mente unem-se com os sagrados corpo, fala e mente do Guru Buda Shakyamuni, na forma do espaço que tudo abrange. Concentre-se nisso o máximo que puder.

Em seguida, raios são emitidos dos poros do seu próprio corpo, no aspecto de um buda, em direção a todos os seres. Todos os obscurecimentos e carmas negativos de corpo, fala e mente tornam-se completamente purificados e todos os seres tornam-se budas. Desse modo, quaisquer seres que apareçam, aparecem como budas, e todos os lugares em que esses budas aparecem, surgem como lugares puros. Neste momento, regozije-se pensando: como é maravilhoso que eu tenha iluminado todos os seres!

## **Dedicação**

Em razão de todos os meus próprios méritos dos três tempos  
E dos méritos de todos os budas, bodhisattvas e de todos os seres,  
Que o desejo altruísta de alcançar a iluminação seja gerado em minha mente  
E na mente de todos os seres, sem demora de nem mesmo um segundo,  
E que tudo o que foi gerado sempre aumente.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar as boas obras.

Dedico todas as virtudes que eu tenha acumulado para o benefício dos ensinamentos e de todos os seres sencientes e, em especial, para que os ensinamentos essenciais do perfeito e puro Losang Dragpa brilhem para sempre.



“A mente não tem princípio, porque é mente.”

*Pramanavartika*

A mente não é feita de matéria como o corpo. Ela é a continuidade da clareza e da capacidade de conhecer (cognoscência). Ela surge de um momento anterior da própria mente e depende do seu objeto de conhecimento. A mente sempre foi clara e cognoscente e sempre o será. Neste momento, a nossa capacidade de conhecer é limitada, mas pode tornar-se ilimitada.

- ❖ Como a mente não é física, não é possível receber uma parte da mente de outra pessoa.
- ❖ As crianças não compartilham as mentes dos seus pais; cada uma delas tem as suas próprias características.
- ❖ Muitas pessoas, em particular as crianças, são capazes de lembrar com precisão as experiências da vida passada.
- ❖ Não existem razões válidas para que o oposto seja verdadeiro. Ninguém jamais refutou o fato de que a mente é sem princípio.
- ❖ Se fosse provado que a mente tem um começo, então nós certamente deveríamos pedir a todos os seres supremos universais que gerem todas as crianças e, assim, preencham o nosso mundo com budas-bebês, mas esse obviamente não é o caso.

### **Medite assim:**

Verifique a continuidade da sua mente seguindo-a de volta desde este momento até o limite máximo da sua memória. Memória, por si só, é uma prova da continuidade da mente. Ao seguir o fluxo natural das suas lembranças, você vai se deparar com experiências de alegria e de sofrimento. Você deve reconhecê-las e lembrar-se de como se sentiu naquele momento particular. Continue a voltar no tempo sem se envolver com nenhuma dessas lembranças.

Quando a sua memória começar a falhar, use a sua imaginação para reconstruir as lembranças de como foi ser uma criança, um feto no útero da sua mãe, bem como o momento da concepção. O que aconteceu?

O espermatozoide do pai e o óvulo da mãe encontraram-se e uniram-se. Esse foi o começo do nosso corpo, mas e o começo da mente?

Verifique essas e outras razões para a continuidade sem princípio da mente, como o mero fato de tratar-se de um fenômeno impermanente e, desse modo, ter que ser precedida por uma causa de natureza semelhante. A matéria não pode produzir a mente.

Quando você aciona a memória da sua mente até o momento do nascimento, há apenas três opções para a sua origem. Ou a nossa mente vem da mente dos nossos pais, o que não é possível já que uma pessoa não pode receber um pedaço da mente de outra; ou surge sem uma causa, o que também não é possível, pois um fenômeno impermanente deve ter uma causa anterior. Resta, então, o surgimento da mente a partir da sua própria continuidade prévia de acordo com a lei de causa e efeito.

### **Dedicação**

Que a suprema joia da bodhicitta  
Que ainda não surgiu, surja e cresça;  
E que aquela que já surgiu nunca diminua,  
Mas aumente cada vez mais e mais.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar boas obras.

Dedico todas as virtudes que eu tenha acumulado para o benefício dos ensinamentos e de todos os seres sencientes e, em especial, para que os ensinamentos essenciais do perfeito e puro Losang Dragpa brilhem para sempre.

Um guru qualificado é alguém que dominou a sua própria mente; que entende a psique dos discípulos e possui os meios e métodos psicológicos para guiá-los no caminho de grande êxtase da liberação e da iluminação.

*Lama Thubten Yeshe*

A devoção correta ao amigo virtuoso é descrita como a “raiz do caminho”. Assim como todos os galhos, folhas e frutos de uma árvore são nutridos pelas raízes, todo o nosso conhecimento, prática, insights e qualidades advém da raiz de devoção ao guru.

O relacionamento guru-discípulo é um compromisso muito sério. Por isso, antes de aceitarmos alguém como o nosso guia espiritual, devemos ter plena certeza de que conseguimos manter um relacionamento correto. Você precisa avaliar por conta própria se é capaz de sustentar esse relacionamento. Segue abaixo uma lista de qualificações do guru e do discípulo.

Um guru que ensina o lamrim deve conhecer todo o caminho para a iluminação e possuir as dez qualificações de um professor Mahayana:

- 1 Uma mente disciplinada pelo treinamento superior da moralidade;
- 2 Uma mente pacificada pelo treinamento superior da concentração;
- 3 Uma mente plenamente pacificada pelo treinamento superior da sabedoria;
- 4 Mais qualidades e conhecimentos do que o aluno;
- 5 Riqueza de conhecimento das escrituras e de transmissões orais;
- 6 A experiência de um insight sobre o significado da vacuidade;
- 7 Perseverança entusiasmada para ensinar o Dharma;
- 8 Habilidade para ensinar de acordo com os diferentes níveis dos discípulos;
- 9 Motivação para ensinar com bondade amorosa;
- 10 Profunda paciência para ensinar e não se sentir desencorajado.

Se você não conseguir encontrar um guru com todas as dez qualidades, então ele deve ter ao menos estas cinco qualificações: uma mente disciplinada pelos três

treinamentos mais elevados de ética, concentração e sabedoria, bem como um grande amor e compaixão e a realização da vacuidade.

Se você não conseguir encontrar um guru nem mesmo com essas qualidades, então as suas qualificações mínimas devem ser: o guru foca mais nas vidas futuras do que nesta por estar livre de preocupações mundanas; ele ou ela coloca outros acima de si mesmo devido à sua grande compaixão.

Quando o guru qualificado se encontra com um discípulo capaz de enfrentar dificuldades, a iluminação é tão fácil como se feita à mão.

*Kyabje Zopa Rinpoche*

### **Um discípulo qualificado deve ter estas três qualidades:**

- ❖ Uma mente aberta e imparcial, que não favorece o seu próprio grupo e hostiliza os demais;
- ❖ Inteligência para discriminar entre o que é certo e errado;
- ❖ Interesse sincero no Dharma.

### **1. Os benefícios de dedicar-se corretamente ao seu mestre espiritual**

Quando recebemos o conselho de um guru, há benefícios infinitos a serem conquistados, mas oito deles são destacados:

- 1 Você se aproxima da budeidade.
- 2 Você agrada a todos os budas, porque o guru abrange todos os budas.
- 3 Você jamais ficará sem um professor espiritual em renascimentos futuros.
- 4 Você não renascerá nos reinos inferiores, pois, ao seguir os conselhos do guru, o seu carma negativo é purificado.
- 5 Você não será dominado por empecilhos internos ou externos.
- 6 Devido à força da sua devoção ao guru, as suas aflições mentais e maus hábitos compulsivos serão reduzidos.
- 7 Você alcançará todos os seus objetivos de curto e longo prazo.
- 8 Você completa o acúmulo de mérito e sabedoria.

*Nagarjuna* escreveu: “Se uma pessoa pisar para fora da varanda de uma casa à beira de um penhasco, embora não deseje cair, ela cairá. Da mesma forma, se alguém praticar devoção ao guru, certamente obterá um insight espiritual”.

## **2. As desvantagens de não se dedicar ou de quebrar a devoção ao guru**

Há oito desvantagens de não se dedicar ao guru ou em romper o relacionamento guru-discípulo.

- 1 Desrespeitar o mestre significa desrespeitar todos os budas.
- 2 Você permanecerá no inferno por tantos éons quanto o número de momentos em que teve raiva do guru.
- 3 Você não alcançará a iluminação, mesmo que pratique o tantra.
- 4 A sua prática do tantra só resultará em renascimento nos infernos.
- 5 Você não desenvolverá novas qualidades e aquelas que já tem degenerarão.
- 6 Muitas coisas que você não deseja nesta vida acontecerão, como doenças.
- 7 Nas vidas futuras, você irá vagar infinitamente pelos reinos inferiores.
- 8 Você não encontrará amigos espirituais nas vidas futuras.

No tantra Guhyasamaja está escrito: “Mesmo que alguém tenha cometido todos os dez atos não virtuosos e os cinco crimes hediondos, ainda é possível alcançar a iluminação, mas desprezar o próprio guru interrompe por completo todo o progresso”.

Há duas atitudes mentais a serem desenvolvidas em relação ao guru:

**Fé:** ao ver as suas qualidades;

**Respeito:** ao recordar a sua gentileza.

## **3. Devoção por meio de pensamento**

Treinando-se para ter fé no seu guru

O Buda disse: “A fé é a mãe de todas as boas qualidades. Assim como os filhos nascem da mãe, todas as boas qualidades nascem da fé. A fé faz com que todas as boas qualidades aumentem e as novas se desenvolvam”.

Cultivamos uma atitude de fé no guru para o nosso próprio benefício, não para o dele. Quanto mais forte for a nossa fé, mais fácil será a nossa prática e o alcance de realizações.

O grande iogue *Gyalwa Ensapa* disse: “Se você desenvolve ou não realizações, depende se tem fé ou não e do quão vasta ou limitada ela é”.

A fé que precisamos desenvolver é aquela que vê o guru como um verdadeiro buda. Isso é possível porque, ao nos concentrarmos nas qualidades do guru e não

nas falhas que possamos ver nele, podemos pôr fim à nossa falta de fé. Essa fé desenvolvida é capaz de subjugar qualquer falha trivial. Treine-se para ver o guru como um buda a partir da contemplação destas quatro razões:

### **1 Vajradhara afirmou que o guru é o Buda:**

O Buda Vajradhara prometeu que, em tempos degenerados, ele apareceria entre nós na forma de amigos espirituais, e que o encontraríamos e o reconheceríamos. Portanto, podemos ter plena fé de que entre os nossos guias espirituais deve haver pelo menos uma emanção de Vajradhara.

### **2 Prova de que o guru é o agente de todas as boas obras dos budas:**

Assim como a lua solitária no céu surge como reflexos isolados na superfície da água em diferentes recipientes, a elevada sabedoria das mentes de todos os budas — êxtase e vacuidade — manifesta-se em aspectos distintos para subjugar os diferentes discípulos.

Devido à nossa boa sorte, os budas aparecem para nós no aspecto de mestres espirituais. Se aparecessem em uma forma inferior, nós não os aceitaríamos. Portanto, os nossos guias espirituais são, todos eles, emanções habilidosas dos budas, criadas para nos subjugar. De maneira contrária, se eles aparecessem apenas em uma forma pura, nós não conseguiríamos vê-los.

Assim como uma lupa concentra os raios do sol, nós recebemos as bênçãos dos budas na dependência do guru. O guru é o agente de todas as boas obras dos budas, pois faz com que você realize todas as suas ações positivas. Como os budas não dependem de seres comuns para trabalhar pelos outros, os gurus devem ser budas.

### **3 Os budas e bodhisattvas ainda estão trabalhando para os seres sencientes:**

Os budas conhecem inequivocamente a situação de todos os seres; eles os amam mais do que uma mãe ama o seu único filho, e sempre trabalham por eles. Por isso, os budas devem estar trabalhando por nós neste exato momento.

Os budas desenvolveram a bodhicitta, praticaram o caminho e iluminaram-se, tudo isso unicamente para o benefício dos seres sencientes. Logo, agora que eles são iluminados, devem estar trabalhando por nós.

Como os budas não podem simplesmente transferir as suas realizações para nós, eles ajudam os seres sencientes ensinando-lhes o caminho para a iluminação. Quem está fazendo isto agora? Nossos atuais gurus. Portanto, eles devem ser budas.

#### **4 Não podemos ter certeza das aparências:**

Apenas porque o nosso guru nos parece comum, não significa que ele o seja. A maneira como percebemos as coisas é incerta e indigna de confiança. A nossa percepção depende do nosso carma e do nível de pureza da nossa mente. Por exemplo: um cachorro vê uma estátua do Buda como um pedaço de metal; uma pessoa com devoção a vê como a representação do corpo do Buda e um arya bodhisattva a enxerga como um verdadeiro buda. Nós não vemos os nossos gurus como budas simplesmente porque não temos a cognição válida especial para vê-los dessa forma.

Nós teremos alcançado a realização da devoção ao guru quando nos convenceremos que as razões acima provam que o guia espiritual é um buda e experimentarmos uma certa união do guru com todos os budas.

*Pabongka Rinpoche*

#### Desenvolvendo respeito ao lembrar-nos da bondade do guru:

Desenvolvemos respeito pelos nossos gurus ao refletirmos sobre as muitas maneiras por meio das quais eles são bondosos conosco. Todas as nossas boas qualidades vêm dos nossos amigos espirituais, portanto a bondade deles é infinita. Contemple os quatro pontos seguintes:

##### **1 O mestre espiritual é mais bondoso do que todos os budas**

Quanto às boas qualidades, podemos ver os nossos gurus e os budas como iguais. Mas em termos de bondade, recebemos mais gentileza do nosso guia espiritual do que dos budas.

##### **2 A bondade de ensinar o Dharma**

Apenas ler um livro não é suficiente, pois o objetivo do desenvolvimento espiritual não é só intelectual, mas também de transformação da mente. Para que isso aconteça, precisamos de um exemplo vivo e de alguém que detenha uma linhagem viva.

##### **3 A bondade de abençoar as nossas mentes**

Todas as realizações vêm das bênçãos do guru (Tib. *jin-lab*), o que significa "transformar em magnificência" – o despertar da nossa natureza búdica.

#### 4 A bondade de atrair-nos para perto por meio de presentes

Isso inclui todas as maneiras pelas quais os nossos mestres espirituais cuidam de nós, como dando-nos conselhos, apoiando-nos, oferecendo presentes etc.

Quando você vê o seu guru como livre de  
ilusões, você vê o buda.

*Khenrinpoche Lhundup Rigsel*

#### 4. Como devotar-se ao mestre espiritual por meio de ações

Confie em seu mestre espiritual: recebendo o seu conselho, oferecendo serviço, fazendo oferecimentos. Oferecer presentes é a maneira mais básica de devotar-se; o oferecimento de serviços é uma forma mediana, e a melhor delas é receber os conselhos do guru e colocá-los em prática.

##### **Medite assim:**

*Kyabje Zopa Rinpoche*

Todos os budas têm grande compaixão. É assim que eles alcançaram a iluminação para que pudessem me beneficiar. Logo, eles têm que me beneficiar e conduzir-me à iluminação. Além dos meus gurus, não há mais ninguém no mundo que esteja fazendo o mesmo, portanto, o meu guru é o buda.

Cada um desses gurus me conduz rumo à iluminação. Como? Por meio de transmissões orais, ensinamentos sobre o sutra e o tantra e concedendo votos. Essas ações definitivamente levam-me à iluminação, cessam todas as impurezas e fazem surgir todas as qualidades. Dessa forma, se os mestres espirituais não são budas, quem é? Onde está o buda?

Se os budas precisassem de seres comuns para trabalharem por eles pelos seres sencientes, qual seria o propósito de colocar tanto esforço no alcance da iluminação? Além disso, o ponto aqui é que é você quem se beneficia por devotar-se corretamente ao seu guru. Lembre-se destes benefícios: você alcança a iluminação mais rápido; a sua prática do Dharma torna-se bem-sucedida e todos os seus desejos são realizados.

Os incontáveis budas precisam dar transmissões, ensinamentos, iniciações e votos para liberarem-me e conduzirem-me à iluminação. Portanto, se esses gurus não são budas, não há outros além deles. Logo, meus amigos virtuosos são os incontáveis budas que me guiam.

Contemple esses pontos brevemente ou de forma mais extensiva até que você tenha a experiência de ver o seu guru e o buda como um só. Em seguida, contemple a bondade do guru e gere respeito. Reflita também sobre as qualidades dele ou dela e gere uma fé sincera em seu guru.



O Guru é o Buda, o guru é o Dharma,  
O Guru também é a Sangha,  
O Guru é a origem de toda a felicidade.  
Em todos os gurus, eu tomo refúgio.

### **Dedicação**

De qualquer maneira que você apareça, glorioso guru,  
Com qualquer séquito, duração de vida e terra pura,  
Qualquer nome nobre e sagrado que tiver,  
Que eu e todos os outros seres alcancemos apenas isso.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

# Perfeito renascimento humano

---

4

Assim como um relâmpago em uma noite escura e nublada  
Por um instante ilumina tudo,  
Da mesma forma, neste mundo, pelo poder do Buda,  
Um pensamento virtuoso surge rara e brevemente.

*Shantideva*

## As oito liberdades

1. Livre do nascimento nos reinos do inferno.
2. Livre do nascimento como um fantasma faminto.
3. Livre do nascimento no reino animal.
4. Livre do nascimento como um deus de longa vida.
5. Livre do nascimento em uma época em que um buda fundador não apareceu.
6. Livre do nascimento em um lugar sem o Dharma.
7. Livre do nascimento com os sentidos defeituosos.
8. Livre de visões errôneas.

## Os dez dotes

*Cinco dotes pessoais:*

1. Ter nascido como um ser humano.
2. Ter nascido no centro de um país religioso.
3. Ter nascido com um corpo e uma mente funcionais.
4. Não haver cometido nenhum dos cinco crimes hediondos.
5. Ter fé no Dharma.

*Cinco dotes circunstanciais:*

6. Ter nascido em um período afortunado quando um buda apareceu.
7. Ter nascido em um período afortunado quando um buda ensinou o Dharma.
8. Ter nascido em um período afortunado quando o Dharma existe e floresce.
9. Ter nascido em um período afortunado quando somos capazes de nos encontrar com seguidores puros dos ensinamentos do Buda.
10. Ter nascido em um período afortunado quando os praticantes podem desfrutar do gentil apoio de benfeitores.

### **Utilidades de haver recebido um perfeito renascimento humano**

1. Para objetivos temporários e conhecimentos
2. Para realizações supremas
3. Momento a momento

Liberdades e dotes são muito difíceis de encontrar;  
Visto que eles realizam o que é significativo para o homem,  
Se eu não tirar vantagem deles agora,  
Como outra oportunidade tão perfeita surgirá novamente?

*Shantideva*

### **A dificuldade de obter o perfeito renascimento humano**

1. Do ponto de vista das três causas: ética, generosidade e orações.
2. Do ponto de vista dos exemplos.
3. Do ponto de vista dos números.

Contando com o barco de um corpo humano,  
Liberte-se do grande rio de dor!  
Como é difícil encontrar este barco novamente,  
Agora não é o momento de dormir, seu tolo.

*Shantideva*

### **Medite assim:**

*Ensinamentos de Kyabje Zopa Rinpoche:*

"Quando está muito quente, não sou capaz de meditar. Estou com tanto calor e preguiça que não consigo sequer me sentar. É muito difícil fazer meros 10 minutos de meditação." Pense que você nasceu agora em meio aos sofrimentos de um dos diferentes *naraks* (infernos) quentes, em pé sobre um chão de ferro incandescente ou preso em uma casa sem saída de ferro fumegante. "Seria insuportável se eu tivesse que nascer agora nos *naraks* quentes. Não haveria qualquer oportunidade de praticar o Dharma." Verifique se você seria capaz de praticar o Dharma com esse tipo de sofrimento. Se estivesse nesse estado agora, você poderia praticar o Dharma ou não? Não poderia! De forma alguma!

O mesmo acontece nos *naraks* frios e em todos os outros estados de existência em que não há liberdade. Observe cada um deles e pergunte-se: como seria se eu nascesse em um desses infernos agora? Seria possível praticar o Dharma? Verifique

como esses estados não oferecem a oportunidade de sequer pensar em praticar o Dharma. Agora, volte à sua condição atual como ser humano. “Como sou afortunado por ter a liberdade de praticar o Dharma!”

Pense também: “Hoje, não havendo nascido nos *naraks* e em estados semelhantes, e com a liberdade de praticar o Dharma, posso realizar os três grandes propósitos. Nestas vinte e quatro horas, nesta mesma hora, até mesmo neste minuto, eu tenho a liberdade de alcançar quaisquer dos três grandes propósitos. A qualquer momento, tenho a liberdade de realizar quantos deles eu desejar, pelo tempo que quiser. Sempre que eu almejar a realização dos três grandes propósitos, tenho a liberdade de fazê-lo.”

Agora, você consegue entender o quão incrivelmente preciosa é a liberdade de praticar o Dharma por não ter nascido nos *naraks* e em outros infernos. Ao comparar essa liberdade a riquezas materiais, você verá o quão valiosa ela é. Com ela, você pode alcançar o primeiro grande propósito: um bom renascimento em sua próxima vida. A liberdade de obter um bom renascimento por não estar agora nos *naraks*, e, portanto, ser capaz de praticar o Dharma, é muito mais preciosa do que uma pilha de diamantes do tamanho do seu corpo.

O segundo grande propósito é o de alcançar o estado sem sofrimento. “Esta liberdade é muito mais preciosa que uma pilha de diamantes do tamanho da montanha de Dharamsala. E ter a liberdade de alcançar a iluminação por não ter nascido nos *naraks* é muito mais valioso do que diamantes iguais ao número de átomos da Terra”. Mesmo que você tenha uma quantidade de diamantes ou de dólares semelhante ao número de átomos da Terra, se não tiver a liberdade de praticar o Dharma por não ter nascido nos *naraks*, como um *preta*, ou como um animal, de que vale tudo isso? Ainda que você tenha toda essa fortuna, não poderá alcançar a iluminação e nenhum dos grandes propósitos.

De certa forma, meditar nas oito liberdades e dez fortunas também se torna uma meditação sobre a compaixão, pois você precisa pensar nos problemas dos outros seres que não têm a oportunidade de praticar o Dharma sagrado. Você deve pensar nos animais e seres humanos que não têm a oportunidade de praticar o Dharma. Ao pensar assim, você sente uma grande compaixão por esses outros seres. Ter a oportunidade e a incrível liberdade que esses seres não têm torna-se uma grande causa para gerar a compaixão. Não há escolha: a compaixão tem que surgir.

Você também pode recitar o mantra de Chenrezig enquanto pensa em cada uma das oito liberdades e dez fortunas. Atente-se a cada liberdade e fortuna que permite a prática do Dharma sagrado. Lembre-se das outras pessoas que não têm a liberdade de fazê-lo. Reconheça a sua própria liberdade e esteja ciente dos três grandes propósitos que você pode realizar com ela. Procure ter clareza da grande vantagem de cada uma

dessas liberdades e fortunas. Depois de analisá-las isoladamente, pense: “Este corpo humano é tão precioso. Sem perder tempo, eu devo praticar a bodhicitta”. Chegue a esta conclusão depois de pensar em cada uma das liberdades e fortunas.

Após a meditação analítica, faça uma meditação unifocada nas oito liberdades e dez fortunas. Analisando-as uma a uma, sinta a preciosidade de cada uma delas. Depois de passar por todas as dezoito, faça as meditações analítica e unifocada.

