



# TOCHA PARA A VERDADE DEFINITIVA

*Sumário de instruções sequenciais sobre as quatro preliminares  
e a prática principal mahamudra por Djamgon Kongtrul*

CENTRO BUDISTA PALPUNG LEKPUN NANG

# TOCHA PARA A VERDADE DEFINITIVA

Sumário de instruções sequenciais sobre as quatro  
preliminares e a prática principal mahamudra

DJAMGON KONGTRUL LODRO THAYE

Traduzido por Emersom Karma Kontchog



CENTRO BUDISTA PALPUNG LEKPUN NANG

# CONTENTS

Introdução do tradutor

## QUATRO PRELIMINARES COMUNS

1. Nascimento humano precioso
2. Meditação na impermanência
3. Karma, causa e efeito
4. Falhas do samsara

## QUATRO PRELIMINARES EXTRAORDINÁRIAS

1. Abrigo no refúgio
2. Instruções sobre as cem sílabas que purificam ações negativas e obscurecimentos
3. Instruções sobre mandala, que completa as duas acumulações
4. Guru yoga, que traz rápida infusão de bençãos

Sobre o tradutor

# INTRODUÇÃO DO TRADUTOR

*Tocha para a Verdade Definitiva* é o comentário clássico na linhagem Karma Kagyu para as práticas preliminares do mahamudra. Foi escrito por Djamgon Kongtrul Lodro Thaye no início do século 19. Até então não havia instruções escritas completas para a sadhana do ngondro, apenas instruções orais.

A sadhana foi compilada pelo 9º Karmapa no século 16, a partir da tradição oral, que reúne preces e súplicas de diversos detentores da linhagem — como o 1º Karmapa, Dusum Khyenpa —, além das descrições de visualizações que, até então, não haviam sido reunidas em uma liturgia.<sup>1</sup>

Djamgon Kongtrul foi um mestre crucial para a linhagem, além de outras escolas do budismo tibetano, sendo reverenciado

---

1. Publicado como *A Carruagem que Percorre o Caminho Eminente* no [dharmae-books.org](http://dharmae-books.org)

por sua realização, erudição e não sectarismo. Viveu a maior parte da vida em um centro de retiro anexo ao monastério Palpung, no leste do Tibete, tendo como guru-raiz o 9º Tai Situ Rinpotche, entre outros. Muitos dos principais manuais e comentários de escrituras praticados na linhagem Karma Kagyu — e até outras escolas — são de sua autoria.

Como é basicamente um manual, este texto é direcionado para pessoas que praticam ou vão iniciar esse conjunto de meditações.

Uma qualidade especial deste comentário é seu poder de síntese. Além das instruções práticas de meditação, Kongtrul também condensa a essência dos ensinamentos necessários para a compreensão de cada etapa. Como a prática do ngondro contém um resumo de todo o caminho, os ensinamentos então sintetizam todos os três veículos. São todas valiosas instruções da linhagem, que fazem o texto ser especialmente prezado.

Esta edição também contém a sadhana completa do ngondro, que pode ser útil para consulta durante a leitura das instruções.

Uma convenção adotada nesta tradução foi, com a exceção de nomes próprios, evitar iniciais maiúsculas, já que essa diferenciação entre palavras não existe na língua tibetana (nem em sânscrito), e pode reforçar uma solidificação dos

conceitos a que se referem, o que criaria obstáculos sutis para a prática.

— Emersom Karma Kontchog  
São Paulo, outubro de 2024.

*Que as bênçãos da linhagem iluminada  
despertem todos os seres,  
beneficiando infinitamente mais.*

A partir dos precursores de centenas de siddhas,  
Marpa, Milarepa e Gampopa,  
é transmitida a linhagem oral do glorioso Dusum Khyenpa.  
Baixo minha cabeça a Vajradhara Pema Nyindje Wangpo,  
detentor dessa linhagem de joias que realizam desejos.

Sagrado Buda perfeito, conceda benções  
para que eu e seres sencientes sem exceção,  
sendo abraçados por ti nesta e em todas as vidas,  
realizemos a natureza imutável.

# QUATRO PRELIMINARES COMUNS

Para isso (realizar a natureza imutável), nós temos um corpo humano. O significado de adentrar a porta do dharma é que a mente precisa ir na direção do dharma. Para fazer a mente ir para o dharma, é necessário reconhecer as qualidades das três joias e ter fé confiante. Mas essa fé não ficará de pé se não lembrarmos a morte e a impermanência. Esse é o motivo da necessidade, em primeiro lugar, de meditar na impermanência. Com base no reconhecimento da dificuldade de obter as liberdades e vantagens é que surge o entendimento da impermanência, a raiz das quatro preliminares.