“Este corpo é dotado destas dezoito características muito raras, estas oito liberdades e dez dotes. Foi muito difícil reuni-las todas. Antes, algumas delas sempre faltavam. Agora, somente desta vez, todas essas dezoito características extremamente raras estão reunidas neste corpo atual. Isso é incrivelmente precioso — como um sonho.”

“Todas as outras posses desta Terra, até mesmo as joias que realizam desejos, não são nada.” Lembre-se de todos os bens presentes nas luxuosas lojas de departamento e nos bancos. Comparados à preciosidade deste corpo humano perfeito, todas as outras posses são absolutamente sem valor, são como lixo. Não há nada mais precioso do que este perfeito renascimento humano. Pessoas mundanas podem usar o perfeito renascimento humano como um servo para adquirir posses materiais, mas ele é muito mais precioso do que diamantes em número igual ao de átomos da Terra. Desperdiçá-lo sem praticar o Dharma por uma hora, ou mesmo por um minuto, é uma perda inacreditável — uma perda maior do que a de todos aqueles diamantes. “Portanto, vou praticar continuamente a bodhicitta e tornar a minha vida extremamente significativa.”

Concentre-se de maneira unifocada no quão precioso é este perfeito renascimento humano, com a consciência de que você pode realizar os três grandes propósitos. Não há nada mais importante do que este corpo humano perfeito. Recite o mantra de Chenrezig enquanto estiver fazendo esta meditação.

OM MANI PADME HUM

### **Dedicação**

Por favor, abençoe-me e a todos os seres para que percebamos que este perfeito renascimento, encontrado apenas uma vez, é difícilimo de alcançar e rapidamente se esvai; e para que sejamos capazes de tornar a vida essencialmente significativa, sem nos distrairmos com ocupações sem sentido.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar as boas obras.

Anseio pelos prazeres dos seis sentidos.

Anseio por livrar-se de tudo o que é desagradável.

Anseio por ouvir palavras ou sons doces e agradáveis ao ego.

Anseio por não ouvir palavras ou sons ruins e desagradáveis.

Anseio por adquirir coisas materiais.

Anseio por evitar a perda ou a não obtenção de coisas materiais.

Anseio por elogios e admiração pessoal.

Anseio por evitar calúnias, reprovações e críticas pessoais.

## **As desvantagens de afligir-se com as oito preocupações mundanas**

- ❖ Esta vida é sempre cheia de altos e baixos.
- ❖ A pessoa renascerá em um reino inferior no futuro.
- ❖ As vidas futuras também serão gastas com apegos descontrolados.
- ❖ Não é possível entrar no caminho Mahayana.
- ❖ Não é possível alcançar a liberação.
- ❖ A pessoa experimentará empecilhos constantes em sua prática de meditação.
- ❖ A prática torna-se apenas um serviço para as oito preocupações mundanas.
- ❖ A raiva destrói os méritos.

## **Antídotos. Pense assim:**

- ❖ Ao seguir as oito preocupações mundanas, não somos melhores do que um animal.
- ❖ O objeto visto é uma projeção da mente deludida.
- ❖ Troque o objeto por outro ao qual você não esteja apegado.
- ❖ Não há nada de novo no samsara.
- ❖ O samsara não trará a felicidade verdadeira, e se encontra, de fato, na natureza do sofrimento.
- ❖ Não importa o quanto se tente, o samsara só levará à insatisfação.
- ❖ É impermanente por natureza. Não há alternativa: nada perdura.
- ❖ Veja-o na vacuidade, a sua natureza verdadeira.

Se eu me preocupo tanto com as doenças e os sofrimentos momentâneos, por que

não me importo com o gigantesco e contínuo sofrimento das minhas vidas futuras? Por que não me preocupo com a verdadeira causa do sofrimento e tento eliminá-la?

Desperdiçar este perfeito renascimento humano desejando apenas as oito preocupações mundanas, e trabalhar para usufruir dos prazeres samsáricos é o mesmo que trocar universos cheios de joias por excremento. No entanto, até mesmo algo tão sujo quanto excremento é muito mais útil do que o apego – e pode ser usado tanto por pessoas quanto por animais.

### *Ensino de Kyabje Zopa Rinpoche:*

O dharma mundano e o dharma sagrado são diferentes. Qualquer ação de corpo, fala e mente realizada com preocupação mundana, com apego à felicidade desta vida, é dharma mundano ou não virtude. Mantras e orações podem ser dharma sagrado, mas se a recitação é feita com preocupação mundana, com apego à esta vida, torna-se dharma mundano e não o dharma sagrado. Ações feitas com renúncia a esta vida, sem serem dominadas por preocupações mundanas, são o dharma sagrado puro.

Quando Dromtonpa perguntou: “Quais são os resultados de ações realizadas com ignorância, raiva e apego? E daquelas sem ignorância, raiva e apego?”, Lama Atisha respondeu: “Ações realizadas com ignorância, raiva e apego causam o renascimento nos reinos inferiores, como um ser transmigrante sofredor. Ações realizadas com uma atitude livre das três mentes venenosas levam ao renascimento como um ser transmigrante feliz”.

Compreenda a resposta de Lama Atisha a respeito do que se torna dharma mundano, ou não virtude, e dharma sagrado, e olhe para os seres humanos que não têm qualquer entendimento do Dharma, nenhuma fé no refúgio e no carma. Dia e noite, não há nada além desta vida em suas mentes. Eles não se preocupam com nada além da felicidade de alguns poucos anos de vida, ou de alguns meses. Eles se mantêm constantemente ocupados apenas com as preocupações mundanas. Você percebe que tudo isso é não virtude, e Lama Atisha respondeu ao questionamento de qual resultado advém disso. Todas as atividades do corpo, fala e mente realizadas com uma atitude de preocupação mundana resultam em renascimentos como seres transmigrantes sofredores.

### **Medite assim:**

Imagine-se flutuando confortavelmente em uma nuvem aconchegante sobre a sua cidade natal. A partir dessa posição estratégica, olhe para as pessoas e seres lá embaixo e observe como eles conduzem as suas vidas. Não tenha uma atitude de julgamento; observe apenas a partir da sua própria experiência e compreensão. Veja como as



pessoas estão envolvidas com as preocupações do mundo, correndo freneticamente em todas as direções na tentativa de fazer várias coisas, enquanto se envolvem em aflições emocionais, ao mesmo tempo em que desconhecem o que está acontecendo com elas mesmas. Existe alguma outra coisa em suas mentes que vá além das preocupações mundanas?

Neste ponto, olhe bem para a sua própria vida. Como tem sido até agora? Para onde a sua mente volta-se continuamente mesmo durante os momentos de meditação? Para uma das oito preocupações mundanas? Verifique!

### **As dez joias mais íntimas da tradição Kadam**

Texto do lama altamente realizado, *Tsokdrug Rangdrol*.

*As dez joias mais íntimas* são um meio de fortalecer a renúncia e gerar a coragem de seguir com a prática do Dharma, independentemente das circunstâncias. São elas: As quatro confianças, As três convicções que são como o vajra e As três mudanças.

#### **A. As quatro confianças**

1. Confiar-se ao Dharma nos pensamentos, palavras e ações.

Isso surge como resultado da contemplação de que agora alcançamos esta vida humana plenamente dotada. Esta preciosa oportunidade de desenvolver a sabedoria, a compaixão e o poder certamente chegará ao fim, e a sua duração é totalmente incerta. Reflita ainda sobre o fato de que, no momento da morte, nenhum bem, afeto, elogio, reputação ou prazer terá o menor benefício. Portanto, por que não abrir mão das atividades desta vida, as quais não me permitem praticar o dharma puro?

2. Confiar a prática do Dharma a uma vida de simplicidade

Uma vez desenvolvida a atitude acima, pode surgir a seguinte inquietação: “Se eu não me esforçar para obter o meu sustento, poderei empobrecer e não ter sequer o essencial para dar continuidade à minha prática”. Para neutralizar este obstáculo, desenvolva a seguinte atitude: “Mesmo que eu tenha que mendigar por causa do Dharma, que assim seja. Conseguirei sobreviver comendo apenas comida simples e usando roupas baratas. Dessa forma, poderei alcançar os frutos da prática do Dharma”.

3. Confiar a vida de simplicidade à morte

Neste ponto, pode surgir o seguinte receio: “Se eu seguir essa vida de pobreza, dedicando todo o meu tempo e esforço para a prática e nunca para a obtenção de

riqueza material, não conseguirei viver o tempo esperado de uma vida. Morrerei de fome!”. Se tais pensamentos surgirem, desenvolva a coragem ao pensar: “Os ricos morrem após passar suas vidas inteiras cometendo não virtude em prol do acúmulo de riquezas. Por outro lado, é bastante significativo morrer depois de suportar por uma vida inteira as dificuldades provenientes da prática do Dharma”.

4. Confiar a própria morte a uma cabana na floresta ou até mesmo a uma caverna  
Poderíamos ainda ter receios tais como: “Se eu não tiver um fundo de aposentadoria, durante os períodos de doença e velhice até o momento da minha morte, não terei ninguém para cuidar de mim ou para carregar o meu cadáver”. Se este for o caso, considere: “Nenhum de nós pode ter certeza de que chegará à velhice. Portanto, mesmo se eu tivesse que morrer sozinho em uma caverna, que assim seja. No momento da minha morte, não haverá ninguém para distrair-me da lembrança do Buda”.

## **B. As três convicções que são como o vajra**

5. A convicção como vajra de ser forte frente a todos os obstáculos causados por amigos ou parentes.

Ao chegar à firme decisão de praticar o Dharma, é preciso permanecer imutável como um vajra diante de todas as lamentações e apelos de pais, parentes e amigos – e, sem constrangimento, devotar-se puramente à prática do Dharma.

6. A convicção como vajra de desconsiderar a opinião de pessoas mundanas

Então, à medida que você se afasta ou busca um local mais adequado à prática do Dharma, se houver críticas como: “Você é apenas uma pessoa irresponsável e inútil”, e daí por diante, pense: “Se as pessoas apreciam o que eu faço, está bem, se não entendem, segue tudo bem. Isso não faz qualquer diferença para mim”. Dar atenção excessiva às opiniões de pessoas mundanas causa desânimo e trata-se de outro obstáculo à prática do Dharma.

7. A convicção como vajra de guardar os votos com firmeza

Ao longo da prática, é essencial abandonar quaisquer atividades mundanas sem sentido e proteger conscientemente seus votos e compromissos. Com uma mente firme, é preciso unificar a vida com a prática do Dharma.

### C. Três mudanças nas condições de vida

#### 8. Expulsão da classificação dos humanos

A atitude e o modo de vida de alguém que, com indiferença, dá as costas aos objetivos e prazeres da vida mundana, não condizem com os daqueles que ainda estão lutando por esses objetivos e prazeres. Essa pessoa é taxada de louca pelos demais e é expulsa da sociedade.

#### 9. Entrada para a classificação dos cães

Dessa forma, ao seguir o Dharma, a pessoa recebe apenas comida e roupas precárias, e é desprezada pela sociedade. Mas, por causa do Dharma, essa mesma pessoa encara corajosamente todas as dificuldades.

#### 10. Entrada no plano dos budas

O fruto supremo da reclusão e da renúncia a toda atividade sem sentido é o alcance do estado plenamente iluminado de um buda.

Esta forma humana dotada de liberdade,  
Mais valiosa que uma joia que concede desejos,  
Obtida apenas desta única vez;  
É difícil de adquirir e facilmente se esvai.  
Cruzando o céu como um relâmpago.

Lembrando-se disso e compreendendo que  
Todas as atividades mundanas são como cascas,  
Em todos os momentos, dia e noite, você precisa tirar proveito do  
Seu significado essencial.  
Eu, um iogue, pratiquei desta maneira  
Você, ó buscador da liberação, por favor, faça o mesmo.

*Lama Tsongkhapa*

### Dedicação

Seja qual for a dedicação que os Vitoriosos idos ao êxtase  
Dos três tempos admiraram como a melhor,  
Eu também dedicarei perfeitamente todas essas raízes de virtude  
Da mesma forma para que eu possa realizar as boas obras.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar as boas obras.

Este dia é um dia especial, ele é seu.  
O dia de ontem passou.  
Ele não pode ser preenchido com mais significado.  
Sobre o amanhã, nada se sabe.  
Mas este dia, hoje, é seu. Use-o.  
Hoje você pode fazer alguém feliz.  
Hoje você pode ajudar outra pessoa.  
Este é um dia especial.  
Ele é seu.

*Poema indiano*

## **As desvantagens de não se lembrar continuamente da morte**

1. Você não se lembrará do Dharma.
2. Mesmo que se lembre, você adiará a prática.
3. Você pode tentar praticar, mas a sua prática do Dharma não será pura.
4. Você perderá a determinação de praticar o Dharma e eventualmente o abandonará por completo.
5. Você continuará a criar ações negativas, tornando-se inadequado para a liberação.
6. No momento da morte, você sentirá um forte arrependimento por ter desperdiçado a sua preciosa oportunidade.

## **As vantagens de lembrar-se da morte a todo momento**

1. A sua prática do Dharma torna-se muito pura.
2. As suas ações no Dharma tornam-se poderosas e efetivas;
3. É benéfico no começo da sua prática do Dharma.
4. É benéfico no meio da sua prática do Dharma.
5. É benéfico no final da sua prática do Dharma.  
(Números 3 a 5 evitam pensamentos sobre as oito preocupações mundanas.)
6. No momento da morte, você partirá com satisfação, pois saberá que usou a sua vida de forma significativa.

**Medite assim:**

Leia os pontos das desvantagens, e depois contemple o porquê e como de cada um deles. Faça o mesmo com as vantagens. Então, conclua a meditação lembrando-se das palavras de Milarepa: “Com horror da morte, fui para as montanhas – repetidas vezes meditei sobre a incerteza da hora da morte. Ao capturar a fortaleza da natureza indestrutível e interminável da mente, agora todo o medo da morte sumiu”.

**A meditação em nove pontos sobre a morte**

Contemple cada um destes pontos:

**A morte é certa**

Nenhum poder no universo pode parar a morte.

- ❖ Todos que nasceram terão que morrer, inclusive grandes bodhisattvas e iogues e até mesmo o Buda.
- ❖ Daqui a 100 anos, quase todas as pessoas vivas hoje estarão mortas.
- ❖ Não podemos escapar da morte, não há para onde fugir.
- ❖ Mesmo se formos muito ricos, não podemos subornar a morte.
- ❖ Mesmo que sejamos muito fortes e poderosos, não podemos derrotar a morte.
- ❖ Mesmo que tenhamos poderes milagrosos e clarividência, não podemos esquivar-nos da morte.

Não há como estender o tempo de vida. A cada minuto, aproximamo-nos da morte.

- ❖ Cada momento da nossa vida que passa, coloca-nos mais próximos da morte.
- ❖ Desde o nascimento, estamos correndo em direção à morte.
- ❖ A cada respiração, nós nos aproximamos da morte.
- ❖ Mesmo quando estamos dormindo ou distraídos, caminhamos para mais perto da morte.

Durante a vida, antes do momento da morte, o tempo livre para praticar o Dharma é extremamente limitado.

- ❖ Se vivermos por 75 anos, um terço é gasto dormindo. O restante é dedicado ao trabalho, alimentação, discussões, compras, viagem, entretenimento etc. Pouquíssimo tempo é de fato voltado para a prática do Dharma.
- ❖ Quando somos jovens, adiamos a nossa prática do Dharma. Na meia-idade,

estamos muito distraídos com outras coisas. Na velhice, olhamos para trás com pesar por não termos praticado.

**Faça esta resolução:** sabendo que terei que morrer, decido praticar o Dharma enquanto ainda estou vivo.

### **A hora da morte é incerta**

O tempo de vida em nossa era e reino é incerto.

- ❖ A idade não é garantia; as crianças muitas vezes morrem antes dos seus pais.
- ❖ Saúde não é garantia; uma pessoa saudável pode morrer antes de um doente.
- ❖ Planos futuros não são garantia; nós podemos morrer antes de completar o nosso trabalho.

São muitas as coisas que podem nos matar, enquanto as que nos mantêm vivos são poucas.

- ❖ Há condições externas, como acidentes, catástrofes naturais etc.
- ❖ Há condições internas, como doenças etc.
- ❖ Mesmo aquilo que normalmente sustenta a vida pode criar condições para a morte, como comida, casa e medicamentos.

Em geral, o corpo é extremamente frágil.

- ❖ Uma vez que grandes árvores, florestas, montanhas e planetas são destruídos, não é de admirar que nossos frágeis corpos não durem muito.

**Faça esta resolução:** sabendo que posso morrer a qualquer momento, devo parar de sacrificar a minha vida em nome das preocupações mundanas e imediatamente, a partir de hoje, praticar o Dharma.

### **Somente o Dharma ajudará no momento da morte**

Nenhum dinheiro ou posses nos ajudam.

- ❖ Deixamos esta vida nus e de mãos vazias.
- ❖ Um rei e um mendigo experimentam a morte da mesma forma.

Amigos e familiares não podem nos ajudar.

- ❖ Pessoas próximas e queridas frequentemente estimulam sentimentos de apego e dor.

- ❖ Ninguém pode compartilhar conosco a nossa experiência da morte.
- ❖ A morte é experimentada por nós mesmos, sozinhos.

Nem mesmo o nosso próprio corpo pode nos ajudar nesse momento.

- ❖ O corpo que tanto agradamos e cuidamos é inútil.

**Faça esta resolução:** portanto, uma vez que nada mais pode me ajudar, devo dedicar-me totalmente à prática pura do Dharma.

### **Dedicação**

Quando o médico desistir de mim,  
 Quando os rituais não funcionarem mais,  
 Quando os amigos não tiverem mais  
 Esperança na minha vida,  
 Quando tudo o que eu fizer for fútil,  
 Que eu seja abençoado a lembrar-me  
 Das instruções do meu guru.

*Panchen Lama*

Devido a esses méritos, que eu atinja rapidamente a budeidade e conduza todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

### **Meditação no processo da morte**

Os quatro elementos – terra, água, fogo e ar – cessam a partir do mais grosseiro para o mais sutil, ao mesmo tempo em que os cinco agregados são absorvidos. Associados a esse processo, determinados sinais externos e internos manifestam-se, indicados como os oito sinais da dissolução.

Ao meditar no processo da morte, para que a experiência se torne real, como um ensaio para a sua própria morte, imagine uma situação em que, subitamente, você se vê diante da morte. Você pode estar, por exemplo, em um leito de hospital cercado por médicos e enfermeiros. Talvez algum amigo ou parente com o semblante ansioso olhe para você e segure a sua mão. Você está deitado olhando para o teto e imaginando o que vem a seguir.



### **1. Dissolução do elemento terra**

- Quando o elemento terra perde força, o corpo fica muito magro, os membros relaxados e você sente como se o corpo estivesse afundando na terra.
- Quando o agregado da forma é absorvido, os membros diminuem, o corpo enfraquece e torna-se impotente; o brilho do corpo diminui e toda a força da pessoa é consumida.
- Quando a sabedoria básica semelhante ao espelho dissolve, a visão perde a nitidez e fica escurecida.
- Sentido da visão: incapacidade de abrir ou fechar os olhos.
- Sinal interno: aparência de miragens.

### **2. Dissolução do elemento água**

- Quando o elemento água perde força, a saliva, o suor, a urina, o sangue etc. secam bruscamente.
- Quando o agregado das sensações é absorvido, a consciência do corpo não pode mais experimentar os três tipos de sensações que acompanham as consciências dos sentidos.
- Quando a sabedoria básica da igualdade dissolve (a consciência ordinária que nota o prazer, a dor e as sensações neutras, todos eles como sensações), não estamos mais conscientes das sensações que acompanham a consciência mental.
- Sentido da audição: incapacidade de ouvir sons externos e internos.
- Sinal interno: aparência de fumaça.

### **3. Dissolução do elemento fogo**

- Quando o elemento fogo perde força, torna-se impossível digerir comida ou bebida.
- Quando o agregado da discriminação é absorvido, não é possível ter atenção às ações das pessoas próximas.
- Quando a sabedoria básica do discernimento dissolve, não é mais possível lembrar-se dos nomes das pessoas próximas.
- Sentido do olfato: a inalação é fraca, a exalação é forte e prolongada e os odores não são mais notados.
- Sinais internos: aparência de vagalumes ou faíscas em meio à fumaça.

#### 4. Dissolução do elemento vento

- Quando o elemento vento perde força, os dez ventos movem-se para o coração e a inalação e a exalação cessam.
- Quando o agregado dos fatores composicionais é absorvido, não é mais possível realizar ações físicas nem experimentar maciez ou aspereza.
- Quando a sabedoria básica que tudo realiza dissolve, não se está mais atento às atividades mundanas externas, aos propósitos etc.
- Sentido do paladar: a língua torna-se grossa e encurtada e a base da língua fica azul.
- Sinal interno: aparência de uma luz de vela crepitante prestes a extinguir-se.

#### 5. Do quinto ao oitavo sinal de dissolução

Quando o agregado da consciência é absorvido, as oitenta concepções dissolvem.

- Causa da aparência: os ventos nos canais direito e esquerdo acima do coração entram no canal central no topo da cabeça.
- Sinal interno: vacuidade clara preenchida com uma luz branca.

#### 6. A mente da aparência branca dissolve

- Causa da aparência: os ventos nos canais direito e esquerdo abaixo do coração entram no canal central na base da coluna.
- Sinal interno: vacuidade muito clara preenchida com uma luz vermelha.

#### 7. A mente de aumento da radiância vermelha dissolve

- Causa da aparência: os ventos superiores e inferiores reúnem-se no coração e então entram na gota do coração.
- Sinal interno: a princípio, vacuidade preenchida por uma escuridão densa; em seguida, como se houvesse o desmaio na inconsciência.

#### 8. A mente da radiância preta de quase realização dissolve

- Causa da aparência: todos os ventos dissolvem no vento vital, muito sutil, na gota indestrutível do coração.
- Sinal interno: vacuidade muito clara, a mente de clara luz da morte.

Concentre-se na clara luz o máximo possível.

Quando a clara luz da morte cessa, a consciência passa pelos estágios de dissolução na ordem inversa.

Assim que esse processo inverso começa, a pessoa renasce em um estado

intermediário (Tib: *bar-do*) entre vidas, com um corpo sutil que pode ir a todos os lugares, através de montanhas etc. para encontrar um local de renascimento. A pessoa também pode reviver em seu corpo antigo, na chamada experiência de quase morte.

Uma vida inteira no estado intermediário pode durar de um único instante a sete dias, caso um local adequado de nascimento seja ou não encontrado. Neste último caso, o ser passa por uma ‘pequena morte’, experimentando rapidamente os oito sinais da morte como descritos acima. O ser também experimenta novamente os oito sinais do processo inverso e renasce em um segundo estado intermediário. No total, isso pode acontecer por sete renascimentos no estado intermediário, perfazendo quarenta e nove dias durante os quais o local de renascimento é necessariamente encontrado.

### Dedicação

Deixando tudo, devo partir sozinho.  
No entanto, por não ter  
Compreendido isso, cometi  
Vários tipos de maldades  
Por causa dos meus amigos e inimigos.

Meus inimigos nada serão.  
Meus amigos nada serão.  
Eu também nada serei.  
Da mesma forma, tudo será nada.

Assim como as experiências em um sonho,  
Tudo com que me deleito  
Será lembrança.  
O que quer que tenha passado não será visto novamente.