## I. NASCIMENTO HUMANO PRECIOSO

O que deve ser contemplado primeiro é: já que não nascemos nas oito condições com limitações, obtivemos as oito liberdades e dez vantagens do corpo humano mais precioso que uma joia dos desejos. Contemple os motivos assim:

1. Seres no inferno vivenciam o sofrimento de calor e frio sem a menor pausa.
2. Fantasmas famintos são atormentados pelo sofrimento de experimentar apenas sede e fome.
3. Animais são ignorantes e confusos, sem compreensão e conhecimento<sup>1</sup>.
4. Locais onde o dharma se disseminou são poucos, sendo muito mais numerosas as regiões sem dharma. Tendo nascido nesses confins, incivis<sup>2</sup> não ouvem nem o som do dharma.

---

1. Em relação ao dharma.

2. A palavra "incivil" (tib.: *kla klo*) se referia a pessoas que sistematicamente não compartilhavam uma ética de respeito mútuo, usando assaltos violentos como um meio de vida, por exemplo. Era dito que, por viverem em áreas longínquas, com pouco contato humano, elas não possuíam valores éticos contra violência, assassinato etc. Costuma ser traduzido como "bárbaro".

5. Divindades de longa vida — nos reinos do desejo, da forma e da não forma — estão distraídas com o apego aos prazeres dos sentidos e ao samadhi; por isso, não se interessam pelo dharma.

6. Hereges<sup>3</sup> e pessoas com aversão instintiva ao dharma têm visão invertida<sup>4</sup>.

7. Pessoas em mundos vazios, em eras obscuras sem nenhum buda, não ouvem nem os nomes da três joias.

8. Pessoas com incapacidades<sup>5</sup> — chamadas de “lenpa” no dialeto de Kham — possuem um embotamento que faz a mente não se voltar para o dharma.

Essas pessoas não têm a fortuna para praticar o dharma, sendo afligidas pelo próprio karma; assim, não possuem as liberdades. Já que, no presente, seu contínuo mental não nasceu com essas oito limitações, há essas oito liberdades.

---

3. Apesar da palavra em sânscrito “tirthika” (tib.: *mu stegs pa*) literalmente significar “herege”, o significado prático — devido ao contexto histórico — se refere a pessoas de uma tradição que se opõe de modo violento ao budismo ou outras tradições.

4. “Visão invertida” é uma visão de mundo cultivada e consolidada que é o oposto do dharma ou da ética.

5. O termo “com incapacidades” (tib.: *lkugs pa*) costumava se referir a pessoas mentalmente incapazes, ou surdas e mudas, com uma barreira física para a compreensão do dharma.

Mesmo obtendo um nascimento com capacidade para a prática do dharma, para uma prática verdadeiramente pura, além disso, é preciso não se macular por 16 limitações<sup>6</sup>.

Há oito limitações de condições presentes:

1. As cinco aflições são extremamente grosseiras e desequilibram o contínuo mental.
2. Estar sob o domínio de amizades negativas.
3. Ter visões e atitudes invertidas.
4. Ser extremamente indolente.
5. Sofrer uma inundação de obstáculos devido ao amadurecimento de karma negativo.
6. Estar sob o domínio alheio devido a condições como escravidão ou servidão.
7. Adentrar o dharma apenas por medo da morte ou por comida e roupas e, então, manter uma atitude contrária aos ensinamentos.
8. Criar uma aparência de prática do dharma visando fama, respeito e bens.

Há oito limitações da mente propensa:

---

6. As "16 limitações" são um conjunto extra que costuma ser adicionado às oito liberdades, originado na linhagem de Longchenpa, da escola Nyingma.

1. Apego intenso a coisas como o corpo e bens materiais.
2. Comportamento prejudicial devido a uma disposição cruel.
3. Não temer o samsara e os destinos inferiores, por mais que sejam explicados.
4. Ausência de fé, por mais que os benefícios da liberação sejam explicados.
5. Ter um gosto natural pela desvirtude.
6. Desinteresse pelo dharma assim como o de um cachorro por grama.
7. Degeneração da boditchita e seus votos-raiz.
8. Degeneração do samaya com o guru e irmandade vajra.

Esses 16 fatores impedem o surgimento do dharma no contínuo mental, sendo a raiz daquilo que leva aos destinos inferiores. Regozije pela não contaminação de seu contínuo no passado e treine nos métodos para que isso não ocorra no futuro.

(Entre as dez vantagens,) há cinco internas:

1. Obtenção de um corpo humano precioso com o oposto das oito limitações.
2. Nascimento em um país central em relação ao dharma.

3. Já que a visão e outras faculdades estão completas, há compreensão sobre o que é ensinado.
4. Por não ter encontrado visões invertidas e ter adentrado o portal dos ensinamentos do vitorioso, não há meio de vida errôneo.
5. Por haver confiança no refúgio das três joias, há fé.

E há cinco vantagens externas:

1. Embora diversos mundos surjam e pereçam, é difícil a vinda de um único buda; mas, neste período, Buda Shakyamuni veio.
2. Mesmo que pratyekabudas e outros apareçam, eles não ensinam; mas, neste período, o vitorioso proclamou o dharma profundo e vasto.
3. Surgido no passado, o ensinamento não declinou e permanece.
4. Pessoas seguidoras desfrutam desse ensinamento.
5. Não há privação ao viver em acordo com o dharma, pois outros seres sencientes — que possuem renúncia, devido a coisas como doenças e envelhecimento, e gentileza com praticantes — oferecem comida, roupas e necessidades.