Mesmo no decorrer desta breve vida,  
Muitos amigos e inimigos passaram,  
Mas seja qual for o insuportável mal que eu tenha  
Cometido por eles, permanecerá à minha frente.

*Shantideva*

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar as boas obras.

Dedico todas as virtudes que eu tenha acumulado para o benefício dos ensinamentos e de todos os seres sencientes e, em especial, para que os ensinamentos essenciais do perfeito e puro Losang Dragpa brilhem para sempre.

# *Sufrimento nos três reinos inferiores*

---

# 7

Se quando eu tenho a chance de viver uma vida íntegra  
As minhas ações não são íntegras,  
Então, o que serei capaz de fazer  
Quando estiver confuso pelo sofrimento dos  
Reinos inferiores?

*Shantideva*

## **Os Infernos Quentes:**

1 O Inferno da Ressurreição Contínua, 2. O Inferno da Linha Preta, 3. O Inferno de Recompôr e Esmargar, 4. O Inferno da Lamentação, 5. O Inferno da Grande Lamentação, 6. O Inferno Quente, 7. O Inferno Extremamente Quente e 8. O Inferno sem Trégua.

Entre todas as causas da felicidade,  
A eliminação do desejo  
É a soberana.  
Entre todos os sofrimentos,  
O sofrimento do Inferno sem Trégua  
É o mais insuportável.

*Nagarjuna*

## **Os Infernos Adjacentes:**

1 Vala Flamejante, 2. Pântano de Cadáveres Pútridos, 3. Planície de Facas Afiaças e 4. Torrente Intransponível (Rio Ácido).

Tais sofrimentos são absolutamente intoleráveis.  
É possível experimentá-los bilhões de vezes.  
Enquanto a não virtude não se esgotar,  
Não será possível interromper essa vida.

*Nagarjuna*

**Os infernos frios:**

1 Inferno das Bolhas, 2. Inferno das Bolhas Estouradas, 3. Inferno Tremulante “achu” ou “brrrr”, 4 Inferno do Gemido “kyihu”, 5. Inferno dos dentes cerrados, 6. Inferno das Rachaduras como um Lírio Aquático Azul, 7 Inferno das Rachaduras como um Lótus Vermelho, 8. Inferno das Enormes Rachaduras como um Grande Lótus Carmesim.

**Os infernos ocasionais:**

Situações infernais temporárias encontradas em todos os infernos ou no reino humano.

O sofrimento de ser empalado  
Trezentas vezes por uma lança  
Em um único dia  
Não se compara com o menor dos sofrimentos dos infernos,  
Não é capaz de fazer frente a esses sofrimentos,  
Não chega nem perto disso.

*Nagarjuna*

**Medite assim:**

Sem encarar esses reinos de existência como meros fenômenos externos, tente imaginar como seria experimentar de fato uma dor física constante. Imagine-se preso no inferno sem qualquer saída ou sequer um alívio momentâneo. Visualize o seu corpo tão grande quanto uma montanha e cada átomo dele passando por um sofrimento excruciante. Sinta o quanto isso seria insuportável e gere compaixão por todos os seres que estão vivendo tamanha agonia.

**O reino dos espíritos ou fantasmas famintos**

Sofrendo de calor, frio, fome, sede, fadiga e medo.

Problemas específicos dos fantasmas ou espíritos famintos:

1. Obstáculos externos para encontrar comida e bebida.
2. Obstáculos internos para ingerir a comida e a bebida.
3. Obstáculos em relação à digestão e absorção da comida e da bebida.

Seus estômagos são como montanhas;  
Seus pescoços bloqueados; seus membros  
Tão finos quanto a grama;

Seus corpos secos são cobertos de poeira;  
Suas articulações emitem faíscas como pederneiras;  
Seu mais breve olhar seca os rios;  
Eles estão sempre cansados,  
Atormentados pela fome.  
Que uma chuva de comida, bebida e néctar caia  
Sobre os fantasmas famintos.

*Sétimo Dalai Lama*

### **O reino animal**

1. Ser morto e comido pelos outros, ser extremamente ignorante, sofrer de calor e frio, sofrer de fome e sede; ser explorado, espancado e usado para o trabalho.

Problemas específicos de um animal:

1. Medo e solidão.
2. Vagar ininterruptamente.

A qualidade positiva do sofrimento é a de  
Eliminar a arrogância por meio da tristeza.  
Desenvolve-se compaixão pelos seres no samsara,  
Evita-se o pecado e alegra-se na virtude.

*Shantideva*

### **Medite assim:**

A imagem do fantasma faminto é a de um corpo magro, com uma enorme barriga estufada e o pescoço fino. Essa imagem que não é completamente incomum mesmo neste mundo, em crianças desnutridas, por exemplo. Da mesma forma, quando a nossa mente humana está obcecada pelos objetos dos sentidos, temos uma imagem mental de nós mesmos com um enorme vazio interno. Somos, ao mesmo tempo, incapazes de preenchê-lo e de satisfazê-lo, não importa o quanto tentemos.

É muito mais fácil nos relacionarmos com os sofrimentos dos animais. É algo que podemos ver e conhecer por experiência própria. Atualmente, os seres humanos são a maior ameaça à própria existência dos animais. Pense na caça para o comércio, bem como nos matadouros. Tratamos os animais como se fossem meros objetos inanimados para usufruto dos homens. Imagine-se em um corpo como este e em como seria passar toda a vida sob o controle dos outros.

Encerre a sessão com a prática de dar e tomar, esvaziando completamente os

reinos inferiores do sofrimento e estabelecendo todos os seres na paz, felicidade e abundância, de acordo com as necessidades de cada um. Envie uma chuva refrescante para os infernos quentes, um sol ardente para os seres nos infernos frios, um banquete de deliciosas comidas e bebidas para os fantasmas famintos, e assim por diante. Ofereça-lhes o precioso Dharma até que se tornem budas completamente despertos. Neste processo, você se liberta do pensamento egoísta de amor por si mesmo e da mente dualista e alcança o dharmakaya e o rupakaya do perfeito e insuperável estado da iluminação.

### **Dedicação**

Devido a esses méritos, possam todos os seres sencientes pais e mães alcançar a felicidade e possam os reinos inferiores permanecerem vazios para sempre. Onde quer que haja bodhisattvas, possam todas as suas orações serem realizadas imediatamente. Que eu mesmo possa causar tudo isso sozinho.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar as boas obras.

Dedico todas as virtudes que eu tenha acumulado para o benefício dos ensinamentos e de todos os seres sencientes e, em especial, para que os ensinamentos essenciais do perfeito e puro Losang Dragpa brilhem para sempre.



# Tomando refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha

---

8

Quem irá me proteger  
Desses grandes terrores?  
Com olhos fixos,  
Vasculharei nas quatro direções  
À procura de um refúgio.  
Mas, quando não vir refúgio  
Nas quatro direções,  
O desespero extremo tomará conta.  
Se nesses lugares não há refúgio,  
O que farei então?

*Shantideva*

## **A. As causas para a tomada de refúgio**

1. Medo do sofrimento dos três reinos inferiores e de todo o samsara.
2. Convicção de que o Buda, o Dharma e a Sangha têm o poder de nos proteger.
3. Compaixão por todos os seres transmigrantes.

## **B. Os objetos de refúgio**

1. Buda: o completamente purificado e totalmente realizado.
2. Dharma: o que protege do sofrimento; a compreensão da realidade e o caminho para alcançá-la.
3. Sangha: os ajudantes no caminho, a comunidade espiritual.

## **Existem três tipos de fé**

1. A fé da admiração: enchemo-nos de júbilo e felicidade em relação ao Buda, ao Dharma e à Sangha.
2. A fé da aspiração: desejamos alcançar as qualidades do Buda, do Dharma e da Sangha.
3. A fé da convicção: estabelece o Buda, o Dharma e a Sangha como bases válidas para o refúgio.

Refugie-se em quem  
Não tem absolutamente nenhuma falha,  
Absolutamente nenhuma cegueira, e em quem reside  
Cada aspecto de todas as boas qualidades.  
Quando pensar nisso,  
Respeite aqueles que louvam o Buda  
E que agem de acordo com os seus ensinamentos.

*Texto de Os cento e cinquenta versos de louvor*

### **Algumas qualidades do Buda**

- ❖ O Buda está livre de todos os medos.
- ❖ O Buda tem meios hábeis para libertar os outros do medo.
- ❖ O Buda tem grande compaixão por todos os seres, estejam esses seres próximos a ele ou não.
- ❖ O Buda atende aos pedidos de todos os seres, independentemente de terem-no ajudado ou não.

### **Os dez poderes de um buda**

1. O poder de conhecer as conseqüências de todas as ações cármicas.
2. O poder de conhecer, em detalhes, as causas anteriores de todos os resultados cármicos.
3. O poder de conhecer os diversos desejos de todos os seres.
4. O poder de conhecer as várias predisposições de todos os seres.
5. O poder de conhecer a intenção de todos os seres.
6. O poder de conhecer os caminhos espirituais de todos os seres.
7. O poder de conhecer as diferentes meditações apropriadas para a liberação de cada ser.
8. O poder de conhecer as vidas anteriores de todos os seres.
9. O poder de conhecer o processo de abandono do corpo no momento da morte e de conhecer o processo de renascimento de cada um dos seres.
10. O poder de saber quais obstáculos foram vencidos por cada um dos seres.

### **As dezoito qualidades de um buda não compartilhadas pelos *arhats***

1. O corpo de um buda não tem qualidades desagradáveis.
2. A fala de um buda não contém nenhuma perturbação ou exagero.

3. A mente de um buda jamais esquece de alguma coisa.
4. Um buda nunca sai de sua concentração meditativa na realidade (mesmo quando está agindo).
5. Um buda não experimenta nenhuma falsa aparência.
6. Um buda nunca é indiferente. Ele verifica quem está pronto para fazer progresso espiritual e o ajuda da maneira apropriada.
7. As boas intenções de um buda jamais diminuem.
8. A perseverança entusiástica de um buda não diminui.
9. A atenção plena de um buda com relação a todos os seres jamais é reduzida.
10. A concentração unifocada de um buda não deteriora.
11. A sabedoria que compreende a vacuidade de um buda nunca diminui.
12. As qualidades iluminadas de um buda nunca declinam.
- 13-15 Todas as ações de corpo, fala e mente de um buda são precedidas por e realizadas com profunda consciência de ambas as aparências e da ausência de existência inerente dessas duas aparências, mantendo a sua consciência onisciente, espontânea e não conceitual.
16. Um buda vê o passado com a sua onisciência, sem se apegar a ele ou ser prejudicado por ele.
17. Um buda vê o futuro com a sua onisciência, sem se apegar a ele ou ser prejudicado por ele.
18. Um buda vê o presente com a sua onisciência, sem se apegar a ele ou ser prejudicado por ele.

Corpo nascido de dez milhões de virtudes e excelências,  
Fala que cumpre as esperanças de infinitos seres,  
Mente que vê tudo o que pode ser conhecido como é:  
Eu rendo homenagem ao líder da tribo Shakya.

*Lama Tsongkhapa*

### **Os quatro corpos (kaya) do buda**

#### O corpo da verdade da sabedoria (Dharmakaya)

Definição: consciência final de sabedoria suprema que percebe todos os modos (verdades última e convencional) e todas as variedades de objetos do conhecimento.

#### O corpo de natureza da verdade (Svabhavikakaya)

Definição: estado supremo dotado de duas purezas.

- a) Pureza natural, a verdadeira natureza suprema da mente de um buda. Natureza búdica.
- b) Ausência das impurezas fortuitas que são obscurecimentos à liberação e à onisciência. A verdadeira cessação de um buda.

#### O corpo de deleite completo (Sambhogakaya)

Definição: um corpo de forma suprema que possui cinco características definidas:

1. Morada definitiva – no reino puro Akanishta
2. Corpo definitivo – com as 32 marcas principais e os 80 sinais menores de um ser perfeito
3. Séquito definitivo – seus seguidores são bodhisattvas superiores (não são seres comuns)
4. Ensinaamentos definitivos – ele ensina apenas o dharma Mahayana (não o Hinayana)
5. Tempo definitivo – permanece até o fim do samsara (sem morte ou renascimento).

#### O corpo de emanção (Nirmanakaya)

Definição: um corpo supremo de forma sem todas as cinco características. Realiza espontaneamente as ações de um buda de dar ensinamentos, abençoar, guiar, curar e ajudar os seres sencientes. Existem três tipos principais:

1. Corpo supremo de emanção – ou um corpo igual ao corpo do Guru Buda Shakyamuni, o Buda fundador, com todos os 112 sinais e marcas e que realiza as doze ações.
2. Corpo de emanção do artesão – do músico, do artista ou do artesão.
3. Corpo de emanção da encarnação – qualquer encarnação ou forma inanimada que o Buda possa tomar para beneficiar os seres.

Ao Buda, o ser válido,  
Que beneficia todos os seres sencientes,  
O mestre, aquele ido ao êxtase,  
Ao salvador, eu me prosterno.

*Pramanavartika*

## **As oito qualidades do Buda, do Dharma e da Sangha**

### As oito qualidades do Buda

As qualidades inconcebíveis do Buda perfeito não são produzidas nem se desintegram. São indescritíveis – não podem ser expressas com palavras. A sabedoria, a compaixão e o poder do Buda realizam sem esforço e espontaneamente as suas próprias aspirações, bem como as aspirações dos outros.

Onisciente – Sem fim – Pacificador – de natureza característica – de Sabedoria

*Lama Yeshe*

### As oito qualidades do Dharma

O Dharma sagrado vai além da compreensão e da experiência de pessoas comuns, as quais se apegam às visões extremas do eternalismo e do niilismo. É livre da ilusão e do carma. É puro e distingue clara e lucidamente as duas verdades. O Dharma é o antídoto que neutraliza as três mentes venenosas e leva à verdadeira cessação. O Dharma é o verdadeiro caminho, aquele que liberta do desejo e do aferramento.

O Buda revela o refúgio. O Dharma é o verdadeiro refúgio e a Sangha são aqueles que praticam os ensinamentos.

### As oito qualidades da Sangha

A joia da Sangha tem a sabedoria interior que compreende como combater as delusões em qualquer situação, à medida que surgem. A joia da Sangha tem a visão direta da verdade convencional e da verdade suprema. A Sangha Mahayana não busca a liberação para o eu, mas está no processo de emancipação dos dois obscurecimentos para a liberação e para a onisciência. A joia da Sangha eliminou os apegos que impedem a absorção da cessação; está liberada e repleta de percepção profunda.

## **Parâmetros do que é considerada a tomada de refúgio**

- ❖ Tomar refúgio por conhecer as boas qualidades dos três objetos.
- ❖ Tomar refúgio por conhecer as diferenças entre cada um dos três.
- ❖ Tomar refúgio por aceitar os três objetos como ideais.
- ❖ Tomar refúgio por pensar que não há outros objetos verdadeiros de refúgio.

## Objetos externos e internos de refúgio

O Buda externo	=	o onisciente.
O buda interno	=	a própria natureza búdica ou o potencial para o pleno despertar interior.
Dharma externo	=	os ensinamentos do Buda, em particular a sabedoria da realidade na mente de um ser arya.
Dharma interno	=	a nossa própria sabedoria interior.
Sangha externa	=	os seres arya e a comunidade espiritual que nos inspira.
Sangha interna	=	nossa determinação ou a bodhicitta.

Veja a si próprio como um paciente que busca o conselho do médico onisciente, o Senhor Buda, os seus ensinamentos como remédio e a Sangha como enfermeiros que medicam.

### Medite assim:

Lama Yeshe costumava dizer: “Refugiar-se não é novidade; nós nos refugiamos o tempo todo, mas sempre em objetos temporários. Quando estamos doentes, refugiamo-nos no médico e nos medicamentos. Quando estamos deprimidos, procuramos refúgio em um amigo. Quando solitários, nos prazeres dos sentidos, até mesmo em chocolate, *cheesecake* etc.”. Esses objetos de refúgio, obviamente, só podem nos dar um alívio momentâneo de qualquer sofrimento que experimentamos. Eles não têm o poder de liberar-nos permanentemente do sofrimento como o têm as Três Joias: o Buda, o Dharma e a Sangha. Verifique a sua própria experiência de vida; investigue como e por que os objetos mundanos, prazeres e pessoas não têm o poder de nos liberar. É porque são tão imperfeitos quanto nós, e porque falta às coisas externas condições para nos satisfazer.

Apenas alguém ou algo que é livre pode libertar o outro. Somente alguém que é perfeito pode levar o outro à perfeição. Estes são o propósito e a função da Joia Tríplice. Contemple as várias qualidades sublimes do Buda, do Dharma e da Sangha e gere fé, tanto quanto puder.

Encerre a sessão visualizando o Guru Buda Shakyamuni diante de você e recite

seu mantra com um profundo sentimento de fé e admiração, com uma grande alegria por ter tido a sorte de encontrar os seus ensinamentos.

### **As vantagens de ter tomado refúgio**

- ❖ Você se torna um ser interior ou budista.
- ❖ Você adquire a base para futuros votos.
- ❖ Você purifica as impressões cármicas negativas do passado.
- ❖ Você acumula rapidamente vastos méritos.
- ❖ Você não pode ser prejudicado por seres humanos ou não humanos.
- ❖ Você não cairá em renascimentos inferiores.
- ❖ Seus propósitos virtuosos serão facilmente cumpridos.
- ❖ Você alcançará rapidamente o estado búdico.

### **Conselhos e compromissos do refúgio**

- ❖ Ao refugiar-se no Buda, não se refugie em nenhum deus mundano.
- ❖ Quando refugiar-se no Dharma, evite intencionalmente prejudicar os outros.
- ❖ Quando refugiar-se na Sangha, não se deixe influenciar negativamente por amigos sem religião.

### **Compromissos específicos**

- ❖ Gere respeito por todas as imagens do Buda, mesmo que a qualidade da obra de arte seja fraca, e considere-as como um Buda real.
- ❖ Gere respeito por cada letra do Dharma, como o faria com o verdadeiro Dharma, e cuide dos materiais do Dharma.
- ❖ Gere respeito pelos monges, monjas e amigos do Dharma, e considere-os como você faria com a verdadeira Sangha.

### **Compromissos gerais**

- ❖ Refugie-se repetidamente e lembre-se das boas qualidades de cada uma das Três Joias.
- ❖ Lembrando-se da bondade das Três Joias, ofereça-lhes sempre a primeira porção da sua comida e bebida.

- ❖ Incentive os outros a refugiarem-se.
- ❖ Realize todas as suas ações com total confiança nas Três Joias.
- ❖ Nunca abandone as Três Joias, nem mesmo de brincadeira, mesmo que custe a sua vida.

Depois de termos tomado refúgio nas Três Joias, o primeiro conselho do Buda é que estejamos atentos e observemos o nosso carma, ou seja, que abandonemos a não virtude e pratiquemos a virtude tanto quanto possível.

### **Dedicação**

Por favor, abençoem-me e a todos os seres para que tenhamos medo do fogo ardente dos três reinos inferiores de sofrimento, e para que nos refugiemos profundamente nas Três Joias preciosas e continuemos nos esforçando de maneira entusiástica na prática de abandono das negatividades e acúmulo de ações virtuosas.

Texto extraído do *Guru Puja*

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar as boas obras.

Dedico todas as virtudes que eu tenha acumulado para o benefício dos ensinamentos e de todos os seres sencientes e, em especial, para que os ensinamentos essenciais do perfeito e puro Losang Dragpa brilhem para sempre.



# Carma: a lei de causa e efeito

---

9

“Nada existe como parece, tudo depende do nosso carma.”

*Padmasambhava*

Todas as ações de corpo, fala e mente criadas com atitudes de ganância, ódio e ignorância levam ao sofrimento. O oposto, todas as ações criadas com as atitudes de amor, compaixão e sabedoria levam somente à felicidade.

*Nagarjuna*

Quanto mais convencida uma pessoa está da lei interior de causa e efeito, maior é a sua energia para mudar e aprimorar a si mesmo e a sua própria vida.

*Lama Yeshe*

## As quatro descrições gerais do carma

1. O carma é definitivo no sentido de que ações virtuosas levam à felicidade e ações não virtuosas ao sofrimento.
2. As impressões cármicas aumentam; o resultado é superior à causa.
3. Um ser jamais experimenta um resultado cármico sem ter criado a sua causa.
4. As causas cármicas criadas nunca são perdidas.

## As dez ações não virtuosas a serem abandonadas e seus resultados

Cada uma das dez ações não virtuosas possui quatro componentes ou fatores. Para que a ação esteja completa, ou seja, para que traga o resultado cármico completo, todos os quatro componentes devem estar presentes. Estes quatro componentes são:

1. A **base** ou o objeto da ação.
2. O **pensamento**: o estado mental da pessoa que realiza a ação, com três partes: **de reconhecimento, de motivação e de delusão**.
3. A **ação**: a efetiva execução do ato
4. A **conclusão** da ação

Se qualquer um desses quatro fatores estiver ausente, a ação não estará completa, mas,

ainda assim, trará sofrimento no futuro.

As dez não virtudes são divididas em três: três não virtudes do corpo, quatro da fala e três da mente.

### Os resultados das dez não virtudes

O carma completo traz três resultados distintos:

1. **Resultado de amadurecimento:** o estado de renascimento futuro que você experimentará como resultado do carma completo criado.

2. **Resultados semelhantes à causa**

**com experiências similares à causa:** quando o carma para nascer nos reinos inferiores se exaurir e você renascer em um reino superior, você terá experiências semelhantes às suas ações originais.

**com ações similares à causa:** quando o carma para nascer nos reinos inferiores se exaurir e você renascer em um reino superior, você terá a tendência instintiva de cometer repetidamente a ação original.

3. **Resultados ambientais:** quando renascer no reino humano, você experimentará os resultados das suas ações na forma de condições ambientais.

A mente é a precursora das condições.

A mente é a que governa, e as condições são produzidas pela mente.

Se, com uma mente impura, alguém fala ou age,

Então, a dor o seguirá do mesmo modo

Que a roda de um carro puxado por bois.

A mente é a precursora das condições.

A mente é a que governa, e as condições são produzidas pela mente.

Se, com uma mente pura, alguém fala ou age,

Então, a felicidade o seguirá como a sombra que nunca nos deixa.

*Dhammapada*

## AS TRÊS NÃO VIRTUDES DO CORPO

### A AÇÃO DE MATAR

1. **Base:** um ser vivo diferente de si mesmo.

2. **Pensamento**

**de reconhecimento:** você reconhece inequivocamente a pessoa ou o ser que pretende matar.

**de motivação:** você tem a intenção de matar.

**de delusão:** você está motivado a matar devido à raiva, ao apego ou à ignorância. Por exemplo, matar um inimigo ou um ser que o irrita devido à raiva; por causa do apego, matar um animal para tirar a sua carne ou pele; devido à ignorância, matar animais com a crença de que foram colocados na Terra para serem usados pelos humanos como alimento etc., ou matar um animal como sacrifício para um deus mundano por acreditar que isso seja virtuoso.

3. **Ação:** você executa o ato de matar de alguma forma, seja com o uso de uma arma, veneno, magia negra etc., tanto diretamente (você mesmo) ou indiretamente, quando pede a outra pessoa que realize a ação de matar.
4. **Conclusão:** a outra pessoa ou ser morre antes de você. (O suicídio é uma ação negativa que trará sofrimento no futuro, mas não é um ato completo porque os fatores 1 e 4 estão ausentes.)