No total, há dez vantagens, que você também possui.

Todos os seres sencientes possuem pouco mais que uma conduta que realiza atos negativos naturalmente. Há poucos que realizam virtudes. Mesmo entre as virtudes, aquela capaz de guardar a disciplina que leva à obtenção do corpo humano precioso envolve muitas austeridades. Por isso, há tantos corpos nos três destinos inferiores quanto partículas sobre a terra.

Já seres que migram para os reinos de divindades e humanos são bem poucos. Mesmo entre eles, um corpo humano com a fortuna do dharma é quase uma impossibilidade. Por exemplo, é impossível contar o número de insetos (e seres minúsculos) debaixo de uma pedra plana, mas é possível contar o número de pessoas de um país. Entre elas, praticantes do dharma não chegam a formar uma porção considerável. E, entre essas pessoas, as que praticam de modo apropriado são como estrelas vistas de dia.

É incerto quando o suporte deste corpo irá ser destruído por coisas como fogo, água, veneno, armas, mal súbito, raios ou precipícios. Há muitas condições que causam morte e poucas que mantêm a vida. Já que a diferença entre vida e morte está no intervalo entre respirações entrando e saindo, ela se desfaz mais facilmente do que bolhas na água.

Portanto, um corpo humano precioso como o que possuo hoje certamente não será encontrado depois. Não vou me perder desperdiçando-o. Caso obtenha um nascimento como o de animais, não é preciso nem falar de métodos para realizar a budeidade: não saberia como recitar nem um único mani. Além disso, haveria a acumulação espontânea de muitas causas para os destinos inferiores.

Com base neste corpo humano, é possível realizar o nível da budeidade perfeita, mas anteriormente apenas desperdicei esse grande propósito.

Visando ganhos futuros, pessoas mundanas conseguem enfrentar tantas dificuldades em trabalhos como o da lavoura, no presente. Já eu não tenho a menor perseverança para as austeridades que realizam as aspirações mais duradouras, sendo impotente, imprudente e enganado por maras<sup>7</sup>. De agora em diante, esforçando-me exclusivamente no dharma sagrado, tornarei esta vida significativa.

Medite contemplando assim repetidamente.

Em geral, quando há ações pendentes, isso é chamado de “karma remanescente”. Por haver karma remanescente da

---

7. A palavra em sânscrito “mara” literalmente significa “demônio”, mas na prática se refere a fatores que obstruem o caminho espiritual.

prática do dharma em vidas passadas, agora há fé no guru — com quem a pessoa tem familiaridade — e no dharma. Esse aprendizado é um sinal do despertar de karma positivo, mas se agora houver familiarização com ações negativas, esse karma remanescente, no futuro, resultará apenas nos destinos inferiores, um corpo humano não será obtido. O *Sutra de Kshitigarbha* diz:

*Há dez tipos de pessoas que dificilmente nascem como humanas no samsara. Quais são? São aquelas que não dão nascimento às raízes de virtude, que não acumulam mérito, que se deixam influenciar por amizades negativas, aquelas cujas aflições sur gem continuamente, que não temem os sofrimentos de vidas futuras, aquelas cujas mentes estão transtornadas por aflições, que constantemente negligenciam o dharma por indolência e distração, que recebem o buda dharma mas não praticam, que seguem visões invertidas, e que se fixam firme mente nelas.*

É preciso cuidado com isso.

“Este corpo humano tem grande significado, então sou grandiosa, instruída, de classe elevada, venerável” — não é aceitável pensar assim e desprezar mesmo um inseto que seja, quanto menos outros seres. Porque todos os seres migrantes

possuem a essência tathagata<sup>8</sup>. Nesta vida, o desprezo por outros seres amadurece como a perda de bens estimados e, em vidas futuras, em nascimento como fantasma faminto. Foi ensinado<sup>9</sup> que, mesmo em um nascimento humano, essa pessoa se tornará escravizada.

Considere especialmente: seres sublimes e bodisatvas estão aonde? Como se manifestam? De que modo agem para beneficiar seres? Já que seres comuns não têm a clarividência que compreende isso, não julgue outras pessoas. Foi ensinado que menosprezar uma pessoa bodisatva resulta na experiência dos sofrimentos do inferno por muitas eras. Portanto, não chegue nesse ponto mesmo em brincadeira ou provocação.

Um comentário complementar: quem possui o suporte de um corpo humano tem fé elevada ou reduzida, antídotos potentes ou fracos. A pessoa com discernimento limitado, sendo facilmente influenciada por companhias e que se intimida com o significado das palavras profundas é do tipo gradual. Por isso, não deve se separar do guru hábil em métodos, praticando o caminho gradualmente, fazendo as duas acu-

---

8. Sinônimo de natureza buda.

9. A expressão “foi ensinado”, ou “conforme ensinado” etc, aparece com frequência em textos, sempre se referindo ao Buda.

mulações em conjunto e não deve ser introduzida à visão e meditação logo no início.