#### Resultados de matar:

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um dos três reinos inferiores.
2. **Resultados semelhantes à causa**  
**com experiências similares à causa:** mais tarde, em um renascimento humano, você terá uma vida curta, saúde debilitada, muitos problemas e fracasso em suas atividades.  
**com ações similares à causa:** você terá o desejo habitual de matar e prejudicar os outros.
3. **Resultados ambientais:** nascer em um lugar de muita violência, guerra, muitos problemas etc., e onde comida, bebida e remédios têm pouca eficácia.

#### A AÇÃO DE ROUBAR (tomar aquilo que não lhe é dado)

1. **Base:** algo de valor pertencente a outra pessoa.
2. **Pensamento**  
**de reconhecimento:** você reconhece inequivocamente o objeto a ser roubado.  
**de motivação:** você tem a intenção de roubar.  
**de delusão:** um dos três venenos. Por exemplo, devido à raiva, você rouba algo de alguém a quem deseja prejudicar; com apego, rouba algo que você deseja ter; por causa da ignorância, rouba ou trapaceia, pensando que isso não é errado.
3. **Ação:** quaisquer meios que você use para roubar como, por exemplo, pegar o objeto secretamente, não pagar os impostos ou as taxas devidas, usar doações

indevidamente etc.; ou fazer com que alguém roube por você.

4. **Conclusão:** quando você pensa: “Agora, este objeto é meu”.

### Resultados de roubar

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um dos três reinos inferiores.
2. **Resultados semelhantes à causa**  
**com experiências similares à causa:** carência de bens, posses e recursos; as suas coisas serão roubadas ou perdidas.  
**com ações similares à causa:** ter tendência instintiva a roubar.
3. **Resultados ambientais:** nascer em um lugar estéril, onde as plantações não crescem ou são destruídas, onde há escassez de alimentos, geadas fortes, granizo etc., e os empreendimentos comerciais fracassam.

### A AÇÃO DA MÁ CONDUTA SEXUAL

1. **Base:** para os leigos, a base é um parceiro impróprio (por exemplo, o parceiro de outra pessoa, seus pais ou irmãos, uma criança, alguém que não consinta o ato sexual, ou alguém que tenha feito votos de celibato). Para pessoas ordenadas, qualquer tipo de atividade sexual é má conduta sexual. (Alguns livros do lamrim também mencionam partes impróprias do corpo, além de horários e lugares impróprios).
2. **Pensamento**  
**de reconhecimento:** você deve ter o reconhecimento inequívoco do objeto da sua má conduta.  
**de motivação:** você tem a intenção de se envolver em um ato sexual impróprio.  
**de delusão:** um dos três venenos. Por exemplo, estuprar a esposa de um inimigo devido à raiva; por apego, envolver-se em má conduta sexual com outra pessoa que não o cônjuge ou com alguém que já seja casado; por ignorância, cometer adultério pensando que não há problema nisso, ou envolvendo-se em má conduta sexual acreditando levar à iluminação.
3. **Ação:** os dois órgãos entram em contato.
4. **Conclusão:** você experimenta o êxtase do orgasmo.

### Resultados da má conduta sexual

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um reino inferior.
2. **Resultados semelhantes à causa**

**com experiências similares à causa:** você será incapaz de manter relações e se separará rapidamente do cônjuge, família, amigos, alunos, funcionários etc.

**com ações similares à causa:** ter tendência a ser infiel.

3. **Resultados ambientais:** ter que morar em um lugar lamacento ou sujo.

## AS QUATRO NÃO VIRTUDES DA FALA

### MENTIR

Existem muitos objetos da mentira, mas a maioria resume-se a oito: negar algo que você viu, ouviu, experimentou com seus outros sentidos, ou conheceu, ou alegar falsamente ter visto e ouvido, experimentado com outros sentidos, ou conhecido, fatos que não ocorreram.

1. **Base:** outra pessoa que possa entendê-lo e que seja capaz de falar

2. **Pensamento**

**de reconhecimento:** você deve saber que aquilo que você diz é falso.

**de motivação:** você pretende mentir e enganar alguém.

**de delusão:** um dos três venenos. Por exemplo, devido à raiva, mentir para ferir alguém ou destruir a sua reputação; por causa do apego, mentir para conseguir algo que deseje; por ignorância, mentir por acreditar que não há nada de errado.

3. **Ação:** transmitir a mentira de alguma forma, por exemplo, falar, escrever, fazer um gesto com a mão ou com os olhos, expressão facial, permanecer em silêncio etc.
4. **Conclusão:** a outra pessoa entende e acredita em sua mentira.

### Resultados da ação de mentir

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um reino inferior.

2. **Resultados semelhantes à causa**

**com experiências similares à causa:** os outros não acreditam em você, mesmo que diga a verdade.

**com ações similares à causa:** ter tendência a mentir e enganar os outros.

3. **Resultados ambientais:** ter que viver entre pessoas que trapaceiam e não ser capaz de encontrar alguém em quem confiar.

### FALA DIVISIVA (difamação)

1. **Base:** duas ou mais pessoas que tenham um relacionamento bom ou ruim.

2. **Pensamento**

**de reconhecimento:** você deve ter um reconhecimento inequívoco das partes envolvidas e dos relacionamentos/sentimentos entre elas.

**de motivação:** você pretende causar divisão ou desunião.

**de delusão:** um dos três venenos. Por exemplo, por raiva, você cria hostilidade e desarmonia entre pessoas de quem não gosta; por apego, tenta causar uma ruptura entre marido e mulher para ficar com um deles; ou, por ignorância, causa desarmonia, acreditando ser saudável, ou provoca desunião entre os seguidores de uma religião da qual você discorda, convencido de que isso seja bom.

3. **Ação:** você tem a intenção de causar desunião entre amigos ou impedir a reconciliação entre inimigos, dizendo algo que tanto pode ser verdadeiro como falso.
4. **Conclusão:** as outras partes entendem e acreditam no que você diz e, conseqüentemente, tornam-se hostis umas com as outras.

#### Resultados da fala divisiva

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um reino inferior.

2. **Resultados semelhantes à causa**

**com experiências similares à causa:** ser solitário, ter poucos amigos, seguidores ou funcionários; ter dificuldade de desenvolver bons relacionamentos.

**com ações similares à causa:** ter tendência a causar desunião.

3. **Resultados ambientais:** ter que viver em um ambiente inóspito, irregular e hostil, em que a comunicação é difícil.

#### FALA RÍSPIDA OU INSULTO

1. **Base:** outra pessoa cujos sentimentos podem ser feridos (podemos usar palavras de insulto com um ser não humano ou um objeto inanimado, mas a ação é completa apenas quando há um ser que entenda e seja ferido pelas nossas palavras).

2. **Pensamento**

**de reconhecimento:** você precisa identificar corretamente a pessoa que pretende insultar.

**de motivação:** você pretende falar palavras insultuosas.

**de delusão:** um dos três venenos. Por exemplo, devido à raiva, você insulta alguém de quem não gosta; por apego, fala de maneira ríspida ou rude para ser aceito por um determinado grupo, ou insulta um homem por desejar a sua

esposa; por ignorância, usa linguagem abusiva ou grosseira pensando que é aceitável, ou por não perceber o efeito nocivo das suas palavras, ou ainda por acreditar que não há nada de errado em ferir os sentimentos dos outros.

3. **Ação:** com má intenção, você diz, de maneira prejudicial, palavras que apontam falhas etc. na outra pessoa, sejam elas verdadeiras ou não; ou você encarrega alguém de dizer essas palavras em seu nome.
4. **Conclusão:** a outra pessoa entende e fica ferida.

#### Resultados da fala ríspida ou do insulto

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um reino inferior.
2. **Resultados semelhantes à causa**  
**com experiências similares à causa:** os outros abusarão de você, e, mesmo quando você fala com doçura, eles o interpretam de forma negativa.  
**com ações similares à causa:** ter a tendência de ser crítico e prejudicial
3. **Resultados ambientais:** ter que morar em um lugar no qual há muitos tocos de árvores, arbustos, urtigas, pedras pontiagudas e espinhos.

#### FALA FÚTIL

1. **Base:** algo sem sentido ou insignificante que você considera importante (não é necessário que o outro ouça as nossas palavras).
2. **Pensamento**  
**de reconhecimento:** você acredita que o que quer dizer é importante ou significativo, embora não seja.  
**de motivação:** você tem a intenção de expressar tais palavras.  
**de delusão:** um dos três venenos. Por exemplo, devido à raiva, você tagarela distraidamente para perturbar alguém de quem não gosta, enquanto esta pessoa tenta meditar ou fazer algo virtuoso; por apego, participa de fofocas ou conversas frívolas sobre coisas a que você está ligado, ou dedica tempo a alguém a quem esteja apegado; por ignorância, achando que não há nada de mal em desperdiçar tempo fofocando distraidamente.
3. **Ação:** falar sem propósito ou fazer com que outra pessoa faça isso por você.
4. **Conclusão:** expressar de fato essas palavras.

#### Resultados da fala fútil

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um reino inferior.

2. **Resultados semelhantes à causa**  
**com experiências similares à causa:** as suas palavras não serão levadas a sério pelos demais ou eles não ouvirão o que você tem a dizer.  
**com ações similares à causa:** ter a tendência de falar continuamente e a preencher qualquer momento de silêncio com o som da sua voz.
3. **Resultados ambientais:** ter que viver em um lugar em que as plantas não crescem adequadamente, a chuva cai no momento errado e as atividades não são bem-sucedidas.

Deixe que minhas posses, honra, saúde e sustento declinem.  
 Deixe, até mesmo, que as outras virtudes se degenerem,  
 Mas que eu jamais perca o domínio da minha mente.

*Shantideva*

## AS TRÊS NÃO VIRTUDES DA MENTE

### COBIÇA

1. **Base:** a propriedade de outra pessoa, suas posses (inclui mercadoria em uma loja), suas qualidades etc.
2. **Pensamento**  
**de reconhecimento:** você identifica corretamente o objeto da sua cobiça.  
**de motivação:** deseja torná-lo seu.  
**de delusão:** um dos três venenos. Por exemplo, por raiva, você quer comprar alguma coisa antes que alguém de quem você não gosta tenha a chance de fazê-lo, ou quer privar o seu inimigo de suas posses estimadas; por apego, você quer ter muitas coisas, pensando que lhe trarão felicidade; por ignorância, deseja comprar muitos bens, acreditando ser bom para você ou para a economia, ou por força do hábito ou da obsessão.
3. **Ação:** o desejo de possuir o objeto torna-se mais forte.
4. **Conclusão:** você decide encontrar uma maneira de tornar o objeto seu.

(Nota: o motivo, a ação e a conclusão fazem parte de uma só linha de pensamento.)

### Resultados da cobiça

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um reino inferior.
2. **Resultados semelhantes à causa**



**com experiências similares à causa:** você será incapaz de alcançar os seus objetivos e conseguir o que deseja.

**com ações similares à causa:** estar continuamente insatisfeito e ser ganancioso; o seu apego aumenta.

3. **Resultados ambientais:** ter que viver em um lugar no qual as colheitas são parcas e os recursos materiais são facilmente destruídos ou perdidos.

### MÁ INTENÇÃO (malícia)

1. **Base:** outro ser que seria machucado se você agisse de acordo com os seus pensamentos nocivos.

2. **Pensamento**

**de reconhecimento:** você identifica corretamente o ser que deseja prejudicar.

**de motivação:** você quer prejudicar este ser.

**de delusão:** um dos três venenos. Por exemplo, devido à raiva, você quer prejudicar alguém que o prejudicou ou alguém de quem você não gosta; por apego, deseja matar o seu pai para obter a sua herança, ou prejudicar alguém para obter os seus bens; por ignorância, você deseja prejudicar os outros por pensar que a violência é boa, ou que você pode fazer o que quiser.

3. **Ação:** fomentar o desejo de causar dano, fortalecendo-o.
4. **Conclusão:** você decide expressar o seu desejo e fazer algo prejudicial.

### Resultados da má intenção

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um reino inferior.
2. **Resultados semelhantes à causa**

**com experiências similares à causa:** você será uma pessoa que facilmente se amedronta e entra em pânico.

**com ações similares à causa:** ter a tendência de machucar os outros; a sua raiva e ódio aumentam.
3. **Resultados ambientais:** ter que viver em um lugar violento no qual há guerra e doenças contagiosas.

### VISÕES ERRÔNEAS

1. **Base:** algo que existe ou é verdadeiro, por exemplo, a lei de causa e efeito, as quatro nobres verdades etc.
2. **Pensamento**

**de reconhecimento:** você acredita que a sua negação do objeto está correta (ou seja, você não reconhece que o que está sendo negado é de fato verdade).

**de motivação:** desejo de negar algo que existe.

**de delusão:** um dos três venenos. Por exemplo, devido à raiva, por odiar alguém que tenha visão correta, você nega o que esta pessoa diz e afirma o contrário; por apego, você confirma uma visão errônea para obter algo de que deseja, ou para impressionar ou ganhar favores de alguém em posição de poder; por ignorância, você não entende o que é verdadeiro e correto.

3. **Ação:** você, por exemplo, diz aos outros o que pensa com o objetivo de repudiar o objeto.
4. **Conclusão:** você decide negar definitivamente o objeto.

#### Resultados das visões errôneas

1. **Resultado de amadurecimento:** renascimento em um reino inferior.
2. **Resultados semelhantes à causa**  
**com experiências similares à causa:** você ignora as visões corretas e acha difícil desenvolver realizações e a compreensão correta.  
**com ações similares à causa:** tendência a tirar conclusões equivocadas reiteradamente; a sua ignorância irá aumentar.
3. **Resultados ambientais:** ter que viver em um lugar no qual há escassez de água e de outros recursos, como comida, e sem preciosidades como tesouros, obras de arte, escrituras ou guias espirituais.

Se você soubesse o quão difícil é conseguir uma vida,  
 Vivê-la de modo medíocre seria impossível.  
 Se enxergasse os seus grandes benefícios,  
 Você se arrependeria se a mantivesse sem sentido.

Se pensasse na morte,  
 Você se prepararia para as vidas futuras.  
 Se pensasse em causa e efeito,  
 Deixaria de ser imprudente.

*Lama Tsongkhapa*

#### **Diferentes tipos de carma**

- ❖ Virtuoso, que leva ao renascimento em um dos três reinos superiores da existência.

- ❖ Não virtuoso, que leva ao renascimento em um dos três reinos inferiores.
- ❖ Carma não flutuante; ações realizadas em conexão com diferentes estados de concentração, o que resulta em nascimento nos reinos de existência da forma e sem forma.
- ❖ O carma arremessador é uma impressão mental cármica presidida por todas as quatro condições e com a capacidade de arremessar o ser, no momento da morte, em um dos seis reinos da existência.
- ❖ O carma de completude, por outro lado, é uma impressão cármica não presidida por todas as quatro condições de um carma completo e que, portanto, não tem o poder de nos projetar em determinado reino, mas, em vez disso, completa as circunstâncias do renascimento. Esse carma manifesta-se como experiências agradáveis ou desagradáveis no decorrer da vida, de acordo com a natureza da impressão cármica.

### **A diferenciação do peso cármico**

- ❖ Peso de acordo com a natureza da não virtude.
- ❖ Peso de acordo com o objeto básico da não virtude (sagrado ou comum).
- ❖ Peso de acordo com a intenção da não virtude.
- ❖ Peso de acordo com a ação envolvida (manter os votos ou não).
- ❖ Peso de acordo com a frequência da não virtude.
- ❖ Peso de acordo com o fato da não virtude não ter nenhum poder oponente.

### **Quais impressões cármicas amadurecem primeiro?**

O carma mais pesado amadurecerá primeiro. Se dois carmas tiverem o mesmo peso, o que tiver sido criado mais próximo ao momento da morte será o primeiro a amadurecer. Se isso também for igual, qualquer carma que seja mais habitual amadurecerá primeiro. Se isso também coincidir, qualquer que seja o carma criado primeiro amadurecerá antes.

Não pense que uma pequena transgressão  
Não retornará em suas vidas futuras.  
Assim como o gotejar de pingos d'água  
Encherão um grande recipiente,  
As pequenas transgressões que o insolente acumula  
Irão dominá-lo por completo.

*Buda*

**Confissão:** os quatro poderes oponentes

1. O poder de **confiar** nos objetos de refúgio e gerar a bodhicitta.
2. O poder do **arrependimento**.
3. O poder da **resolução** de não se envolver em ações negativas novamente.
4. O poder do **remédio**, ou seja, a aplicação de um antídoto.

Esses opõem-se aos quatro resultados das impressões cármicas negativas.

Quem quer que tenha sido imprudente  
 Pode, mais tarde, ser escrupuloso;  
 Eles são tão graciosos como a lua em noite sem nuvens,  
 Assim como Nanda, Angulimala, Ajatashatru e Shankara.

*Nagarjuna*

### As dez ações virtuosas a serem adotadas

- Do corpo:**
1. Salvar e proteger a vida dos outros (valorizar e estimar a vida).
  2. Dar com generosidade o que for possível para ajudar os outros.
  3. Cultivar confiança e honestidade nos relacionamentos, respeitando os sentimentos dos outros.
- Da fala:**
4. Falar a verdade.
  5. Unir as pessoas; encorajar a virtude ao falar sobre as boas qualidades dos outros.
  6. Falar de maneira agradável, com palavras suaves, gentis e amorosas.
  7. Falar sobre coisas significativas.
- Da mente:**
8. Manter uma atitude amorosa e regozijar-se com a felicidade dos outros.
  9. Ter uma atitude compassiva com todos os seres.
  10. Cultivar a sabedoria e ter uma atitude realista frente à vida.

Não pense que uma pequena virtude  
 Não retornará em suas vidas futuras.  
 Assim como o gotejar de pingos d'água  
 Encherão um grande recipiente,  
 As pequenas virtudes  
 Que os perseverantes acumulam  
 Irão dominá-los por completo.

*Buda*

**Medite assim:**

Comece por examinar primeiro as dez ações virtuosas e reconheça o quanto você conseguiu ou tentou realizá-las nesta vida. Dê um tapinha em suas próprias costas e regozije-se consigo mesmo. Faça a determinação de aumentar iniciativas como essas. Reconheça também a sua própria capacidade de amar, de ter compaixão e bondade.

Em seguida, contemple cada uma das dez ações não virtuosas. Escolha aquelas que você reconhece como mais comuns em sua vida. Talvez matar, mentir e fofocar, por exemplo, e medite especificamente sobre elas. Olhe para trás em sua vida, nas ocasiões em que essas ações negativas foram cometidas, e tente entender qual foi o motivo, por que você se envolveu nessas ações, que benefício esperava. Qual das três mentes venenosas foi a força motriz? Tente entender toda a evolução do motivo-ação-resultado, e gere um sentimento de arrependimento.

Quando verificamos as nossas ações anteriores e percebemos quantos erros cometemos; quando nos lembramos de todas as ações que realizamos por ignorância, sem saber sobre carma, ficamos constrangidos. Ah, eu cometi tal erro em tal momento. Sentir-se constrangido assim é natural. Na realidade, descobrir cada uma das ações negativas anteriores é algo com o qual devemos nos alegrar, pois a nossa mente é capaz de reconhecer e compreender o carma. Isso significa que a nossa mente desenvolveu a sabedoria do Dharma.

O que antes eu considerava causa da felicidade era uma ideia completamente errada, que não contém a perfeita compreensão do que é a causa correta da felicidade. Como agora eu recebi a sabedoria do Dharma, terei sempre a chance, se assim o desejar, de interromper a criação da causa do sofrimento e ainda terei a chance de criar a causa da felicidade. Pense: “Como sou afortunado! Esta é a raiz de toda felicidade e paz, bem como da felicidade suprema. Isso me torna absolutamente livre”.

Lembrar as ações negativas do passado com a sabedoria do Dharma é a porta para a nossa felicidade. Isso faz com busquemos um método. O que fazer agora? A resposta a essa pergunta é a purificação e a criação de méritos. Sem perceber a própria ilusão e carma, não há energia para purificar-nos; nós não buscamos o método para livrar-nos da ilusão e do carma. Por exemplo, quanto mais alguém reconhece que a sua casa está suja, mais essa pessoa tem a chance de limpá-la e de viver em um ambiente saudável. Tentar acreditar que você não tem ilusão e que não criou carma negativo não é benéfico. Isso só produz mais confusão na mente e não traz soluções para os problemas da vida.

Encerre a sessão com uma visualização do Guru Buda Shakyamuni; contemple

os quatro poderes oponentes e pratique a purificação de todas as negatividades criadas desde tempos sem princípio, enquanto recita o mantra:

OM MUNE MUNE MAHAMUNAYE SOHA

Não cometer nenhuma ação negativa,  
Acumular uma riqueza de excelente virtude  
E subjugar a própria mente –  
Esse é o ensinamento do Buda.

### **Dedicação**

Devido a esses méritos, que as minhas ações nunca causem o menor dano a nenhum ser senciente. Em vez disso, que elas tragam apenas o maior dos benefícios. Qualquer que seja o sofrimento ou a felicidade que eu experimente, que isso seja de máximo benefício para os outros; motivando-os a atingirem a iluminação o mais rápido possível.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar as boas obras.

Dedico todas as virtudes que eu tenha acumulado para o benefício dos ensinamentos e de todos os seres sencientes e, em especial, para que os ensinamentos essenciais do perfeito e puro Losang Dragpa brilhem para sempre.

O sofrimento deve ser conhecido,  
A causa deve ser abandonada,  
A saúde deve ser alcançada,  
O medicamento deve ser tomado.

*Buda Maitreya*

Pergunta: Como podemos perceber ou conhecer a existência cíclica?

Resposta: Isso é difícil. Há um contínuo de agregados mentais e físicos sob influência de ações contaminadas e emoções aflitivas, que servem como base para o sofrimento. Isso é a existência cíclica. Para confirmá-la, primeiro é preciso entender como os agregados físicos e mentais tornam-se a base do sofrimento em decorrência de ações passadas. Para tanto, é necessário compreender como as ações contaminadas e emoções aflitivas surgem e saber ainda como o contínuo ininterrupto delas existe. Se alguém quisesse provar a existência cíclica pela lógica, apresentaria os seguintes argumentos que, depois, deveriam ser confirmados individualmente:

- que, em geral, existem ações contaminadas e emoções aflitivas;
- que essas ações e emoções estão conectadas com a nossa mente e com as nossas experiências de efeitos prazerosos e dolorosos;
- que existe um contínuo ininterrupto e sem princípio de consciência entre as nossas vidas;
- que os agregados físicos e mentais têm a natureza do sofrimento e servem como base para o sofrimento. Esses agregados são impelidos por ações contaminadas e emoções aflitivas, cujo contínuo existe ininterruptamente vida após vida;
- e que a raiz de tudo isso se encontra em uma consciência equivocada que percebe erroneamente a natureza dos fenômenos.

Uma vez estabelecido que esses fenômenos totalmente aflitivos são gerados a partir de uma consciência equivocada, entende-se que, quando essa consciência é removida, as emoções aflitivas geradas na dependência dela também são removidas, bem como as ações contaminadas dependentes dessas emoções aflitivas. Dessa forma, o nascimento na existência cíclica, dependente das ações contaminadas, é

interrompido. Os doze elos do surgimento dependente são superados. É por meio da combinação dessas compreensões que o funcionamento da existência cíclica é constatado; não é algo que possa ser totalmente explicado de uma só vez.

*Sua Santidade, o Dalai Lama em Harvard.*

### As quatro nobres verdades e seus dezesseis aspectos

A verdade do sofrimento, da sua causa, da cessação de todo o sofrimento e do caminho que conduz à cessação.

#### **A verdade do sofrimento**

Possui quatro aspectos: a impermanência, o sofrimento, a vacuidade e a ausência de identidade.

O exemplo são: os agregados contaminados.

1. Os agregados contaminados são impermanentes por serem mutáveis.
2. Esses agregados são sofrimento por estarem sob a influência de outro poder, a força das ações e aflições contaminadas.
3. São vazios porque são desprovidos de um eu independente e autoexistente, desvinculado dos agregados.
4. São desprovidos de um eu independente porque não existem por si próprios, substancialmente.

#### **As quatro distorções**

Apreender os agregados como permanentes.

Apreender os agregados como puros.

Apreender os agregados como felicidade.

Apreender os agregados como o eu.

#### **A verdade da causa do sofrimento**

Possui quatro aspectos: causa, origem, produção poderosa e condição.

Os exemplos são: a ignorância e o desejo.

1. Ignorância e desejo são as causas, porque são a raiz do sofrimento.
2. Ignorância e desejo são as origens, porque fazem com que o sofrimento surja repetidamente.



3. Ignorância e desejo são produções poderosas, pois causam grave sofrimento.
4. Ignorância e desejo são as condições, pois atuam como condições cooperativas.

### **As quatro distorções**

Considerar que o sofrimento não tem causas.

Considerar que o sofrimento é produzido pelas causas erradas.

Considerar que o sofrimento é gerado por uma única causa.

Considerar que o sofrimento tem natureza permanente, mas momentaneamente mutável.

Delusões são estados mentais que, quando surgem em nosso contínuo mental, deixam-nos perturbados, confusos e infelizes. Por isso, esses estados mentais que nos iludem ou nos afligem são chamados de delusões ou emoções aflitivas.

*Sua Santidade o Dalai Lama*

### **A verdade da cessação**

Possui quatro aspectos: cessação, pacificação, perfeição e emergência definitiva.

O exemplo é: o afastamento do sofrimento e de suas causas por meio da aplicação de seus remédios.

1. Afastar-se do sofrimento e de suas causas pela aplicação de seus remédios é a cessação, pois significa afastar-se do sofrimento para sempre.
2. Afastar-se do sofrimento e de suas causas pela aplicação de seus remédios é a pacificação, pois significa afastar-se das delusões para sempre.
3. Afastar-se do sofrimento e de suas causas pela aplicação de seus remédios é a perfeição, pois trata-se da felicidade suprema e da panaceia.
4. Afastar-se do sofrimento e de suas causas pela aplicação de seus remédios é a emergência definitiva, pois o sofrimento nunca mais será vivido.

### **As quatro distorções**

Considerar a liberação como inexistente.

Considerar as absorções meditativas contaminadas como liberação.

Considerar certos aspectos do sofrimento como liberação.

Pensar que o sofrimento pode ser interrompido, mas sempre voltará.

### **A verdade do caminho**

Possui quatro aspectos: caminho, meio adequado, realização e liberação.

O exemplo é: a sabedoria que realiza a ausência de identidade.

1. A sabedoria que realiza a ausência de identidade é o caminho, porque tem a capacidade de alcançar o estado de liberação.
2. A sabedoria que realiza a ausência de identidade é o meio adequado, pois, ciente das desvantagens das delusões, ela as neutraliza.
3. A sabedoria que realiza a ausência de identidade é a realização, pois é a sabedoria transcendental que compreende a natureza de todos os fenômenos.
4. A sabedoria que realiza a ausência de identidade é a liberação, porque elimina completamente a raiz da existência cíclica.

### **As quatro distorções**

Apegar-se à total inexistência do caminho.

Apegar-se à descrença na sabedoria que realiza a vacuidade como o caminho.

Apegar-se a certas absorções meditativas como o caminho.

Pensar que nenhum caminho pode remover para sempre o sofrimento.

Sem pensar profundamente  
 Nas desvantagens do sofrimento,  
 Não há anseio suficiente pela liberação.  
 Sem pensar na origem  
 De todo o sofrimento  
 – A porta de entrada para o samsara –  
 Não é possível saber adequadamente a erradicação do  
 samsara.  
 Seja movido rumo à renúncia desta existência,  
 Uma vez farto dela; e aprecie o conhecimento  
 Daquilo que te prende ao samsara.

*Lama Tsongkhapa*

### **Dedicação**

Até que o samsara termine, que os benéficos ensinamentos não sejam afastados de nós pelo véu das superstições. Que o mundo inteiro esteja sempre repleto de pessoas que compreenderam e encontraram uma fé estável nos verdadeiros ensinamentos.

Devido a esses méritos, que eu alcance rapidamente a budeidade e conduza todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas estas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além, para que eu possa realizar boas obras.

Dedico todas as virtudes que eu tenha acumulado para o benefício dos ensinamentos e de todos os seres sencientes e, em especial, para que os ensinamentos essenciais do perfeito e puro Losang Dragpa brilhem para sempre.

### QUADRO UM: OS REINOS DO SAMSARA

Há três reinos e seis tipos de seres transmigrantes no samsara:

<b>Reino sem forma</b>	4	Pico da existência cíclica	
	3	Nada	
	2	Consciência infinita	
	1	Espaço ilimitado	
	17	Reino mais alto	
	16	Visão clara	
Exclusivo dos seres arya	15	Bela aparência	<u>Terras Puras</u>
	14	Não deprimidos	
	13	Não grandes	
Seres comuns e aryas	12	Excelente resultado	
	11	Nascidos do mérito	<u>4ª absorção</u>
	10	Sem obstrução	
<b>Reino da forma</b>	9	Grande júbilo	
	8	Júbilo ilimitado	<u>3ª absorção</u>
	7	Pequeno júbilo	
Seres sencientes comuns	6	Luz brilhante	
	5	Luz ilimitada	<u>2ª absorção</u>
	4	Pouca luz	
	3	Grande Brahma	
	2	Séquito de Brahma	<u>1ª absorção</u>
	1	Família de Brahma	
<b>Reino do desejo</b>	6	Que controla as emanções dos outros	
	5	Emanções de deleite	
Reinos dos deuses	4	A terra de júbilo	
	3	Terra sem combate	
	2	O paraíso dos Trinta e Três	
	1	As quatro linhagens reais	
Reino dos semideuses			
Humanos			
Animais			
Fantasmas famintos e Reino dos infernos			

– Tudo o que é de natureza samsárica traz sofrimento –

## **Os seis sofrimentos do samsara em geral**

1. O sofrimento da natureza indefinida dos prazeres samsáricos; seja qual for a felicidade que trazem, ela jamais perdura.
2. O sofrimento da insatisfação; o esforço constante para obter mais e melhores prazeres samsáricos.
3. O sofrimento de deixar o corpo repetidamente.
4. O sofrimento de unir-se constantemente ao sofrimento.
5. O sofrimento de ascender e decair. O resultado de ser superior é tornar-se inferior; o resultado de uma coleção é a sua dispersão; o encontro leva à separação e a própria vida termina em morte.
6. O sofrimento da solidão, de não ter ajuda; nascemos sós e sozinhos vamos morrer.

Ele come a carne do pai e bate na mãe.

O inimigo que ele matou senta-se em seu colo.

A esposa rói os ossos do marido.

O samsara pode ser uma grande farsa!

*Shariputra*

## **Medite assim:**

*Texto extraído de ensinamentos de Kyabje Zopa Rinpoche.*

Para entender o sofrimento, em especial os dois primeiros, o mais importante é contemplar a natureza indefinida, a incerteza e o fato de não haver satisfação.

“Quanto mais seguimos o objeto do desejo, mais vislumbramos obter satisfação, mas o resultado é o contrário. Como esperamos a satisfação, então tentamos mais uma vez: ‘Farei de novo para dar fim ao desejo. Para realizá-lo, tentarei mais uma vez’. Você espera ter satisfação, mas, na verdade, o resultado é só insatisfação. Outra vez, quero mais... Além disso, seguem-se ao desejo muitos outros pensamentos negativos e perturbadores – como ciúme, orgulho etc. –, pensamentos prejudiciais e miséria. Logo, o sofrimento não tem fim”. Ao pensarmos nisso, podemos manter a nossa moralidade pura. Contemple isso e relacione à sua própria experiência de vida.

### Os oito sofrimentos dos seres humanos

1. O sofrimento do nascimento, 2. envelhecimento, 3. doença e 4. morte.
5. O sofrimento da separação e de estar longe daquilo que você gosta.
6. O sofrimento de deparar-se com aquilo que você não gosta.
7. O sofrimento de não obter os objetos do desejo.
8. O sofrimento dos agregados contaminados serem da natureza do sofrimento.

O desfrute dos prazeres decorrentes do desejo  
 É tão vazio quanto o reflexo da luz,  
 Tão fugaz quanto um eco,  
 Tão ilusório quanto uma miragem,  
 Tão dependente quanto um reflexo.  
 Neste vasto oceano de *kleshas*,  
 Os rios do nascimento, do declínio, da doença  
 E da morte fluem incessantemente.  
 No passado, estive preso pelo poder cármico de atos impuros;  
 Mas, hoje, sou capaz de preencher esta vida,  
 Então, por que não buscar o Dharma?

*Atisha*

### Os três tipos de sofrimento

- ❖ Sofrimento do sofrimento: é o sofrimento mental e físico, comum e grosseiro, experimentado por todos os seres.
- ❖ Sofrimento da mudança: é mais sutil e, de fato, confundido com felicidade. Significa que, por sua própria natureza, os prazeres dos sentidos que experimentamos eventualmente transformam-se em dor.
- ❖ Sofrimento composto que tudo permeia: é ainda mais difícil de discernir; está relacionado à continuidade das nossas delusões e carma. Enquanto estes dois existirem sem controle em nosso contínuo mental, os nossos cinco agregados experimentarão sofrimento sem qualquer escolha.

### O sofrimento dos deuses

- ❖ O sofrimento dos deuses é experimentado predominantemente a sete dias da morte, quando, em função do carma, eles perdem seus esplendores de olfato, aparência, ornamentos, vestimentas e tronos. Seus corpos emitem

menos luz; quando se lavam, a água adere a seus corpos; as joias emitem sons desagradáveis; seus olhos piscam e eles se mantêm em um só lugar.

- ❖ O sofrimento de perceberem o renascimento futuro em um reino inferior.
- ❖ O sofrimento de estarem sempre envolvidos em combates com os asuras.

Pode-se ver que não importa o quanto  
A felicidade aumente, ela cessará.  
Da mesma forma, o sofrimento também aumenta,  
Contudo, ele não tem fim.

*Aryadeva*

### **O sofrimento dos semideuses**

- ❖ Eles sofrem de ciúmes dos deuses.
- ❖ Eles lutam e são mortos incessantemente pelos deuses mais poderosos.

Os semideuses, por natureza, sofrem muito,  
Pois têm ciúmes da glória dos deuses.  
Embora tenham discernimento,  
Não veem a verdade, pois essa migração está obscurecida.

*Nagarjuna*

### **O sofrimento nos reinos da forma e sem forma**

- ❖ O sofrimento de ser impotente para manter o próprio estado.

Aqueles que estão nos reinos da forma e sem forma  
Transcendem o sofrimento do sofrimento por um tempo.  
Porém, esses senhores da concentração unifocada  
Permanecem imóveis por éons.  
Dessa forma, é certo que eles não serão liberados,  
E, mais tarde, cairão desses reinos.

*Vasubandhu*

### **Medite assim:**

Para que não haja apego aos renascimentos samsáricos, o melhor método é tentar perceber que todos os reinos de renascimento no samsara são da natureza do sofrimento. A partir disso, surge a aversão e, em seguida, a renúncia ao samsara. Quando,

por meio da meditação, a mente de renúncia total ao samsara é alcançada, entra-se, neste momento, no caminho. Se houver bodhicitta, ingressa-se no caminho Mahayana.

Contemple cada um dos oito sofrimentos; primeiro de acordo com a sua própria experiência e, depois, com a dos outros. Ao contemplar os três tipos de sofrimento, verifique se você consegue encontrar alguma experiência em sua vida que não se encaixe em uma dessas categorias.

Ao final da meditação, visualize todos os seres transmigrantes ao seu redor e sinta que eles estão vivendo o mesmo sofrimento insuportável, como se estivessem aprisionados na existência samsárica ou vivendo num fogareiro. Depois, visualize Chenrezig, aquele que olha com compaixão para todos os seres vivos, e pratique os quatro pensamentos incomensuráveis de equanimidade, amor, compaixão e regozijo (veja pág.1) e recite o mantra: OM MANI PADME HUM...

### **Dedicação**

Violentamente jogados em meio a ondas de delusões e carma,  
 Atormentados por hordas de seres aquáticos – os três tipos de sofrimento –  
 Buscamos suas bênçãos para desenvolver um desejo intenso de sermos livres  
 Deste monstruoso oceano de existência ilimitada e malévola.

Extraído do *Guru Puja*

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar boas obras.

Dedico todas as virtudes que eu tenha acumulado para o benefício dos ensinamentos e de todos os seres sencientes e, em especial, para que os ensinamentos essenciais do perfeito e puro Losang Dragpa brilhem para sempre.



# *A verdadeira causa do sofrimento*

12

---

Mesmo aqueles que desejam encontrar a felicidade  
E superar o sofrimento irão vagar sem objetivo nem sentido  
Se não compreenderem o segredo da mente –  
O supremo significado do Dharma.

Sendo assim,  
Devo controlar e proteger bem a minha mente.  
Sem a disciplina de proteção da mente,  
De que servem outras várias disciplinas?

*Shantideva*

## **As seis aflições raízes**

1. O desejo que se prende a objetos internos ou externos.
2. Raiva, que é o ódio ao observar qualquer uma das nove fontes que geram a má intenção (malícia): alguém que te prejudica, prejudicou ou prejudicará; alguém que prejudica seu amigo, prejudicou ou prejudicará; ou alguém que ajuda seu inimigo, ajudou ou ajudará.
3. Orgulho, há sete tipos:
  - a. Orgulho de pensar em um eu inerentemente existente.
  - b. Orgulho inflado considerando-se superior a pessoas inferiores.
  - c. Orgulho de imaginar-se superior àqueles que são iguais.
  - d. Considerar-se ligeiramente inferior a seres que são, na verdade, consideravelmente superiores, como ao dizer: “Oh, eu sei quase tanto quanto aquelas pessoas”.
  - e. Orgulho além do orgulho: conceber-se como ainda mais importante do que pessoas superiores.
  - f. Orgulho em que a pessoa imagina ter poderes como a clarividência, que de fato ainda não alcançou.
  - g. Orgulho em que a pessoa imagina haver obtido poderes especiais, quando, na verdade, ela se deixou levar por um espírito, por exemplo.
4. Ignorância, que neste contexto é uma consciência não perceptiva que impede a visão da real maneira como os objetos existem. Há dois tipos de ignorância:

a ignorância das ações e seus efeitos, e a ignorância da talidade (tal como é).

5. Dúvida é uma mente dividida em relação às quatro nobres verdades, ações e seus efeitos etc. Funciona como base para o não engajamento na virtude.

Todas as aflições raízes são criadas intelectualmente.

6. As cinco visões aflitivas

A visão aflitiva é uma mente analítica que chegou a uma conclusão errada e, portanto, é uma conhecedora aflitiva.

- a) A visão da coletânea transitória como ‘eu’ e ‘meu’ inerentemente existentes. Trata-se de uma cognição aflitiva que, ao observar a coletânea em desintegração dos agregados mentais e físicos, concebe um ‘eu’ e ‘meu’ inerentemente existentes. Há visões intelectuais e instintivas; aqui, esta visão é instintiva. Há dois tipos de visões instintivas: agarrar-se ao ‘eu’ e agarrar-se ao ‘meu’. A visão de equiparar o ‘eu’ à coletânea transitória é um apego ao ‘meu’. Para obter a liberação do samsara, este é o principal fator mental a ser reconhecido e superado. A visão da coletânea transitória atua como base para todas as aflições.
- b) A visão que se agarra a um extremo é uma cognição aflitiva que, ao observar o ‘eu’ que é concebido pela visão da coletânea transitória, o apreende como permanente, estável e imutável ou como desconectado de uma vida futura. Estas duas são, respectivamente, visões de permanência e aniquilação.
- c) A concepção das visões (aflitivas) como supremas é uma cognição aflitiva que se considera suprema ao observar: a visão da coletânea transitória como ‘eu’ e ‘meu’ inerentemente existentes; a visão que se agarra a um extremo; uma visão errônea; ou os agregados mentais e físicos, na dependência dos quais essas visões surgem.
- d) A concepção de (mã) ética e modos de conduta como supremos é uma cognição aflitiva que se considera suprema a partir da observação de sistemas de ética ou modos de conduta falhos, como aqueles que requerem comportamentos semelhantes aos de cães ou outros animais; ou da observação dos agregados mentais e físicos na dependência dos quais esses comportamentos surgem.
- e) A visão errônea é uma cognição aflitiva que nega o que de fato existe ou que sobrepõe existência ao que não existe. Na lista das dez não virtudes, a visão errônea refere-se apenas ao primeiro caso, mas, aqui, no contexto das cinco visões, refere-se a ambos.

Salve-me da dúvida, esse fantasma terrível,  
Aquele ser cruel que voa em um céu  
De cegueira absoluta, que prejudica  
O meu desejo por convicção,  
Que aniquila a minha liberação.

*O Primeiro Dalai Lama, Gedun Drub*

### **Pense nas falhas do apego:**

1. O objeto nunca dura; impermanência.
2. Um objeto contaminado está na natureza do sofrimento e leva à insatisfação.
3. O objeto não é verdadeiramente existente, mas ilusório.
4. A incerteza da realização do desejo.
5. Outras mentes negativas surgem, como sentimentos de posse, raiva, ciúme, orgulho, medo e insegurança.
6. Somos ludibriados, uma vez que o apego exagera a importância do objeto, causando decepção.
7. Somos incessantemente mantidos em sofrimentos samsáricos, o que impede a experiência da verdadeira felicidade.
8. Somos distraídos de alcançar realizações significativas dos três princípios do caminho: renúncia, bodhicitta e a sabedoria que percebe a vacuidade; e de alcançar a iluminação.

### **Os remédios**

Medite na impermanência e na morte.  
Medite nas trinta e duas impurezas do corpo.  
Medite na não existência verdadeira do objeto.  
Desenvolva fé no Dharma.  
Gere amor pelos outros.

Enquanto você seguir o apego,  
A satisfação nunca será encontrada.  
Aquele que anula o apego,  
Com sabedoria obtém satisfação.

*Buda*

### As vinte emoções aflitivas secundárias

#### **As concepções perturbadoras derivadas da raiva:**

1. agressão, beligerância
2. ressentimento
3. rancor
4. inveja
5. crueldade.

**As concepções perturbadoras derivadas do apego:**

6. mesquinharia, avareza 7. arrogância 8. agitação.

**As concepções perturbadoras derivadas da mente fechada:**

9. ocultação, supressão de falhas 10. letargia, lassidão 11. ausência de fé  
12. preguiça 13. esquecimento 14. desatenção.

**As concepções perturbadoras derivadas tanto do apego como da mente fechada:**

15. falsidade, presunção 16. desonestidade.

**As concepções perturbadoras derivadas de todos os três venenos:**

17. despudor 18. falta de consideração pelos outros, ausência de constrangimento  
19. inconscienciosidade 20. distração.

**Medite assim:**

Memorize as diferentes delusões e aprenda a reconhecê-las à medida que surgem em sua mente durante as sessões de meditação e na vida diária. Aprenda os antídotos para cada uma e gere a determinação de aplicá-los.

Como disse o *Geshe Bän Gun-gyäl*: “Eu guardo a entrada da fortaleza da minha mente com uma lança – os antídotos. Em momento algum deixo de fazê-lo. Quando as delusões estão prontas, eu também estou. Quando elas relaxam, eu também relaxo”.

**Transformando a raiva em compaixão na prática da paciência:**

Comece esta meditação visualizando uma pessoa diante de você com a qual teve um relacionamento repleto de medo e raiva. Em seguida, tente transformar a sua visão dessa pessoa, passando por cada um destes pontos:

1. A paciência de suportar voluntariamente ou de aceitar o sofrimento. COMO?  
Lembrando-se que é essa a nossa natureza samsárica.  
Lembrando-se que se trata da nossa própria criação cármica.  
Substitua a incômoda pergunta: ‘POR QUE isso deveria acontecer comigo?’  
pela pergunta: ‘POR QUE NÃO?’

2. A paciência de pensar no Dharma. COMO?

Ao culpar os nossos próprios pensamentos egoístas de amor por nós mesmos pelas nossas experiências.

Ao reconhecer que o objeto da nossa raiva é de fato muito precioso e útil, além de essencial para superarmos definitivamente o ódio.

Ao aproveitar a oportunidade de transformar a experiência em uma prática sincera do Dharma.

Substitua o pensamento, 'esta experiência é RUIM' por 'como isso é BOM!'

3. A paciência de permanecer calmo ao deparar-se com um confronto. COMO?

Ao lembra-se das falhas das delusões e do carma e desejando detê-las.

Ao reconhecer a fraqueza do outro e recusar-se a retaliar.

Ao gerar perdão genuíno do fundo do coração.

Estenda mentalmente o seu sentimento de perdão a todos os seres.

Concentre-se nesse estado o máximo que puder e depois dedique os méritos.

### **Fatores mentais mutáveis**

1. Sono. Se, antes de dormir, a sua mente estiver virtuosa, o fator mental do sono também será virtuoso. No entanto, se a sua mente não estiver virtuosa, mas envolvida em atividades aflitivas, o fator do sono também será não virtuoso.
2. Remorso. Trata-se de um fator do arrependimento. Quando alguém se arrepende de ter feito uma ação virtuosa, trata-se de um arrependimento não virtuoso. Quando se arrepende de ter feito uma ação não virtuosa, é então virtuoso.
3. Análise. Consiste na observação minuciosa dos objetos. A investigação e a análise são mutáveis uma vez que, se ocorrerem no contexto dos objetos de desejo e ódio, por exemplo, não são virtuosas; mas se forem realizadas no contexto de objetos virtuosos, elas próprias são virtuosas.

### **Onze fatores mentais virtuosos**

1. Fé
2. Vergonha. Faz com que evitemos ações prejudiciais por respeito próprio; por pensarmos que, segundo a nossa perspectiva, fazer aquilo não seria adequado.
3. Constrangimento. Faz com que evitemos ações prejudiciais por nos preocuparmos com o que as pessoas que respeitamos podem pensar.
4. Não apego. Considera o desejo falho e o restringe deliberadamente.

5. Não ódio. Considerar o ódio falho e o restringe deliberadamente.
6. Não ignorância. Considera a ignorância falha e a restringe deliberadamente.
7. Esforço. Trata-se do entusiasmo pela virtude.
8. Flexibilidade. Trata-se da funcionalidade física e mental proveniente do desenvolvimento da estabilização meditativa.
9. Conscienciosidade. Trata-se do autoexame, da autoverificação; tem grande importância na prática diária (atenção plena).
10. Equanimidade
11. Não causar danos.

Depois dessas meditações, quando você não mais desejar  
Os esplendores do samsara, nem por um momento,  
Quando os seus pensamentos, dia e noite,  
Buscarem sempre a liberação,  
Você terá desenvolvido a renúncia.

*Lama Tsongkhapa*

### **Dedicação**

É somente pela gentileza dos gurus que nos ensinaram, que nos familiarizamos com as palavras do Buda inigualável. Portanto, dedico esse mérito para que todos os seres possam ser cuidados no futuro pelos mais bondosos e sagrados gurus.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Que a suprema joia da bodhicitta que ainda não surgiu, surja e cresça; e que aquela que já surgiu nunca diminua, mas aumente cada vez mais e mais.