Já a pessoa com amplo discernimento e compaixão, sem flutuação na fé e devoção, com pouca fixação no desejo, que só pensa no dharma, tendo especial deleite com o significado das palavras profundas, é do tipo instantâneo. Por isso, ela não treina (inicialmente) nos métodos graduais e diversas visualizações, mas pode receber uma introdução direta ao ponto.

## 2. MEDITAÇÃO NA IMPERMANÊNCIA

Há cinco versos-raiz na tradição Kadampa.

### *1. Contemple o não persistir e a mudança*

O mundo externo surge no início, mantém-se no meio e é destruído no final por fogo e água, não sobrando a menor partícula. Ano passado, este ano, ontem, hoje e tudo mais; anos e meses se esgotam momento a momento. Todos os seres migrantes que existem no mundo também são impermanentes.

“Eu era um bebê daquele jeito. Depois, uma criança e jovem desse e daquele modo. Agora, envelheci assim. Agora, cada dia, mês e ano, a morte vai chegando sorrateiramente. O que fazer? Como fazer?” — medite contemplando assim.

### *2. Contemple a grande quantidade de outras pessoas que morreram*

“Em relação às pessoas vivas mais velhas, novas ou com a minha idade, as que me lembro de já terem morrido até agora são mais numerosas. Havia uma pessoa aqui que morreu. Havia

outra ali, mas agora não há. Além de uma ou duas, não há quem morra de velhice. O que acontece é que a maioria morre surpresa, de repente, sem pensar, sem consciência, perecendo mesmo em situações boas e felizes. Entre quem não morreu, há pessoas elevadas que se rebaixaram, rebaixadas que se elevaram, pobres que enriqueceram, ricas que empobreceram etc. Quem quer que eu tenha visto ou de quem tenha ouvido falar jamais transcendeu a impermanência. Quando essas coisas chegarão a mim? Agora que tenho um pouco de tempo, por que não ser diligente no dharma sagrado?” — contemple pensando assim.

### *3. Contemple as muitas causas de morte repetidamente*

“Condições mortais como deslizamento, desmoronamento, relâmpago, convulsão, ataque súbito e doença digestiva são tão numerosas que não sei como ou quando virão. Havendo karma para isso, não há como impedir. Não sei também se coisas como comida, bens, roupas, amizades, pessoas conhecidas ou empregadas atuarão como condições mortais. Sendo incerta a hora da morte, o que pode acontecer agora mesmo?” — medite contemplando assim intensamente.

*4. Contemple como a morte acontece*

Medite contemplando: “Além de essa morte vir em um golpe indesejado, ela não é algo voluntário. Pessoas cheias de atos negativos ou karma nocivo, na hora da morte, passam por imensos sofrimentos mortais, especialmente a aterrorizante sensação da vida sendo cortada. Surgem muitas alucinações hostis. Não havendo como controlar corpo e mente como um todo, não há limite para o que vem à mente. Devido à força que a mente tem na hora da morte, o surgimento da menor desvirtude na mente garante o nascimento em destinos inferiores. Já que isso depende da habituação que realizamos no presente, a partir de agora mesmo preciso me familiarizar com o dharma. Se mesmo o Buda não tem o poder de reverter a extinção da vida, não é preciso mencionar que coisas como adivinhações, rituais mágicos, tratamentos médicos, cerimônias de cura, alimentos ou posses não enganarão a morte. Não há método para evitar a morte. Para não haver arrependimento nessa hora, a habituação precisa ser feita agora.”

*5. Contemple o que ocorre após a morte*

“Após a morte se efetivar, mesmo que tenha a realeza universal, não haverá como carregar nem um pedaço de comida, uma muda de roupa ou uma única joia. Não havendo como

comandar nem o mais humilde servo, o cadáver será coberto por um pano e amarrado, enojando todas que veem. Depois de vários dias, não restará o menor resquício. Sem controle mental, serei carregada como uma pena ao vento, cruzando as perigosas e aterrorizantes passagens do bardo, vagando sem noção pelo estranho mundo da próxima vida, perseguida pelas ações kármicas negativas e positivas. Não há como se livrar de negatividades já cometidas. O dharma sagrado e a virtude ajudam, mas se agora não houver esforço para realizá-los, quando chegar a hora, não haverá ninguém que fará coisas como dar ou emprestar (a realização)” — medite assim.

Em resumo, a partir de agora, não há um meio que não envolva a prática do dharma. Não é admissível negligenciar o dharma, é preciso integrá-lo ao próprio contínuo mental. Para isso, é necessário meditar. Ao adquirir estabilidade, haverá liberdade na hora da morte e todas outras pessoas terão algo para louvar, dizendo: “Essa pessoa é uma praticante perfeita do dharma.”

“Uma pessoa morreu, que tristeza! Isso é tão difícil! Guru, olhe por mim!” — ao falar assim, a pessoa não percebe que isso rapidamente também chegará a ela. Apesar de saber que um dia morrerá, ela imagina que isso não ocorrerá por um bom tempo. Há entendimento que a hora da morte é

incerta, mas ele não é firme. Desse modo, ao se depararem com alguma circunstância adversa e serem confundidas por aparências mundanas, as pessoas que contrariam o dharma ficam impotentes.

Portanto, contemple: “Já vivi mais de metade da vida. Agora mesmo, o senhor da morte está quase na porta. Não há tempo para ficar pensando em coisas como refeições, riqueza, roupas, mantimentos ou fama.” E aplique os pontos-chave do dharma para corpo, fala e mente. Em relação a outras pessoas que permanecem indolentes, pensando no passado e planejando o futuro, contemple: “O que elas, sem medo da morte, têm na cabeça? Que tristeza!” E não se afaste desse senso de urgência.

### 3. KARMA, CAUSA E EFEITO

Sendo o significado essencial — extremamente profundo e vasto — das infindáveis categorias do dharma pronunciadas pelo Vitorioso, o princípio de causa e efeito kármicos só é inteiramente compreendido com a realização do sabor único<sup>10</sup>, não sendo realizado por seres ordinários. No entanto, isso pode ser resumido aproximadamente assim: a virtude é a causa que resulta no surgimento de felicidade, a desvirtude é a causa que resulta no surgimento de sofrimento.

Sobre isso, há duas divisões: causas e resultados do samsara e causas e resultados da liberação. Em relação à primeira, no samsara, a raiz do sofrimento se resume à acumulação de ações negativas, cuja origem são as aflições. Elas, por sua vez, se referem à ignorância da fixação em venerar a si.

Já a confusão dessa ignorância, a raiz de todas as aflições, é a concentração da escuridão de não sabermos coisas como:

---

10. "Sabor único" é o segundo entre os quatro níveis de realização (ou quatro yogas) mahamudra.

- De onde vem o samsara?
- Qual é sua natureza?
- Como causas e efeitos kármicos beneficiam ou prejudicam?

Essa confusão é como focar a mente em um local que nunca visitamos — é esse pensamento embaçado incapaz de identificar, mesmo que o guru tenha explicado ou tenhamos compreensão baseada em estudo e reflexão.

“Isto sou eu” — fixamo-nos nisso que não pode ser identificado como sendo um eu. Com base nisso, surge relutância sobre o significado genuíno e todo tipo de visão enganada. Essa é a base da fixação no apego por coisas como o próprio corpo ou bens. Por causa disso, surgem orgulho, inveja e avareza.

Já com base no “outro” surge a aversão, responsável pelo aparecimento de enfurecimento, rancor e tudo mais.

Sem essas três aflições (ignorância, apego e aversão), a acumulação de karma é impossível. Sem karma, seu resultado não surge. Então é preciso abandonar de todos os modos possíveis essas três raízes que causam o vagar pelo samsara.

Sumarizando o karma do samsara, ações demeritórias, por estarem entre as dez desvirtudes, levam ao nascimento nos três destinos inferiores. Ações meritórias — qualidades como

a generosidade, mas sem a aspiração pelo nirvana —, por serem virtudes, levam ao nascimento elevado de divindades e humanos. Ações que não provocam mudança<sup>11</sup>, por serem concentrações acompanhadas de fixação, levam ao nascimento nos reinos da forma e da não forma.

Resumindo, até que os padrões habituais de conceitos mentais sejam extintos, não há interrupção na acumulação de karma. Pela força disso, não há fim para as alucinações do samsara. É por isso que algumas pessoas meditam na vacuidade de modo hipócrita e ignorante, e dizem: “Não preciso me preocupar com o karma de ações e resultados, realizei a natureza da mente.” São enormes ladras dos ensinamentos.

Há dez desvirtudes.

As três desvirtudes do corpo são:

- *Matar* — Intencionalmente assassinar, até mesmo um inseto, já que em relação à vida, não há maior e menor.
- *Roubar* — Furtivamente pegar bens alheios que não foram concedidos.

---

11. O termo “ações que não provocam mudança” se refere ao karma gerado pelo apego a estados meditativos, que provoca renascimento nos dois estados divinos superiores da forma e da não forma. É assim chamado pois, com a exceção desse tipo de nascimento, não é provocada nenhuma outra alteração.

• *Conduta sexual imprópria* — Envolve quatro condições: com sujeitos inapropriados, como pessoas celibatárias ou comprometidas; no tempo inapropriado, como com grávidas, doentes ou mães amamentando; em locais inapropriados, como perto do guru, em um templo ou estupa; e por vias inapropriadas como a boca ou ânus<sup>12</sup>.