Assim como o bravo Manjushri, e Samantabhadra também, compreenderam as coisas como elas são, também dedico todos esses méritos da melhor forma, para que eu possa seguir seus exemplos perfeitos.

Dedico todas essas raízes de virtude com a dedicação louvada como a melhor pelos vitoriosos dos três tempos que foram além para que eu possa realizar boas obras.

Dedico todas as virtudes que eu tenha acumulado para o benefício dos ensinamentos e de todos os seres sencientes e, em especial, para que os ensinamentos essenciais do perfeito e puro Losang Dragpa brilhem para sempre.

Como a delusão e o carma nos prendem ao samsara.

“Há, primeiro, o pensamento que simplesmente atribui o rótulo 'eu' aos agregados. Em seguida, surge a aparência desse 'eu' como existente por conta própria, e, assim que o pensamento acredita que essa aparência é real, ele se transforma em ignorância. Essa é uma concepção errônea porque, na realidade, o objeto não existe, é uma alucinação; a ignorância que motiva o carma fantasia sobre a natureza do eu.”

*Kyabje Zopa Rinpoche*

Além das quatro nobres verdades, outra maneira de compreender a natureza de sofrimento do samsara é por meio da meditação na evolução gradual dos doze elos do surgimento dependente, conforme apresentado pelo Guru Shakyamuni. Os doze elos estão representados no desenho simbólico da roda da vida, também chamado de doze elos da originação dependente. A roda da vida é segurada na boca do Senhor da Morte, um símbolo de como todos os seres que vivem nos seis reinos do samsara são controlados pela impermanência e morte. A roda também é apoiada por suas mãos e pés, uma representação de que ela está presa pela verdade do sofrimento e pela verdadeira causa do sofrimento – delusão e carma.

**1. Ignorância**, uma consciência que concebe a existência inerente.

A pessoa cega representada na roda da vida simboliza o indivíduo ignorante que não vê para onde está indo, onde renascerá, o que sofreu ou o que sofrerá no renascimento. A ignorância é a causa raiz de todas as delusões.

**2. Ações composicionais**, carma ou formação cármica

A ignorância dá origem às ações composicionais, simbolizadas pelo homem que produz potes de barro. Assim como os potes podem ser moldados em vários tamanhos e formas, a criação de diferentes carmas leva a diferentes resultados. O carma pode ser meritório, não meritório ou não oscilante.

**3. Consciência**

As ações composicionais dão origem à consciência, simbolizada por um macaco que balança de uma árvore para outra com uma fruta na mão. Essa é uma

representação de como a consciência, carregada de impressões cármicas, une o passado ao presente e o presente ao futuro.

**4. Nome e forma**, os agregados mentais e físicos

A consciência dá origem ao nome e à forma, simbolizados por um homem remando um barco. O barco representa o agregado da forma e a pessoa dentro dele os agregados da sensação, discriminação, fatores composicionais e a consciência (dentro do óvulo fertilizado).

**5. As seis faculdades dos sentidos**, as esferas dos sentidos

Nome e forma dão origem às seis faculdades dos sentidos, simbolizadas por uma casa vazia. Como este elo se refere ao embrião no útero, isso demonstra que as faculdades dos sentidos estão formadas, mas ainda não entraram em contato com os seus respectivos objetos. Existem seis objetos externos e seis consciências para as seis esferas dos sentidos.

**6. Contato**

As seis esferas dos sentidos dão origem ao contato, simbolizado pelo homem e a mulher juntos, o encontro das faculdades dos sentidos com os seus objetos. O contato distingue os objetos como atraentes, não atraentes ou neutros. Ele surge da união entre a faculdade do sentido, a consciência e o respectivo objeto.

**7. Sensação**

O contato dá origem à sensação, simbolizada por um homem que, com uma flecha nos olhos, sofre devido ao contato com o objeto. Sem contato, não há sensação; portanto, se a minha mente está descontrolada, é melhor evitar o contato com objetos que levem a mais ganância e sofrimento. É por isso que o Guru Shakyamuni, com grande compaixão, estabeleceu a regra de que devemos ser bastante contidos e ter poucas posses. Há três tipos de sensações: prazer, dor ou neutra.

**8. Anseio (desejo)**

A sensação dá origem ao anseio, simbolizado pelo homem tomando vinho. Assim como a sede desse homem jamais é satisfeita, a pessoa iludida pela ganância nunca se contenta e anseia por mais coisas. O desejo de não querer separar-se do prazer e o desejo de querer separar-se da dor.





**9. Aferramento (apego)**

O desejo dá origem ao aferramento, simbolizado por um macaco colhendo as frutas de uma árvore. Depois de experimentar uma delas, o macaco agarra-se à árvore para ter mais e mais. O aferramento é criado pelo anseio e gera a existência, da mesma forma que os seres humanos agarram-se e apegam-se aos seus corpos. Existem quatro tipos de aferramento: a) aferramento com desejo, que envolve o forte apego a formas, sons, odores, sabores e objetos tangíveis. b) aferramento a visões aflitivas. c) aferramento à má ética e à má conduta. d) aferramento a um eu.

**10. Existência (vir a ser ou devir)**

O aferramento ao corpo dá origem à existência, simbolizado por uma mulher grávida. Neste ponto, o carma que leva ao próximo renascimento está pronto para ser realizado, assim como uma mulher no final da gravidez tem uma criança totalmente desenvolvida em seu ventre. A existência é o carma plenamente potencializado.

**11. Nascimento**

A existência dá origem ao renascimento, simbolizado por uma mulher dando à luz.

**12. Envelhecimento e morte**

O nascimento dá origem ao envelhecimento e à morte, simbolizados por um senhor idoso caminhando com uma bengala e carregando um cadáver. Desse modo, a morte acaba com a vida e o ciclo da existência gira novamente.

Dessa forma, surge o que são  
Apenas agregados de sofrimento.

Esses agregados, apropriados por ações contaminadas e emoções aflitivas e da natureza única do sofrimento, deixam de existir quando a ignorância é superada.

Quantas vidas são necessárias para passar por esse ciclo de doze elos? Duas vidas seria o tempo mais curto. Na primeira, a pessoa se envolve em uma ação motivada pela ignorância, acumulando o respectivo carma. A potência é então infundida na consciência, e, próximo ao momento da morte, o anseio e o aferramento nutrem essa potência cármica que, quando totalmente potencializada, é chamada de existência. En-

tão, na próxima vida, a pessoa experimenta os seus efeitos: nome e forma, as seis esferas dos sentidos, contato e sensação, assim como nascimento, envelhecimento e morte.

Do modo mais longo, um ciclo dos doze elos leva três vidas. Em uma vida, a pessoa se envolve em uma ação motivada pela ignorância, e, dessa maneira, deposita uma potência na consciência – sendo esses os três primeiros elos. Então, ao final de uma vida posterior (com qualquer número de vidas entre elas), o anseio e o aferramento servem para nutrir a potência específica estabelecida por aquela ação realizada na vida anterior, concretizando o décimo elo – a existência. Assim, na vida subsequente, os elos do surgimento dependente restantes – nome e forma, as seis esferas dos sentidos, contato, sensação, nascimento, envelhecimento e morte são realizados.

Em função da existência disso, aquilo surge.

Em função da produção disso, aquilo é produzido.

Os indesejados sofrimentos de envelhecimento e morte são produzidos na dependência do nascimento; o nascimento é produzido na dependência do nível potencializado da ação, chamado existência; a existência é produzida na dependência do aferramento; o aferramento é produzido na dependência do anseio; o anseio é produzido na dependência da sensação; a sensação é produzida na dependência do contato; o contato é produzido na dependência das seis faculdades dos sentidos; os seis sentidos são produzidos na dependência do nome e da forma; nome e forma são produzidos na dependência da consciência; a consciência é produzida na dependência da ação; a ação é produzida na dependência da ignorância.

Aqui, a ênfase está na primeira das quatro nobres verdades, a verdade do sofrimento, que são os efeitos.

Desse modo, com relação ao processo de purificação, é explicado que: quando a ignorância cessa, a ação cessa; quando a ação cessa, a consciência cessa; quando a consciência cessa, o nome e a forma cessam e assim por diante, até o momento em que o nascimento cessa e o envelhecimento e a morte cessam.

*Sua Santidade o Dalai Lama*

### **Medite assim:**

Tente ter consciência de toda a evolução do samsara. Que a ignorância é como um fazendeiro plantando as sementes das impressões cármicas em nossa consciência, o

solo. A partir daí, surgem todos os demais elos da originação dependente. Dessa forma, é possível notar que, enquanto ocorre um ciclo de surgimento dependente desde o momento da primeira causa até a plena produção dos seus efeitos, muitos outros ciclos de surgimento dependente estão acontecendo, girando em torno de outras ações contaminadas, motivadas pela ignorância. É como cometer um crime, ser preso e cometer mais crimes na cadeia. Portanto, até que a ignorância seja removida, é como se esses ciclos fossem infinitos – não parece haver nenhuma forma de interrompê-los. É por isso que o samsara é chamado de prisão. Não importa o que se faça, mesmo os resultados limitados das virtudes só podem ser colhidos dentro da existência samsárica. Nunca há felicidade verdadeira – ela não pode ser encontrada em lugar algum. A única saída é colocar a chave certa na fechadura; a sabedoria que realiza a verdadeira natureza da realidade, que tem o poder de eliminar a ignorância, a causa raiz da existência cíclica.

### **Dedicação**

Por favor, abençoe-me e a todos os seres sencientes para que sustentemos a bandeira da liberação e partilhemos dos tesouros das joias dos arya e dos três treinamentos superiores, e que deixemos de ver a prisão insuportável da existência cíclica como um bosque de prazeres.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

O texto tibetano no canto superior esquerdo do desenho da roda da vida traz instruções e meios do próprio Buda:

Esforce-se para destruí-lo,  
Entre no Buddhadharma.  
Elimine o Senhor da Morte,  
Como um elefante destrói uma cabana de capim.

Quem assume a prática do Vinaya (ética),  
Com grande conscienciosidade,  
Abandona o ciclo de renascimento  
E, assim, acaba com o sofrimento.

*Buda*

No lamrim, a maneira de meditar na equanimidade como preliminar à meditação de ver todos os seres como a própria mãe, geralmente consiste apenas em reconhecer que, por ser mutável, o sentimento que surge em relação a amigos, inimigos e desconhecidos não é confiável e nem sempre verdadeiro. Eventualmente, no passado, um amigo atual foi nosso inimigo ou desconhecido e os inimigos odiados foram nossos amigos de confiança. Isso muda de vida para vida e até mesmo dentro de uma mesma vida. Portanto, amigos, inimigos e desconhecidos são de fato todos iguais e não há razão alguma para discriminá-los com apego e ódio, nem para manter alguns próximos e outros distantes com uma concepção concreta e de julgamento.

A meditação sobre equanimidade a seguir, introduzida por Kyabje Zopa Rinpoche em *O sol dourado que realiza desejos*, é mais elaborada. Ela inclui o método apresentado acima, bem como outros voltados para a superação da atitude de autoaferramento, em que a pessoa se considera mais importante que os outros. Esse é um método psicológico bastante eficaz para subjugar e transformar a mente negativa.

Todas as outras virtudes são como a bananeira;  
Pois, após darem os frutos, simplesmente perecem.  
Mas a árvore perene da mente desperta  
Frutifica incessantemente e, portanto, seu florescer não tem fim.

*Shantideva*

## **Medite assim:**

Visualize um inimigo inquietante, um amigo prestativo e um desconhecido rodeados por todos os seres sencientes. Depois de contemplar cada seção desta meditação, pense: não há motivo para apegar-me ao amigo e ajudá-lo, nem para odiar o inimigo e causar-lhe dano.

1. Se eu tivesse que trabalhar apenas para alcançar a minha própria paz, não haveria razão para ter nascido humano, pois, mesmo como um animal eu poderia buscar isso.
2. O principal propósito do meu nascimento humano é buscar e alcançar objetivos mais elevados; de conduzir todos os seres sencientes à felicidade suprema. Isto é algo que nenhum animal pode fazer.
3. Assim como desejo evitar o sofrimento e encontrar a felicidade, todos os seres sencientes desejam o mesmo.

Por isso, somos todos iguais. Não há razão lógica para importar-me mais comigo mesmo do que com os outros. Eu também não deveria prejudicar o inimigo ou qualquer ser.

4. Por incontáveis renascimentos, tenho discriminado todos os seres como amigos, inimigos ou desconhecidos, com uma atitude de autoaferramento.

Se existe um eu autoexistente, então existe a  
discriminação de outros seres autoexistentes.

*Päl.dän chö.drag*

O apego e o ódio surgem do sectarismo discriminado entre você e os outros. Todas as coisas nocivas provêm de ações sob a influência dessas mentes negativas.

### **COMO?**

O autoaferramento (ignorância, concepção errônea) causa o apego a mim mesmo (ganância), produzindo o apego à minha felicidade (possessividade).

### **Todas as diferentes funções da mente negativa surgem da descrição acima**

- ❖ A raiva é causada pela ganância e pelo autoapego. Ela faz com que eu discrimine quem perturba a minha felicidade, criando assim o inimigo.
- ❖ A ganância aponta o amigo que ajuda e o inimigo que atrapalha. Esse tipo de raciocínio vem de situações passadas, presentes e futuras de ajuda e obstrução.
- ❖ A ignorância discrimina o desconhecido, aquele que não ajuda nem atrapalha.

### **RESULTADO:**

- ❖ A raiva faz com que eu odeie e prejudique o inimigo.
- ❖ A ganância faz com que eu me apegue e ajude o amigo.
- ❖ A ignorância faz com que eu veja o desconhecido como sendo de natureza própria e permanente.

Ao seguir o conselho dessas mentes negativas, envolvo-me em situações difíceis e de sofrimento. A ganância gera sofrimento e traz riscos para mim e para todos os outros seres. Todo o planeta está ameaçado de completa destruição. O apego não oferece paz e causa apenas sofrimento.

5. As duas ações negativas, ajudar com ganância e prejudicar com raiva, lançaram-me no sofrimento samsárico por vidas sem princípio, tornando impossível alcançar a paz e a iluminação perfeitas.
6. Continuar dessa maneira levará ao mesmo sofrimento, sem que haja realizações ou iluminação por incontáveis éons. Ações negativas deixam impressões negativas na consciência, que amadurecem em carma negativo e criam sofrimento infinito.
7. Os três objetos – amigo, inimigo e desconhecido – não são definitivamente verdadeiros. As razões para se apresentarem dessa forma são muito passageiras.

O atual amigo, inimigo e desconhecido nem sempre foi o amigo, o inimigo e o desconhecido em inúmeras vidas passadas. Até mesmo o inimigo do ano passado pode ser o amigo deste ano, ou talvez o amigo desta manhã se torne o inimigo desta tarde. Isso pode mudar no transcorrer de uma hora, e isso acontece devido ao apego por alimentos, roupas e reputação.

Se alguém tenta favorecer um inimigo por um instante, este tornar-se o seu amigo. O mesmo acontece quando alguém trata o amigo como inimigo. Por compreenderem a impermanência dos relacionamentos passageiros, os sábios jamais se apegam a alimentos, vestuário ou à reputação, nem a amigos ou inimigos.

O pai torna-se filho em outra vida,  
A mãe torna-se esposa, o inimigo torna-se amigo.  
Sempre muda. Portanto, não há  
Nada definitivo no samsara.

*Buda Shakyamuni*

Logo, não há razão para apegar-se aos amigos nem para odiar os inimigos.

8. Se a mente ignorante e de autoaferramento bem como todos os seus objetos fossem verdadeiros, essas três distinções (amigo, inimigo e desconhecido) deveriam existir desde incontáveis vidas anteriores até o presente, e até mesmo para além da iluminação.

Isso contradiz a relevância da budeidade, já que o ser iluminado é denominado buda porque o seu maravilhoso e sublime conhecimento não possui o menor vestígio de delusões e ilusões que dão origem a essas discriminações.

Aquele que tudo compreende revelou o seu método compassivo, a meditação de equilíbrio, para libertar-me das delusões, ilusões e discriminações. As discriminações não são verdadeiras, pois aquela concepção e os seus objetos são totalmente ilusórios. Não há um eu autoexistente.

9. Minhas aflições não são criadas pelo inimigo, mas por mim mesmo. Nas vidas anteriores, atormenti os outros por meio da ignorância e os resultados disso retornaram no decorrer da minha vida atual.

Eu matei todos vocês antes e fui  
Talhado em pedaços por todos vocês em vidas passadas.  
Todos nós nos matamos como inimigos,  
Então, por que deveríamos apegar-nos uns aos outros?

*Extraído de um sutra*

É uma grande tolice e ignorância retaliar com rancor  
Na expectativa de cessar a agressão do inimigo, pois  
A própria retaliação só traz mais sofrimento.

*Chandrakirti*

Portanto, não há sentido em retaliar.

10. O inimigo é o objeto da minha prática de paciência, para controle da minha raiva. Eu não deveria odiar o inimigo que, ao fortalecer essa prática, traz paz à minha mente.
11. O inimigo é infinitamente mais precioso do que qualquer bem. Ele é a fonte de felicidade das minhas vidas passadas, presente e futuras. Eu jamais deveria odiá-lo. Em nome da sua paz, todo bem material pode ser abandonado.
12. O inimigo é a minha maior necessidade. Ele é a causa da iluminação de todos os seres, inclusive da minha; ele é a minha melhor posse. Em nome da sua paz, posso desistir de mim mesmo.



De agora em diante, não devo odiar nem prejudicar o inimigo ou qualquer outro ser.

13. O inimigo que me fere física e mentalmente está sob o controle da sua mente negativa. Ele é como uma vara usada por uma pessoa para bater em outra. Não há motivo para ter raiva dele e retaliar com agressões – a culpa não é sua, assim como a dor da surra não é culpa da vara.
14. Se eu tivesse sabedoria clara, veria que prejudicar os outros com ódio é, de fato, prejudicar a mim mesmo com ódio. Eu obviamente não deveria fazer isso.
15. O inimigo, assim como todos os seres, é objeto da compaixão do Buda. Os inúmeros budas consideram os inimigos e todos os seres tão queridos quanto os seus próprios corações.

Portanto, prejudicar mesmo que sutilmente qualquer ser, é como prejudicar os infinitos budas.

16. O Buda sempre considera todos os seres sencientes, até mesmo os inimigos, como mais importantes do que ele mesmo. Prejudicar negligentemente qualquer ser para minha própria paz é o ato de uma mente como pedra.
17. O inimigo bem como todos os seres foram minhas mães inúmeras vezes. O sagrado corpo, fala e mente dos budas infinitos são servos de todos os seres, inclusive dos inimigos. Portanto, não devo causar dano a nenhum deles.
18. Não combater o pior inimigo que está em minha mente, e, em contrapartida, destruir o inimigo externo, é como atirar em um amigo em vez de atirar no inimigo, por não reconhecer o objeto.

Eu não deveria prejudicar o inimigo externo, mas sim o interno, causa de todo o sofrimento.

19. Devido às elevadas realizações baseadas nesta meditação, um bodhisattva não veria nenhum ser senciente como inimigo, mesmo que todos irrompessem contra ele. O inimigo é apenas a concepção do meu ódio, assim como o amigo e o desconhecido são concebidos pela ganância e ignorância. Eu não deveria acreditar naquilo que as minhas mentes negativas discriminam.
20. Eu deveria verificar com o olho interno da sabedoria: o amigo a quem sou apegado e o inimigo odiado nunca serão encontrados em lugar algum, nem

dentro nem fora dos seus próprios corpos. Com o olho da verdadeira sabedoria, posso ver que são apenas nomes. A realização desta meditação é a nossa posse mais benéfica. Ela traz paz a inúmeros seres, assim como às nossas muitas vidas futuras. A realização interior desta meditação traz a paz verdadeira e controlada – tão indestrutível quanto um diamante. O júbilo causado por esta paz é inestimável e não tem fim.

### **Dedicação**

Por favor, abençoe-me e a todos os seres sencientes para pensarmos continuamente que todos deveriam ter a felicidade e as suas causas, e nos alegrarmos ao ver os outros criarem até mesmo o menor dos méritos. Não há a menor diferença entre mim e todos os seres que nunca encontram a satisfação, nem mesmo em sonhos, e que não desejam o menor dos sofrimentos.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

## 1. Reconhecendo todos os seres sencientes como nossas mães

O fato de que todos os seres sencientes foram nossas mães é revelado por:

### **Escrituras reconhecidas:**

Se dividíssemos a Terra em pedaços do tamanho de bagas de zimbro, a quantidade de partes não seria tão grande quanto o número de vezes que cada ser senciente foi nossa mãe.

*Nagarjuna*

### **Razões lógicas:**

- ❖ Devido à natureza sem princípio da mente, a transmigração samsárica não tem um começo e, portanto, as minhas vidas anteriores são incontáveis. Contudo, devido aos diferentes carmas individuais, a minha mãe atual não foi minha mãe em todas as vidas anteriores. Quando essa mãe era, por exemplo, um elefante, eu era uma formiga, nascida de uma mãe formiga. Quando eu era um iaque, ela era uma pulga, e assim por diante.
- ❖ No entanto, a mãe da minha vida humana atual foi minha mãe humana várias vezes, e o foi também quando, por incontáveis vidas, fomos perus, galinhas, vacas etc.
- ❖ Não há nenhum reino do samsara no qual eu nunca tenha nascido. Eu nasci em todos os lugares ao longo de toda a extensão do espaço. Eu assumi toda e qualquer forma física existente por inúmeras vezes, mesmo a mais feia e miserável, vista ou não por mim.
- ❖ Finalmente, não existe um momento exato em que os seres sencientes começaram a ser mães. Esse momento não é objeto nem mesmo da mente onisciente dos seres iluminados.

O que é verdade para a minha mãe atual, como dito acima, também vale para todos os seres sencientes.

## 2. Lembrando-se da bondade de todos os seres sencientes mães

Até mesmo pessoas mundanas são gratas pela bondade de suas mães, presente desde o momento da concepção até a morte.

A bondade da minha mãe é responsável por todas as oportunidades que tenho de usar o meu corpo físico e de levar o tipo de vida que levo.

Se a minha mãe não tivesse cuidado de mim quando eu estava no útero, eu não teria nascido vivo. Se ela não tivesse me alimentado bem em seguida, eu não poderia desfrutar das várias funções do meu corpo físico, como as de usar:

os olhos para ver os mais belos objetos;  
os ouvidos para ouvir os mais belos sons;  
o nariz para cheirar os mais doces perfumes;  
a língua para desfrutar dos mais deliciosos sabores ou  
o meu corpo para desfrutar do amor sexual e gerar muitos filhos.

Além disso, enriqueci trabalhando com meu corpo, fala e mente, sendo hábil e criativo com as mãos. Tudo isso depende da bondade da minha mãe. Ela sempre cuidou muito bem de mim, alimentou-me adequadamente, protegeu-me de muitos perigos, direcionou a minha jornada e fez com que eu estudasse para ter uma vida confortável e uma boa reputação.

Minha mãe se preocupa comigo desde o momento da minha concepção. Enquanto eu estava em seu ventre, ela se afligia dia e noite, não se movia tão livremente como antes, e, devido ao grande amor e compaixão que nutria por seu bebê, sempre cuidava mais de mim do que de si mesma. Ela era cuidadosa ao se alimentar – renunciando a comidas que desejava para priorizar somente o que não me faria mal, evitando, entre outras coisas, alimentos muito quentes ou muito frios.

No momento do parto, ela suportou o extremo sofrimento de sentir como se o seu corpo estivesse prestes a se partir, e temeu por sua própria vida. Se minha mãe não estivesse disposta a suportar o sofrimento do parto, eu não teria nascido.