As três desvirtudes da fala são:

- *Mentir* — Intencionalmente dizer algo que não é verdade.
- *Criar discórdia* — Dizer coisas perturbadoras que causam separação (entre pessoas).
- *Fala ofensiva* — Apontar as falhas com palavras que machucam, como chamar uma pessoa de ladra ou incapaz.
- *Fala inútil* — Conversar sem propósito sobre coisas como guerras, negócios, mulheres e homens; ou cantar e dançar, caçoar etc<sup>13</sup>.

As três desvirtudes da mente são:

---

12. Alguns desses preceitos refletem a cultura dominante há mais de 25 séculos na Índia. Sumarizando o que hoje deve ser considerado "conduta sexual imprópria", o Dalai Lama afirmou que é aquela que causa danos e sofrimento.

13. A desvirtude da "fala inútil" não se refere essencialmente a assuntos, mas sim ao fato de que, não beneficiando, ela reduz as oportunidades para a prática da virtude, sendo assim uma condição para a desvirtude.

- *Cobiça* — Ficar imaginando “seria tão bom se eu tivesse isso”, sobre o que outra pessoa tem, como bens, cônjuge ou fama.
- *Intenção nociva* — Sentimento de raiva em relação a alguém que obteve prazer ou riquezas.
- *Visão invertida* — Descrença em coisas como vidas passadas e futuras, causa e efeito kármicos e as qualidades das três joias<sup>14</sup>.

Ao frear isso, não haverá nascimento em sofrimento, já que o amadurecimento completo das ações incluídas nas dez desvirtudes é o nascimento nos destinos inferiores; ou então, mesmo que haja nascimento humano, haverá situações como vida curta devido a assassinato, ou empobrecimento por causa de roubos. Portanto, de modo nenhum cometa isso, evite que outras pessoas façam e arrependa-se daquilo que já cometeu.

Os opostos dessas desvirtudes são as dez virtudes:

- Não matar e salvar vidas.
- Não pegar dos outros o que não foi dado, e fazer doações da própria comida e bens.

---

14. “Visão invertida” não se refere essencialmente a uma mera opinião impensada, mas sim ao cultivo sistemático de uma convicção intensamente antagônica a isso.

- Proteger a disciplina, sem hipocrisia.
- Dizer a verdade.
- Reconciliar divisões por discórdia.
- Fala gentil.
- (Fala útil.<sup>15</sup>)
- Regozijo com a prosperidade alheia.
- Cultivar exclusivamente a intenção de beneficiar outros seres.
- Não condenar as características de nenhuma religião ou filosofia de que ouvir falar, e confiar nas palavras do Vitorioso.

Faça isso o máximo que puder. Incentive outras pessoas a fazerem. Regozije com as ações já realizadas. O resultado desse cultivo é o nascimento em destinos elevados, em condições como vida longa e grande riqueza — há diversos benefícios.

Passar o tempo com diversas ações neutras — como andar, ficar de pé, deitar ou sentar; que não são virtude ou desvirtude — não causa amadurecimento kármico em experiências boas ou ruins. No entanto, a vida humana assim se esgota sem sentido. Portanto, sem deixar-se dominar por distrações ou

---

15. A fala útil — que é a oposta da quarta desvirtude da fala, a fala inútil — está ausente no original.

indolência, com atenção e vigilância, use o tempo exclusivamente para a virtude.

Evite descuidadamente realizar até a menor desvirtude — lembre-se do exemplo da pequena quantidade de veneno que mata. Não despreze mesmo uma pequena virtude — lembre-se do exemplo dos grãos de cevada que, acumulados, enchem o cesto.

Além disso, como complemento, é necessária a realização das chamadas “oito qualidades dos destinos elevados”, a base para uma enorme acumulação de mérito para as próximas vidas:

1. Vida longa, por parar de machucar outros seres.
2. Boa aparência, devido a oferendas de lamparinas e doações de necessidades como roupas.
3. Condição social elevada, por servir sem orgulho ao guru e demais praticantes do dharma.
4. Riqueza e domínio sobre posses, devido a doações para atender as necessidades de pessoas com qualidades, doentes, destituídas, em sofrimento etc.
5. Ter a fala respeitada, por empregá-la apenas na virtude.
6. Poder elevado, por cultivar aspirações excelentes e fazer oferendas às três joias, pai, mãe e outros objetos de respeito.

7. Nascer com corpo masculino, devido à amizade com homens e por proteger seres da castração.<sup>16</sup>

8. Força excelente, por ajudar desinteressadamente nas atividades do dharma.

Treine nas causas dessas qualidades.

Desse modo, já que o samsara é indesejado, é preciso praticar o abandono da desvirtude, que é sua causa. Pratique sem hipocrisia a virtude correspondente ao mérito — como explicado aqui e em outros textos — e a virtude correspondente à liberação, dos votos, samaya etc. Assim, não tampe a própria visão.