Quando eu era bebê, apesar da repugnância, ela sempre me mantinha limpo de fezes, urina, catarro etc. Ela sempre tentava manter-me aquecido e protegido e dava-me as melhores roupas e comida que podia. Ela também guardava para mim a melhor parte da sua própria comida e de outros prazeres.

Minha mãe mentiu para que eu tivesse boa reputação e para esconder as minhas falhas e mau comportamento. Para proteger-me do perigo, ela lutou e fez tudo que

pode para ajudar, cuidando mais de mim do que dela mesma.

Juntos, meus pais passaram por muito sofrimento para zelar pela minha vida, e criaram carma negativo ao fazer outros seres sofrerem para que eu fosse feliz.

Além disso, pelo fato da minha mãe atual ter sido minha mãe em inúmeras vidas humanas, ela tem sido infinitamente gentil comigo desde tempos sem princípio.

A quantidade de leite que bebemos de uma só mãe  
É maior do que a quantidade de água nos oceanos.

*Nagarjuna*

Além da gentileza que ela me ofereceu como ser humano, há também a gentileza dada por ela na forma de todos os diferentes seres. Eu recebi exatamente a mesma quantidade de benefícios de cada ser senciente. Portanto, assim como a minha mãe atual tem sido infinitamente gentil comigo, também o foram todos os demais seres sencientes.

Ao longo de todos os meus renascimentos desde tempos sem princípio, todos os seres sencientes proveram cada um dos meus prazeres e necessidades. Desde comida e bebida, roupas e abrigo, educação e medicamentos, transporte e utensílios de todos os tipos até amor. De fato, não há nada que eu possa apontar que não provenha do trabalho árduo dos outros, e não há ninguém a quem eu possa apontar e dizer: “esta pessoa nunca me beneficiou”.

De fato, a bondade dos outros é inconcebível e inimaginável, e todos merecem o meu respeito e total atenção. Assim, servir às minhas amáveis mães é a única coisa sensata que posso fazer em retribuição.

### **3. Retribuindo a bondade de todos os seres sencientes mães**

O desenvolvimento da bodhicitta depende da grande compaixão que, por sua vez, depende do grande amor. Este vem do amor altruísta que só vê a perfeição. Isso pode ser facilmente alcançado se considerarmos os seres sencientes como mães e nos recordamos da sua bondade. É feito dessa forma porque, em geral, os seres estimam mais a mãe do que o pai.

Até mesmo pessoas mundanas sentem a responsabilidade de retribuir o auxílio recebido de suas mães ou de outras pessoas, mesmo que esse auxílio consista em pequenos gestos e coisas insignificantes. Pode ser, por exemplo, a satisfação dos meus desejos, o convite para festas, o oferecimento de comida ou xícaras de chá, ou

simplesmente por meio de poucas palavras doces e até vazias que agradem os meus ouvidos. Além disso, até os animais profundamente ignorantes como os cães, ajudam o dono em troca da gentileza recebida. Então, por que não fazer o mesmo?

Por outro lado, retribuir os seres sencientes mães em suas necessidades mundanas não é suficiente nem é a melhor forma, uma vez que isso não pode eliminar o sofrimento ou as causas do sofrimento deles.

O melhor método de retribuição é ajudá-los na verdadeira realização do Dharma, já que isso os levará a superar os seus problemas e a realizar os seus desejos de felicidade, tanto agora como no futuro.

### **Dedicação**

Por favor, abençoe-me para que eu gere a verdadeira compaixão, sem esforço, como uma mãe tem por seu amado e belo bebê; que eu me lembre de que todos os seres são igualmente atormentados, e de que todos são minhas mães e têm sido constantemente gentis comigo.

Em razão desses méritos, possa eu rapidamente atingir a budeidade e conduzir todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

## **4. Igualando-se e trocando-se pelos outros**

A prática de igualar-se aos outros é sagrada e mística.

*Shantideva*

### **Como funciona?**

A mente extremamente corajosa assume o sofrimento dos outros, ao cuidar mais deles do que de si mesma, e oferece a sua própria felicidade e méritos a eles.

A importância deste ensinamento não é entendida por seres de menor compreensão, sendo difícil que eles se regozijem com essa ação. Por isso, esta prática é tida como sagrada e mística.

Até mesmo a respiração que entra e sai pode tornar-se um ótimo método de auxílio para outros seres, fazendo com que estes recebam o mais elevado e magnífico estado, obtido por intermédio da prática das ações de um bodhisattva, caracterizada pela bodhicitta: o cuidado maior com os outros do que consigo mesmo.

*Lama Tsongkhapa*

Devo igualar-me aos outros porque somos, de fato, iguais – todos os seres, inclusive eu, desejam a felicidade e não desejam sofrer.

Devemos treinar principalmente na  
Prática de igualar-nos aos outros.

*Shantideva*

Como todos os seres são iguais quanto à felicidade e ao sofrimento, eles devem ser protegidos como fazemos conosco mesmos.

Há muitas partes do corpo, mas, ainda assim, elas protegem umas às outras do sofrimento igualmente. Da mesma forma, embora eu não sinta o sofrimento dos outros seres, somos todos iguais em desejar a felicidade. A cura do sofrimento dos outros não deveria ser carregada de expectativas, assim como não espero receber nada quando curo o meu próprio sofrimento.

Como não há razão para que eu me ame mais do que os outros, devo cuidar mais deles do que de mim mesmo.

Ao pensar profundamente nas inúmeras falhas de estimar a mim mesmo e nos inúmeros benefícios de estimar os outros, posso suscitar o pensamento de grande coragem: o de curar o sofrimento de todos os seres ao considerar insuportável até mesmo o menor destes sofrimentos; sem chatear-me com o pensamento de assumi-los todos.

Qualquer que seja a alegria que exista neste mundo  
Tudo vem de desejar que os outros sejam felizes,  
E qualquer que seja o sofrimento que exista neste mundo,  
Tudo vem do desejo de ser, eu mesmo, feliz.

Qual a necessidade de dizer mais do que isso?  
Os imaturos trabalham para o seu próprio benefício,  
Os budas trabalham para o benefício dos outros.  
Basta olhar para a diferença entre os dois!

*Shantideva*

## Dedicação

Em função de todos os méritos dos três tempos acumulados por mim e pelos outros, que qualquer ser, ao meramente ver-me, ouvir-me, lembrar-se de mim, tocar-me e falar comigo seja libertado naquele exato momento de todos os seus sofrimentos – doença, problemas espirituais, carma negativo e obscurecimentos –, e permaneça na inigualável felicidade da plena iluminação para sempre.

Em razão desses méritos, que eu atinja rapidamente a budeidade e conduza todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

### 5. Reconhecendo as falhas do amor egoísta por si mesmo

Com base na breve explicação que se segue, devo pensar nas falhas dos pensamentos egoístas de amor por mim mesmo.

O conceito de amor egoísta:

- ❖ manteve-me trancado na prisão do samsara por inúmeras vidas, obrigando-me a suportar o sofrimento dos seis reinos o máximo possível.
- ❖ manteve-me na ignorância, continuamente obcecado por inúmeros problemas.
- ❖ impediu todas as oportunidades de alcançar a iluminação.
- ❖ obstruiu o recebimento de qualquer realização.
- ❖ impediu a compreensão e prática do Dharma.
- ❖ não permitiu sequer o desfrute da felicidade temporal.
- ❖ irá destruir-me continuamente no futuro, como fez no passado.
- ❖ transforma seres vivos prestativos e objetos inanimados em inimigos que me destroem.
- ❖ transforma em inimigos o meu guru, os meus amigos, parentes e outros. O meu corpo e até mesmo as minhas posses tornam-se um fardo.

Todos os defeitos e sofrimentos consistem nas falhas de uma única coisa: a concepção egoísta de amor por si. Desde tempos sem princípio na vida samsárica, quanto sofrimento foi experimentado em todos os três mundos samsáricos? Mas ainda assim, o criador de todas as falhas não foi reconhecido e é procurado em objetos externos.

Por causa dessa ignorância, eu considerei o ser senciente mãe que realiza desejos como inimigo e o prejudiquei.

Por outro lado, o meu pior inimigo, o amor egoísta por mim mesmo,



a causa de todo o sofrimento, é tido como o amigo mais querido. Qual seja a ação realizada, ela está sob o controle da concepção egoísta de amor por mim mesmo.

*Lama Tsongkhapa*

Quanto sofrimento e medo e  
Quantas coisas prejudiciais existem?  
Se tudo surge do apego ao “eu”,  
O que devo fazer com esse grande demônio?

*Shantideva*

Ao forçar-me a trabalhar pela minha própria felicidade, perfeição, boa reputação etc., essa concepção errônea faz com que eu crie muito carma negativo. Leva-me à inveja daqueles que possuem até a coisa mais insignificante; torna-me orgulhoso da minha riqueza e poder; irritado quando ouço palavras rudes ou vejo objetos desagradáveis; faz com que eu considere outros seres como inimigos; rompa relacionamentos com amigos e não tenha uma boa relação com o meu professor, pais, cônjuge e irmãos.

A concepção egoísta de amor por mim mesmo perturba a paz entre todos os seres, e, enquanto este grande demônio viver em meu coração, afastando a paz de mim mesmo e dos outros, não há nenhum método no qual a harmonia permanente possa ser encontrada.

Até que você se reconheça como o seu próprio inimigo,  
Nenhum guru realizado poderá ajudá-lo.  
Quando você se enxerga como o seu próprio inimigo,  
Então o guru pode ser útil.

*Sha.po.pa*

Este grande inimigo me impede de seguir corretamente os conselhos do guru, apesar das repetidas advertências dos amigos do Dharma. Ele faz com que eu apenas siga o meu antiquíssimo e habitual mau caráter. Portanto, eu pareço hostil àqueles cujos conselhos eu ignoro. Em vez de reconhecer os meus próprios maus hábitos como a causa de todos esses problemas, eu culpo os outros.

## **Dedicação**

Por favor, abençoe-me para que eu destrua o grande demônio do apego ao “eu”, ao

ver essa doença horrível, o egoísmo, como um objeto malévolos e como a causa de todo o sofrimento indesejado, e que eu o responsabilize por criar todas as falhas.

Em razão desses méritos, que eu atinja rapidamente a budeidade e conduza todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

## 6. Reconhecendo os benefícios de amar os outros

“Se alguém vive com a atitude de responsabilizar-se por libertar todos os seres do sofrimento e de obter felicidade para eles, quaisquer ações que essa pessoa faça como caminhar, sentar-se, comer, dormir, tudo se torna serviço para os outros. Tudo que é feito com essa atitude é para o benefício dos outros, portanto, não é maculado pela concepção egoísta de amor por si mesmo e torna-se dharma puro. Todas as ações destinadas a libertar os outros são a melhor causa da felicidade.

O objetivo final da vida é ser útil para outros seres. Mesmo que alguém se torne útil para um único ser senciente, o propósito de vida é cumprido.

Assim como eu tenho o direito de alcançar a felicidade e eliminar o sofrimento, os outros também o têm. Da mesma forma que preciso e desejo que todos sejam compassivos e amorosos comigo, que me apoiem e ajudem, todos os demais seres precisam da minha compaixão e bondade amorosa. Todos querem que os ajudemos, assim como eu mesmo não desejo nenhum mal, apenas auxílio”.

*Kyabje Zopa Rinpoche*

Assim, o Poderoso disse  
Que o campo dos seres sencientes é (semelhante a) um campo búdico,  
Pois muitos daqueles que os agradaram  
Alcançaram a perfeição.

Se eu não trocar verdadeiramente a minha felicidade  
Pelos sofrimentos dos outros,  
Não alcançarei a budeidade  
E mesmo na existência cíclica não terei alegrias.

*Shantideva*

## Dedicação

Por favor, abençoe-me para que eu seja capaz de considerar os seres sencientes mais

queridos do que a minha própria vida, mesmo que todos irrompam contra mim como inimigos, ao ver que o pensamento de cuidar ao máximo dos seres sencientes e levá-los à iluminação é a porta para o conhecimento infinito.

Em razão desses méritos, que eu atinja rapidamente a budeidade e conduza todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

## 7. Dar e tomar: a prática do grande amor e da grande compaixão

A autoconfiança deve ser aplicada às ações (benéficas),  
Na superação de concepções perturbadoras e  
Na minha habilidade de fazê-lo.  
Pensar: “Farei isso sozinho”,  
Trata-se da autoconfiança da ação.

*Shantideva*

A prática de dar gera com êxito o grande amor, enquanto a de tomar aumenta rapidamente a nossa compaixão.

Antes de iniciar esta prática, é preciso meditar profundamente na grande compaixão Mahayana. Devemos refletir com o seguinte sentimento: “Como seria bom se todos os seres sencientes mães fossem completamente liberados do sofrimento”, e com a lembrança dos diversos sofrimentos que eles experimentam.

Também temos que meditar profundamente e com genuína sinceridade no grande amor Mahayana. Devemos regozijar-nos com o pensamento de que todos os seres sencientes devem alcançar a grande felicidade, e visualizar-nos oferecendo a todos eles os maiores prazeres, inclusive a iluminação.

O principal objetivo desta prática é controlar e eliminar o apego a si mesmo, ou seja, o grandioso e exclusivo cuidado de si mesmo. Uma mente como essa duvida com frequência e está preocupada e temerosa com os sofrimentos passageiros da vida como quente e frio, fome e sede etc.

Além de tudo isso, devemos ter uma profunda compreensão dos resultados negativos e das desvantagens de não dar, e dos inúmeros benefícios de dar. O que a nossa mente egoísta não quer dar é: o nosso estimado corpo, as nossas posses e prazeres e os nossos méritos.

Esses três objetos deveriam ser dedicados ao controle instantâneo da nossa mente egoísta, que é a principal destruidora da felicidade e da iluminação e a causa

de todos os sofrimentos e problemas.

Visualize-se cercado de seres universais e inicie a prática concentrando-se nas pessoas que lhe são queridas e que facilmente despertam um sentimento de compaixão em seu coração: mãe, pai, amigos e parentes.

**Contemple** que você está assumindo para si qualquer sofrimento relativo a doenças, dificuldades, problemas emocionais e delusões que reconheça nessas pessoas, e imagine que elas se tornam completamente livres.

**Ao inspirar pela narina direita**, esses sofrimentos entram em você na forma de um nevoeiro muito escuro. Esse nevoeiro transforma-se em um raio, ou um feixe de laser, que cai com a força feroz dos relâmpagos em uma perigosa tempestade elétrica. O raio atinge e estilhaça a rocha inconcebivelmente escura e rígida em seu coração. Essa rocha é a concepção errônea do eu autoexistente, o apego que o faz cuidar mais de si do que dos outros e as concepções comuns. Ela explode em pedaços, desaparecendo instantaneamente e deixando apenas a vacuidade de tudo isso.

Nesse momento, você recebe plenamente o dharmakaya e o rupakaya do Buda. Seu corpo, fala e mente tornam-se um só com os sagrados corpo, fala e mente do Buda.

**Ao expirar pela narina esquerda**, você envia uma luz branca pura, que é o seu corpo e o corpo sagrado do Buda, para cada um dos seres que o cercam. Cada partícula de luz transforma-se em tudo (na natureza da felicidade) de que os seres precisam para curar os seus sofrimentos, temores e angústias. A luz branca e pura torna-se tudo aquilo que os seres desejam. Cada um de seus prazeres gera uma compreensão do Dharma e concede todos os níveis de realizações, inclusive a iluminação. Todos despertam; as suas mentes são o dharmakaya e os seus corpos o rupakaya.

Visualize um grupo de pessoas ao seu redor, das quais você não se sente próximo e de quem você não gosta. Faça exatamente a mesma prática acima.

Visualize os desconhecidos: todos os seres transmigrantes espalhados pelos seis reinos da existência. Comece pelos seres do inferno.

Visualize o reino do inferno

**Contemple** que você está assumindo por completo os diversos sofrimentos e

problemas excruciantes e os obscurecimentos grosseiros e sutis de todos os seres do inferno, para que eles se tornem livres.

**Ao inspirar pela narina direita:** Faça como explicado anteriormente.

**Ao expirar pela narina esquerda,** você envia uma luz branca pura, que é o seu corpo e o corpo sagrado do Buda, para cada um dos seres que o cercam. Cada partícula de luz transforma-se em tudo (na natureza da felicidade) de que os seres precisam para curar os seus sofrimentos, temores e angústias.

Por exemplo: nos infernos quentes, a luz branca aparece como uma chuva refrescante. Nos frios, manifesta-se como o calor do sol. Para os seres dos infernos adjacentes, as diversas causas de sofrimento unificam-se com o corpo sagrado do Buda, e surgem subitamente como prazeres, proporcionando grande felicidade e erradicando todo o sofrimento.

Cada um de seus prazeres gera uma compreensão do Dharma e concede todos os níveis de realizações, inclusive a iluminação. Todos despertam; as suas mentes são o dharmakaya e os seus corpos o rupakaya.

#### Visualize o reino dos animais

**Contemple** que você está assumindo cada tipo diferente de sofrimento que os animais experimentam, como a profunda ignorância, o calor e o frio, a fome e a sede, ser devorado pelos outros, ser torturado e trabalhar arduamente.

**Ao inspirar pela narina direita:** Faça como explicado anteriormente.

**Ao expirar pela narina esquerda,** você envia uma luz branca pura, que é o seu corpo e o corpo sagrado do Buda, para cada um dos animais. Essa luz branca transforma-se em tudo (na natureza da felicidade) de que esses seres precisam para curar os seus sofrimentos.

Por exemplo: torna-se comida e bebida e todos os tipos de ajuda e proteção que os guiam contra os perigos da vida e de sofrimentos tais como o de serem comidos, espancados e torturados por outros seres. Cada um de seus prazeres gera uma compreensão do Dharma e concede todos os níveis de realizações, inclusive a iluminação. Todos despertam; as suas mentes são o dharmakaya e os seus corpos o rupakaya.

#### Visualize o reino dos fantasmas famintos

**Contemple** que você está assumindo o sofrimento dos obstáculos internos e externos e todos os obscurecimentos de cada fantasma faminto para que eles se libertem.

**Ao inspirar pela narina direita:** Faça como explicado anteriormente.

**Ao expirar pela narina esquerda,** você envia uma luz branca pura que consiste no seu corpo e no corpo sagrado do Senhor Buda. A luz branca une-se aos sofrimentos ardentes nos estômagos dos fantasmas famintos, transformando instantaneamente a dor em êxtase. A luz funde-se também aos lagos imundos e estagnados cuja água os fantasmas famintos não podem beber, transformando-os em lagos de néctar puro e cristalino, e num banquete de comidas e bebidas deliciosas que satisfazem todas as suas necessidades. Cada um de seus prazeres gera uma compreensão do Dharma e concede todos os níveis de realizações, inclusive a iluminação. Todos despertam; as suas mentes são o dharmakaya e os seus corpos o rupakaya.

Visualize todos os seres humanos ao seu redor

**Contemple** que você está assumindo os diferentes sofrimentos e problemas de cada ser humano, como disputas, doenças, dores, confusão e todo obscurecimento grosseiro e sutil que bloqueia o caminho deles para a iluminação.

**Ao inspirar pela narina direita:** Faça como explicado anteriormente.

**Ao expirar pela narina esquerda,** você envia uma luz branca pura que consiste no seu corpo e no corpo sagrado do Senhor Buda. A luz transforma-se instantaneamente em tudo aquilo de que eles precisam para superar os seus problemas.

Shantideva disse:

“Que eu me torne comida e bebida para aqueles que sofrem com a pobreza nas eras de fome.

Que eu seja um médico, enfermeiro e o medicamento para os enfermos do mundo até que todos estejam curados.

Que eu me transforme em tesouros intermináveis que realizam desejos, materializando diante de cada ser como todos os prazeres de que necessitam.

Que eu seja um guia para aqueles que não têm guias; um líder para os que viajam; um barco para quem deseja chegar ao outro lado; e todos os tipos de navios, pontes, lindos parques para aqueles que os desejam, e luz para os que necessitam de luz.

Que eu me transforme em uma cama para aqueles que precisam de descanso, e um servo para todos que necessitam de servos. Que eu também me transforme nas condições básicas para todos os seres sencientes, como a terra ou até mesmo o céu, que é indestrutível. Que eu seja sempre as condições vitais de todos os seres sencientes até que todos estejam iluminados.”

Todos esses prazeres proporcionam-lhes felicidade infinita. A começar pelo refúgio,

eles geram em seus contínuos mentais os três princípios do caminho: renúncia, bodhicitta e visão correta, e tornam-se budas – as suas mentes são o dharmakaya e os seus corpos o rupakaya.

#### Visualize o reino dos semideuses

**Contemple** que você está assumindo todo o sofrimento, preocupação, inveja e delusões grosseiras e sutis dos semideuses.

**Ao inspirar pela narina direita:** Faça como explicado anteriormente.

**Ao expirar pela narina esquerda,** você envia luz branca pura, que é o seu corpo e o corpo sagrado do Senhor Buda para cada um dos semideuses. A luz torna-se uma com os inimigos contra os quais eles lutam; une-se também às armas que os ferem, transformando os inimigos em budas e bodhisattvas, revelando-lhes o Dharma e conduzindo-os ao longo do caminho.

A luz transforma as armas em uma chuva de flores e em belas nuvens com as cores do arco-íris, fazendo com que os semideuses recebam realizações e felicidade infinita. As suas mentes transformam-se no dharmakaya e os seus corpos no rupakaya.

#### Visualize o reino dos deuses

**Contemple** que você está assumindo todos os sofrimentos e obscurecimentos dos deuses tais como morte, disputas, brigas, banimento e serem controlados, bem como os sofrimentos dos deuses dos reinos da forma e sem forma.

**Ao inspirar pela narina direita:** Faça como explicado anteriormente.

**Ao expirar pela narina esquerda,** você envia luz branca pura, que é o seu corpo e o corpo sagrado do Senhor Buda para cada um dos deuses. A luz torna-se uma com a *amrita* (néctar) da imortalidade para eliminar o sofrimento da morte. Une-se também às armas que os ferem e transforma tudo no caminho para a iluminação e em prazeres transcendentais; todos os inimigos intrusos são transformados em budas e bodhisattvas e conduzem os deuses à iluminação.

Para os deuses sem cognição, a luz se transforma no caminho completo, a começar pelo refúgio. Todos eles tornam-se budas e alcançam o dharmakaya e o rupakaya.

#### Visualize os bodhisattvas, os shravakas e os pratyekabuddhas

**Contemple** que você está assumindo todas as superstições sutis que impedem os bodhisattvas de atingirem a iluminação; e a mente ilusória sutil dos shravakas e pratyekabuddhas e as suas concepções egoístas de amor por si.

**Ao inspirar pela narina direita:** Faça como explicado anteriormente.

**Ao expirar pela narina esquerda**, você envia luz branca pura, que é o seu corpo e o corpo sagrado do Senhor Buda, para cada um dos bodhisattvas e arhats.

A luz transforma-se nas realizações tântricas mais elevadas para os bodhisattvas, purifica as mentes sutis ilusórias e traz a iluminação rapidamente. Converte-se, para os arhats, nas realizações fundamentais do Mahayana e nas mais elevadas realizações tântricas ao purificar as concepções egoístas de amor por si e todas as outras mentes negativas.

Visualize todos os seus gurus

**Contemple** que você está assumindo completamente os obstáculos à vida de seus gurus até que receba todos os ensinamentos e realizações do sutra e do tantra, em especial aqueles que o levarão imediatamente à iluminação nesta mesma existência. Você também assume os obstáculos para que as ações sagradas dos seus gurus se espalhem por todos os reinos samsáricos, e para que todos os seus sagrados desejos se concretizem automaticamente.

**Ao inspirar pela narina direita:** Faça como explicado anteriormente.

**Ao expirar pela narina esquerda**, você envia luz branca e pura, que é o seu corpo e o corpo sagrado do Senhor Buda, para cada um dos gurus. Toda essa luz transforma-se em posses e satisfação para os meus gurus, aumentando a felicidade transcendental deles para o benefício de todos os seres sencientes e de mim mesmo. Agora, os meus gurus terão éons de longa vida, até que eu receba todas as realizações e ensinamentos, havendo muitas oportunidades para receber por completo as explicações e ensinamentos deles. Todas as ações dos gurus são capazes de se espalharem pelo universo inteiro sem um único obstáculo.

Visualize monastérios, centros de dharma, templos etc.

**Contemple** que você está assumindo todas as influências negativas – obstáculos que causam a degeneração ou a destruição dos ensinamentos do Senhor Buda, bem como os obstáculos aos ensinamentos do Buda que prevalecem no universo.

**Ao inspirar pela narina direita:** Faça como explicado anteriormente.

**Ao expirar pela narina esquerda**, você envia uma luz branca pura que consiste no seu corpo e no corpo sagrado do Senhor Buda. Essa luz transforma-se em ensinamentos contínuos e ininterruptos, impossibilitando a degeneração até que todos os seres alcancem a iluminação.



Que os ensinamentos, que são o único remédio para o sofrimento  
E a origem de toda alegria,  
Sejam honrados e apoiados materialmente  
E permaneçam por um longo tempo.

Enquanto o espaço durar,  
E enquanto houver seres vivos, que  
Eu também possa permanecer  
Para dissipar a miséria do mundo.

*Shantideva*

### **Dedicação**

Venerável guru, por favor, abençoe todos os seres sencientes para que desfrutem da felicidade; que todos os seus sofrimentos e impurezas amadureçam em mim, e que toda a minha felicidade e virtudes sejam dadas a eles.

Em razão desses méritos, que eu atinja rapidamente a budeidade e conduza todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

### **8. Bodhicitta**

Aqueles que desejam destruir os inúmeros sofrimentos  
De sua existência condicionada,  
Aqueles que desejam que todos os seres  
Experimentem uma infinidade de alegrias  
E aqueles que desejam experimentar a grande felicidade,  
Não devem jamais abandonar a mente do despertar.

É como o supremo elixir que transforma metal em ouro,  
Pois transforma o corpo impuro que temos na joia  
Inestimável da forma de um buda.  
Por isso, agarre-se com firmeza a essa mente do despertar.

*Shantideva*

### **Medite assim:**

Pense: No que diz respeito a servir outros seres sencientes, proporcionar-lhes

felicidade e conforto de curto prazo nesta vida é uma coisa. Devemos servir aos outros tanto quanto possível, mas mais importante do que isso, é servi-los com a felicidade de longo prazo das vidas futuras.

Ainda mais importante do que isso, é conduzir todos os seres que estão sofrendo à felicidade sem fim da liberação, à cessação de todo o sofrimento – todos os problemas de morte e renascimento e os demais. Levá-los à liberação do sofrimento e de suas causas, dos pensamentos negativos perturbadores e do carma. Isto é mais importante do que obter-lhes a felicidade temporária nas vidas futuras.

Mas ainda mais importante do que isso é oferecer-se para levar todos os seres à inigualável felicidade da plena iluminação, à cessação inclusive dos erros e impressões sutis da visão dual.

Para oferecer o serviço de levar todos os seres sencientes até a plena iluminação, devemos, primeiro, ser guias completamente qualificados, havendo cessado todos os obscurecimentos da mente e completado todas as realizações. Com uma mente onisciente, temos o poder perfeito para enxergar toda a existência e os métodos perfeitos para o desenvolvimento interior de todos os seres. Por isso, eu devo alcançar o estado de um buda, a mente totalmente desperta, a fim de beneficiar todos os seres e conduzi-los à realização do seu mais alto potencial, a iluminação.

Neste ponto, permaneça pelo tempo que conseguir em estado de concentração no mais precioso pensamento, a bodhicitta.

Viva com compaixão.  
Trabalhe com compaixão.  
Meditate com compaixão.  
Desfrute a vida com compaixão.  
Morra com compaixão.  
Quando os problemas surgirem,  
Experimente-os com compaixão.  
*Kyabje Zopa Rinpoche*

### **Os benefícios de ter gerado o pensamento amoroso e compassivo da bodhicitta**

Esta é a entrada no caminho Mahayana.

Você será chamado de “Filho dos Vitoriosos”.

Você supera os shravakas e os pratyekabuddhas.

Você se torna objeto supremo de oferecimentos.

Você acumula grandes méritos com facilidade.

Você purifica rapidamente transgressões e obscurecimentos.

Você realiza tudo o que deseja.

Você não é perturbado por ofensas e dificuldades.

Você completa rapidamente todo o caminho e os seus níveis.

Você se torna uma fonte fértil de toda felicidade para outros seres.

### **Dedicação**

Em todas as nossas vidas futuras, que jamais sejamos separados do amigo virtuoso e do caminho Mahayana, e que desenvolvamos continuamente, a todo momento, o amoroso e precioso pensamento compassivo da bodhicitta.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

# *Shamatha: meditação da calma permanência*

---

Para alcançar plenamente a calma permanência, é preciso erradicar as cinco falhas por meio da aplicação dos oito antídotos:

## Os oito antídotos

## As cinco falhas

Fé

Aspiração

Perseverança

Flexibilidade

antídoto contra a preguiça

Recordação

Vigilância

Aplicação

Equanimidade

antídoto contra o esquecimento do objeto

antídoto contra a lassidão e a agitação

antídoto contra a não aplicação

antídoto contra o excesso de aplicação

1. O primeiro estágio da meditação é alcançado pela **força de ouvir**.
2. Fixação da mente no objeto de concentração.
3. A força da recordação ou atenção plena.
4. A força da vigilância, do estado alerta ou introspecção.
5. A partir daqui até o sétimo estágio de absorção mental, haverá uma chama cujo tamanho diminuirá a cada estágio progressivo até tornar-se notoriamente ausente. Essa diferença no tamanho, ausência e presença da chama indica a medida do esforço e da força da recordação e da vigilância.
6. O elefante representa a mente e a sua cor preta o fator mental da lassidão.
7. O macaco representa a distração e a sua cor preta o fator mental da agitação.
8. **A força da reflexão** leva ao segundo estágio de absorção mental.
9. Absorção ininterrupta e contínua no objeto de concentração (aumento do período de concentração).
10. Os cinco desejos dos sentidos são o objeto do fator mental da agitação.
11. A partir daqui, a cor preta, a começar pela cabeça, transforma-se em branca. Isso indica o progresso na compreensão clara do objeto de meditação e na

- fixação prolongada da mente no objeto de concentração.
12. **A força da recordação.** O alcance do terceiro e quarto estágios da absorção mental ocorre por meio da força da recordação.
  13. Retorno e fixação da mente desviada no objeto de concentração.
  14. A lebre representa os aspectos sutis do fator mental da lassidão. Neste estágio, reconhece-se a natureza distinta dos aspectos sutis e grosseiros do fator mental da lassidão.
  15. Olhar para trás significa que, tendo percebido o desvio da mente, ela é trazida novamente para o objeto de concentração.
  16. Manutenção de uma concepção clara até mesmo dos mínimos detalhes do objeto de concentração.
  17. **A força da vigilância.** Por meio dessa força, atinge-se o quinto e o sexto estágios da absorção mental.
  18. O surgimento do fator mental da agitação que precede o estado real de absorção é bastante reduzido.
  19. No momento da meditação de shamatha, embora surjam pensamentos virtuosos, esses devem ser eliminados e a mente projetada com determinação no objeto de concentração. Isso porque, ainda que sejam benéficos, esses pensamentos serão uma interrupção. Não é necessário eliminá-los quando essa meditação não está sendo praticada.
  20. A força da vigilância impede que a mente desvie e, devido à sua total altivez, a mente é atraída para a absorção.
  21. A mente é controlada.
  22. A mente é pacificada.
  23. A absorção mental é alcançada por meio da **força da persistência.**
  24. A mente torna-se perfeitamente pacificada. Neste estágio, o surgimento da lassidão e da agitação sutis é interrompido. Mesmo que ocorra, será imediatamente removido com o mínimo esforço.
  25. Aqui, a cor preta do elefante desaparece por completo, e o macaco também é deixado de fora. Isso significa que: destituída dos fatores de interrupção da agitação e da lassidão, a mente pode permanecer continuamente em absorção no objeto de concentração com perfeita facilidade e firmeza, a partir da aplicação de uma pequena quantidade das forças de recordação e vigilância.



Direitos cedidos por Andy Weber ao Centro Shiva, em 2024.

26. Mente unifocada
27. O nono estágio da absorção mental é alcançado pela **força da familiaridade completa**.
28. Equanimidade perfeita.
29. Êxtase do corpo.
30. Alcance da quietude mental ou shamatha.
31. Êxtase mental.
32. A raiz do samsara é destruída com o poder conjunto da shamatha e da percepção direta da vacuidade como objeto de concentração.
33. A chama representa as forças dinâmicas de recordação e vigilância. Providos desses poderes, examinamos a natureza dos fenômenos e o significado da vacuidade.

### **Medite assim:**

Visualize o Guru Buda Shakyamuni da maneira descrita na prática preliminar da página 1. Se possível, tente imaginar o corpo do Buda bem pequeno, pois isso facilita a união da mente com o objeto. Além disso, é útil meditar no corpo do Buda como sendo bastante denso, já que isso ajuda a evitar que a mente se disperse. Por fim, para evitar que surja a lassidão, visualize o corpo do Buda intensamente brilhante.

Você deve permanecer no objeto de meditação sem desviar-se. Você não pode mudar de objeto todos os dias; o tamanho, a cor e a forma devem ser os mesmos.

A estabilização meditativa que você está tentando alcançar tem dois atributos: estabilidade e clareza. Quanto à concentração, não há nada de fantástico na mera estabilização da mente – ser capaz de permanecer no objeto. O que importa é a clareza e a vivacidade da mente. Clareza aqui não se refere apenas ao objeto, mas à mente que imagina o objeto; a mente em si deve estar muito vívida. Deve haver também uma intensidade à clareza, um estado pleno de atenção.

### **Dedicação**

Ao abandonar as falhas da apatia e da agitação mental, por favor, abençoe-me para alcançar a perfeição da concentração, a mente unifocada na natureza última da vacuidade de todos os fenômenos.

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

*(Capítulos 13 a 15 do livro de Kyabje Zopa Rinpoche “O Sol Dourado que realiza desejos”)*

O que quer que você perceba, seja o que for que você declare, não há nada que não tenha vindo da sua própria mente. Entenda que essa percepção da mente é vazia. Compreender a não dualidade da realização da mente e da vacuidade é **sabedoria**.

**Meditação** é a concentração contínua nesta sabedoria, sem qualquer distração.

**As ações** são o acúmulo de mérito e sabedoria enquanto você percebe, do ponto de vista desta meditação, que tudo é como uma ilusão.

Quando você estiver sob a influência dessas três: sabedoria, meditação e ações, a prática delas ocorrerá até mesmo em sonhos.

Uma vez que tenha surgido em sonhos, também ocorrerá no momento da morte.

Quando acontece no momento da morte, estará presente também no bardo.

Uma vez presente no bardo, certamente haverá a realização do *siddhi* superior e você se tornará um buda.

*Atisha*

## A constatação da não existência de um eu pessoal

A análise em quatro pontos

**1. A identificação do que deve ser refutado ou negado.** (Análise como você está se agarrando ao eu)

Sem entrar em contato com a existência verdadeira projetada pela mente,  
Você não compreenderá a sua existência não verdadeira.

*Shantideva*

Para não refutar demasiadamente o objeto e cair no extremo do niilismo, ou próximo disso, é preciso compreender plenamente qual parte do objeto deve ser negada. É muito sutil e, sobre isso, Pabongka Rinpoche disse:

Quando analisa a forma exata como o 'eu' aparece instintivamente para você, esse 'eu' pode surgir de diversas maneiras. Às vezes pode ser algo imputado no corpo, outras vezes na mente. Esse não é o modo genuíno de como esse 'eu' surge para o aferramento instintivo do 'eu'. O corpo e a mente, que são as bases da imputação, assim como a pessoa – o fenômeno imputado – todos se fundem em um único conjunto. O 'eu' autoevidente parece ser claramente algo mais do que uma ideia imputada a esse conjunto. Parece, em vez disso, ser algo estabelecido como



independente: uma unidade distinta por si só. O ‘eu’ evidenciado por si mesmo surgirá sobre a mente e o corpo. Se o ‘eu’ aparecer assim, você reconheceu corretamente como o objeto a ser refutado se apresenta. Uma vez reconhecido, é fácil refutá-lo.

## **2. Determinando o modo de existência desse eu.** (Com a conclusão de que ele deve ser idêntico ou distinto dos cinco agregados)

Como acabamos de ver, uma imagem mental correta, nascida da experiência em primeira mão do objeto a ser refutado, pode aparecer claramente aos olhos da mente. Se esse ‘eu’ – a coisa em que instintivamente nos agarramos – existisse de fato por sua natureza, seria necessariamente estabelecido como idêntico ou diferente das bases de imputação, os agregados. Não há uma terceira possibilidade além dessas.

Este ponto chave deve levá-lo à certeza de que: “se não é nenhuma dessas duas proposições, então não pode existir”. Você deve meditar neste ponto chave não apenas por um ou dois dias, mas até obter uma convicção inabalável.

*Pabongka Rinpoche*

## **3. Analisando a possibilidade do eu existir em unicidade com os agregados.** (Neste caso, teríamos cinco ‘eus’ ou cinco pessoas, o que indica que tal existência não é plausível)

Se os agregados fossem o eu, segue-se que,  
Como eles são muitos, o eu também seria múltiplo.

*Chandrakirti*

Agora você deve ter clareza de como o objeto a ser refutado deve existir. O significado da maneira como o eu e os agregados poderiam ser estabelecidos como uma única coisa é que eles não apareceriam separadamente para a mente: eles seriam totalmente inseparáveis, sendo necessariamente a mesma coisa. Essas razões os restringem a uma entidade distinta. No entanto, a maneira como eles aparecem não corresponde à maneira como deveriam existir: isso os torna falsos até mesmo no nível relativo. Mas, como isso pode acontecer? Se algo é estabelecido como verdadeiro, a maneira como aparece deveria corresponder à maneira como existe. Consequentemente, seria inútil postular um eu. Dizer ‘os agregados do eu’ não seria diferente de dizer ‘os agregados dos agregados’ ou ‘o eu do eu’. Não haveria sentido em fazer a distinção entre ‘o eu’ e ‘os agregados do eu’.

*Pabongka Rinpoche*

**4. Analisando a possibilidade do eu existir dissociado dos cinco agregados.**  
(Dessa forma o eu deveria ser absolutamente independente, sem qualquer relação com os agregados, indicando que tal existência não é plausível)

Agora que você está certo de que o eu e os agregados não são a mesma coisa, poderia concluir: “Tudo o que resta é estabelecer que o eu e os agregados são separados por natureza”. Se fosse evidenciado que eles são naturalmente distintos, então, como é dito em *A raiz da sabedoria*, seria possível perceber o eu sem que houvesse qualquer dos agregados. Mas não é isso o que acontece.

Em outras palavras, quando você tira o bode e a ovelha de um grupo que consiste em uma ovelha, um bode e um touro, você é capaz de apontar para o animal restante e dizer: “Lá está o touro!” Você deve igualmente ser capaz de identificar algo que esteja desconectado dos agregados chamado de ‘eu’, que seria o resíduo depois de eliminados os cinco agregados: forma, sensação, discriminação, fatores composicionais e consciência. Mas você não consegue, de fato, identificar essa coisa.  
*Pabongka Rinpoche*

Se fosse diferente dos agregados, não teria  
As características dos agregados.

*Nagarjuna*

Continue analisando. Mantenha em mente essa compreensão e os seus impactos. A análise deve ser seguida de meditação na vacuidade como o espaço. No intervalo, mantenha a atitude de que as coisas são como uma ilusão.

**Medite assim:** (Resumidamente)

“Enquanto você medita, há um ‘eu’ que parece ter existência própria. Pense que, acima dessa aparência, o ‘eu’ é meramente rotulado. Medite somente no significado do ‘eu’ como sendo meramente rotulado. O ‘eu’ é um nome; um nome não existe independentemente, ele é dado, imputado pela mente. Podemos concordar plenamente com isso. Esse ‘eu’ é meramente rotulado; concentre-se apenas nisso. Tente perceber isso. Esse pensamento elimina automaticamente o eternalismo, a visão de um eu verdadeiramente existente.”

*Kyabje Zopa Rinpoche*

(Mais extensivamente) Questione-se:

O que estou fazendo aqui, agora?

Estou meditando!

Enquanto você pensa no eu, parte da mente, como um espião, procura o local em que é possível sentir o eu. Dentro ou fora do corpo?

Se você acha difícil identificar o eu somente a partir dessas perguntas, force a situação e imagine que você está sendo falsamente acusado de roubo diante dos seus amigos. Ao mesmo tempo em que isso está acontecendo, observe a forte sensação do eu que surge quando você pensa: “Não sou culpado disso”.

Se você sente que há um eu dentro do corpo, deixe-o lá e verifique: onde reside esse eu? Na cabeça, pernas, braços, barriga etc.? Onde você sente que o eu está? No peito? Em algum lugar em que surgem o desejo e a raiva? Se você se sente assim, é bom usar a meditação para analisar se isso é verdade ou não.

Mentalmente, percorra o seu corpo do topo da cabeça até os dedos dos pés e procure pelo eu. Se não conseguir encontrá-lo, conclua que ele não está ali e concentre-se unifocadamente na vacuidade como o espaço de não o encontrar.

Quando a dúvida surgir, de que talvez o eu exista de fato na mente, então verifique a natureza da mente. Ela também tem partes: é feita de momentos como passado, presente e futuro. Analise em qual desses três momentos o verdadeiro eu existe. Quando você chegar ao ponto de não o encontrar, permaneça na meditação da vacuidade como o espaço.

Como o eu existe? Como meramente rotulado ou imputado pela mente na base, os cinco agregados. Isto é tudo!

Primeiramente, abandone todo o mal,  
Em seguida, refute as visões errôneas sobre o eu.  
Finalmente, todas as visões são refutadas.  
Quem sabe disso é sábio.

*Aryadeva*

### **O raciocínio em sete pontos que refuta a identidade da pessoa**

Em seu *Tratado do caminho do meio*, Nagarjuna sugeriu a análise do eu de cinco maneiras e, o que quer que não exista dessas maneiras, não tem existência inerente.

O eu não tem existência inerente, pois:

1. Não é os agregados.
2. Não é outra coisa além dos agregados.
3. Não é a base dos agregados (como uma tigela para sopa).
4. Não depende dos agregados (como uma pessoa que vive em uma tenda ou um tigre que vive na floresta).
5. Não possui os agregados como uma entidade diferente (como um homem que possui um gato), ou como a mesma entidade (como uma árvore que possui seu cerne).

Em seu comentário sobre o “Caminho do Meio”, Chandrakirti acrescentou mais dois pontos:

6. Não é a forma dos agregados.
7. Não é o composto dos agregados.

Não encontrar a pessoa em nenhuma dessas sete maneiras é o significado da existência não inerente da pessoa.

(...) “encontrei o transcendental no mundo.

Agora, as delusões não têm domínio sobre a minha mente...

*Rechungpa*

### **Constatando a não existência da identidade dos fenômenos**

Fenômenos condicionados e não condicionados, ou seja, matéria, mente e fatores composicionais não associados, não existem verdadeiramente.

Todos os fenômenos dependem de três coisas:

Causas e condições

Partes e direções ou momentos

Imputação mental ou rótulo

Então, tudo é não existente? Se as coisas não existissem, não poderiam nos afetar, mas a dor e o prazer existem. Quando, com relação a qualquer fenômeno, um objeto designado é procurado, ele não é encontrado no lugar onde se esperava que estivesse.

No entanto, a experiência contradiz a sua não existência. Logo, uma vez que o fenômeno procurado certamente existe, mas não é encontrado por meio de análise, pode-se concluir que ele não se estabelece por seu próprio poder, mas existe pela força de outras condições. Quais são essas condições? As consciências conceituais que designam os fenômenos. Assim, fica evidente que os fenômenos existem por força de condições, ou na dependência da imputação por meio de conceitualização.

*Sua Santidade o Dalai Lama*

### **Há três critérios para a existência:**

1. O objeto é notório entre as convenções.
2. Não há contradição de uma cognição válida convencional.
3. Não há contradição de uma cognição válida que analisa o supremo.

Um objeto que cumpre esses três critérios é tido como convencionalmente existente.

A forma como as coisas se apresentam para nós agora, seres comuns, nada mais é do que a forma como os objetos a serem refutados por meio da lógica apareceriam para nós. Todas as consciências dentro dos fluxos mentais dos seres comuns foram afetadas pela ignorância; por isso, todo objeto que surge parece ser verdadeiro.

*Lozang Chökyi Gyältsän*

### **Dedicação**

Pela pacificação das distrações com objetos errôneos

E pela análise correta do significado da realidade,

Por favor, abençoe-me para que eu gere rapidamente em meu contínuo mental

O caminho unificado da calma permanência e do insight especial.

*Lama Tsongkhapa*

Pelos méritos dessas ações virtuosas, que eu alcance rapidamente a budeidade e guie todos os seres, sem exceção, a esse estado iluminado.

Como Lama Tsongkhapa,

Que eu seja capaz de oferecer benefícios tão amplos como o céu ilimitado

A todos os seres sencientes e aos ensinamentos do Buda,

de agora em diante em todas as vidas futuras.

Que todos os seres permaneçam em equanimidade, livres de preconceitos,  
apego e raiva.

Que todos os seres tenham a felicidade e as causas da felicidade.

Que todos os seres fiquem livres do sofrimento e das causas do sofrimento.

Que todos os seres jamais sejam privados do êxtase que é livre da dor.

Eu mesmo farei, sozinho, com que isso aconteça.

## **Bibliografia**

- Sua Santidade, o Dalai Lama. *O Dalai Lama at Harvard*. Nova York: Snow Lion Publications, 1988
- Sua Santidade, o Dalai Lama. *The Meaning of Life from a Buddhist Perspective*. Boston: Wisdom Publications, 1992.
- Jeffrey Hopkins *Meditation on Emptiness*, Wisdom, 1983.
- Kyabje Pabongka Rinpoche *Expanded Lam-rim Meditational Outline*. Nepal: Publications for Wisdom Culture, 1977
- Pabongka Rinpoche *Liberation in the Palm of Your Hand*. Boston: Wisdom Publications, 1991.
- O Primeiro Pänchen Lama, *The Guru Puja*. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1984
- Shantideva *A Guide to the Bodhisattvas Way of Life*. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979.
- Geshe Lhundub Sopa com David Patt *Steps on the Path to Enlightenment*. Wisdom, 2005
- Prof. R. Thurman *Life and Teachings of Tsong Khapa* Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1982.
- Tsong-kha-pa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*. Snow Lion, 2002.
- Lama T. Zopa Rinpoche. *The Wish-fulfilling Golden Sun of the Mahayana Thought Training*. Nepal: Nepal Mahayana Gompa Center, 1973.