Como primeira causa para alcançar a liberação, é necessária a disciplina genuína que mantém uma firme intenção de renúncia em relação ao samsara — com base nisso, surgirá o samadhi da mente unidirecional. A sabedoria que realiza a ausência de identidade, sendo a causa dessa liberação, purifica os obscurecimentos previamente acumulados, já que ela reconhece as características gerais e específicas de fatores

---

16. Na Índia budista há muitos séculos (e também no Tibete), a condição social de mulheres era muito limitadora, principalmente, em relação à prática espiritual. Por isso, era comum praticantes desejarem renascer na forma masculina. O significado desse ponto é: poder praticar o dharma sem sofrer preconceitos sociais.

como impermanência, sofrimento e vacuidade. A partir daí, ela acaba com a possibilidade de resultados (kármicos) serem produzidos e, assim, o sofrimento do samsara se extingue. Desse modo, a permanência na esfera da lucidez livre de extremos é chamada de liberação. Se houver um senso de ir para outro lugar ou se transformar em algo diferente, isso não é “alcançar liberação ou nirvana”.

Em resumo, o único resultado da virtude é felicidade, e o da desvirtude é sofrimento. A inversão mútua dessa ocorrência é impossível, assim como no resultado de plantar sementes de cevada ou trigo preto<sup>17</sup>.

Estão incluídas nas “desvirtudes indiretas” toda intenção positiva com aplicação negativa — por exemplo, matar seres sencientes como oferenda às três joias, e agredir física ou verbalmente alguém desejando beneficiar uma pessoa querida —; e intenção negativa com aplicação positiva — como construir representações sagradas desejando fama, estudar com o desejo de competir, ou fingir pureza de conduta temendo constrangimento. Mesmo sendo indiretas, elas devem ser abandonadas como se fossem venenos, então não é preciso nem falar sobre desvirtudes diretas.

---

17. É impossível nascerem plantas diferentes dessas sementes.

Quando o karma de algo cometido não é neutralizado com antídotos — como regozijo com a virtude, arrependimento (da desvirtude) e confissão do ato negativo —, é impossível que ele não amadureça na própria pessoa e, mesmo após muitas eras, não vai se exaurir.

Além disso, mesmo que sejam minúsculas no momento da causa, ações kármicas se multiplicam. Por isso, não há como medir o imenso karma de ações como matar com raiva intensa, ou salvar a vida de um ser condenado, por puro altruísmo. Até as menores virtudes e desvirtudes que dizemos ou realizamos sem pensar se multiplicam por cem mil.

Mas, caso não participemos com intenção e ação, é impossível que o karma alheio chegue ao nosso contínuo mental. Portanto, se pudermos praticar conforme o ensinamento do Vitorioso sobre o que fazer e o que não fazer em relação a causas e resultados kármicos, por mais maléficos que outros seres sejam, jamais terão como nos lançar nos três destinos inferiores.

Assim sendo, sempre examine somente as próprias falhas e cultive ampla visão pura sobre outros seres — essa é a raiz do (ensinamento sobre) karma e resultado. Grandes mestres Kagyü anteriores deixaram essa instrução como algo muito valioso.

## 4. FALHAS DO SAMSARA

Caso nasça nos infernos quentes, todas as montanhas e vales queimam em chamas e ferro em brasa; com rios e lagos de cobre e bronze derretidos; das árvores, vem uma chuva de facões e outras armas; inúmeras feras predadoras e demônios abomináveis assassinam sem parar um instante. Sobre o sofrimento mais intenso entre os oito tipos, até o Bhagavan não ousou descrever o do inferno Tormento Incessante. Se descrevesse, haveria risco de bodisatvas com compaixão morrerem vomitando sangue, conforme disse.

Caso nasça nos infernos frios, todas as montanhas e vales são neve e gelo. Ventos e nevascas extremamente geladas congelam o corpo, que quebra em pedaços. A duração disso é de um quatrilhão de anos. Enquanto esse tempo de vida não termina, a pessoa repetidamente morre e, após um instante, renasce ali para vivenciar o mesmo tormento.

Nos infernos temporários e periféricos, os tormentos são comparáveis a esses.

Caso nasça como fantasma faminto, comida e bebida jamais são encontradas. Há fome e sede intensas e ininterruptas; mesmo que busquem coisas como cuspe e muco, seres ali se esgotam não encontrando. Já que não têm roupas, queimam no verão e congelam no inverno. Quando chove, isso é percebido como uma chuva incandescente de faíscas. A água é vista como pus e sangue. As juntas do corpo quebram soltando chamas. Cada um percebe o outro como inimigo, constantemente se espancando. A duração da vida é de 15 mil anos humanos.

Entre animais, no oceano, há tantos quanto os resíduos do preparo de *tchang*<sup>18</sup>, e eles devoram uns aos outros vivos. São atormentados por medo constante, vagando incertamente por onde quer que as marés levem.

Já os que vivem espalhados pelas montanhas não têm tranquilidade, sempre apreensivos com o surgimento de algum inimigo, matando-se mutuamente. Mesmo os aprisionados por humanos são escravizados na lavoura e mortos por sua carne, peles etc. Além da ignorância e menor discernimento, seu sofrimento por calor e frio são similares ao de seres no inferno e de fantasmas famintos.

---

18. Cerveja tibetana.

Divindades do reino do desejo estão distraídas com confortos temporários e, não lembrando do dharma, suas vidas passam rapidamente. Então, por sete dias, surgem cinco sinais prenunciando a morte, e elas veem os locais do próximo nascimento, como o inferno. O sofrimento dessa queda e declínio é como o de um peixe na areia quente.

Já para os seres nas quatro concentrações meditativas (do reino da forma) e no reino da não forma, tendo seu karma esgotado, o samadhi deteriora e eles gradualmente caem em estados inferiores.

Semideuses sentem naturalmente uma inveja raivosa da riqueza das divindades e, por causa disso, apenas guerreiam. Já que seu mérito é debilitado e não gostam do dharma, perdem as batalhas e o sofrimento ao serem mortos é extremo.

Em relação a esta condição humana, há o seguinte:

1. O sofrimento do nascimento é como o de um filhote carregado por um gavião.
2. O sofrimento do envelhecimento é como o de uma fêmea de camelo que perde o filhote<sup>19</sup>.

---

19. No Tibete, é dito que mães de camelo são as que mais lamentam a perda de um filhote.

3. O sofrimento do adoecimento é como o de um criminoso colocado na prisão.

4. O sofrimento da morte é como ser arrastado pelo carrasco para a execução.

Cada um ainda envolve mais cinco tipos de sofrimento.

*1. Sofrimentos do nascimento:*

- Por haver dor intensa no nascimento, nascer envolve sofrimento.
- Por plantar as sementes que multiplicam as aflições, o nascimento se conecta com os destinos inferiores.
- A partir do nascimento, surgem coisas como envelhecimento, doença e morte; portanto, o nascimento se torna a condição para o sofrimento.
- Já que aflições gradualmente se disseminam e suas ações kármicas são acumuladas, nascer é a condição das aflições. Por haver a impermanência de cada instante, o nascimento contém o sofrimento da desintegração incontrolável<sup>20</sup>.

---

20. A impermanência sutil de todos os fenômenos a cada instante implica essa realidade de desintegração constante que geralmente não é percebida. No lugar dela, é imaginada uma permanência inexistente. Esse conflito entre o desejo de permanência e a realidade impermanente, ou entre percepção e realidade, resulta em sofrimento.

2. *Sufrimentos do envelhecimento:*

- A aparência deteriora. • O corpo deteriora.
- A força deteriora.
- As faculdades deterioram.
- A experiência de coisas agradáveis deteriora.

3. *Sufrimentos do adoecimento:*

- Desconfortos físico e mental aumentam.
- O corpo sofre alterações indesejadas.
- Há impedimento para consumir coisas agradáveis.
- Não há como evitar coisas desagradáveis.
- A interrupção da força vital se aproxima.

4. *Sufrimentos da morte:*

- Perda dos bens.
- Perda de capacidade.
- Perda de amigos e companhias.
- Perda do próprio corpo.
- Sensações de desconforto intenso.

Além desses quatro, também há os seguintes.

*5. Sofrimento de não obter o desejado*

Mesmo desconsiderando os atos maléficos (alheios), a maledicência e o sofrimento, ao passar por grandes dificuldades, no final, coisas desejadas como alimento, bens e boa reputação não são obtidas.

*6. Sofrimento de não manter posses*

Há o receio em relação a inimigos, ladrões, ou de que pessoas poderosas virão roubar. Vestindo as estrelas como chapéu e o gelo como calçado<sup>21</sup>, há a exaustão do trabalho e muitas tarefas, e a ansiedade sobre aonde isso irá levar ou se ainda há perigo.

*7. Sofrimento de abandonar o que é querido*

Há angústias como se separar de pessoas indispensáveis como mãe, pai, irmãos e irmãs, pessoas atendentes ou alunas. Autoridade e posses degeneram; muitos bens vão se perdendo. Há acusações por erros cometidos ou de pessoas invejosas.

---

21. Essa expressão tibetana significa trabalhar desde a manhã bem cedo até tarde da noite.

## *8. Sofrimento de encontrar o que é indesejável*

Doença, inimigos, litígio, punições do governo, seres que matam, fofoca e calúnia, receber danos em troca de ajuda, ingratidão de pessoas associadas etc.

Esses oito se aplicam principalmente a humanos.

Em resumo, nos três destinos inferiores, e entre divindades e humanos, há:

### *1. Sofrimento do sofrimento*

Coisas como doenças, maledicência etc.

### *2. Sofrimento da mudança*

Prazeres temporários que aparentam ser felicidade como a vida, bens materiais, shamata etc. Apesar disso, eles rapidamente se mostram impermanentes.

### *3. Sofrimento da existência condicionada<sup>22</sup>*

---

22. A tradução literal desse termo (khyab pa 'du byed kyi sdug bsngal) é "sofrimento que permeia aquilo que é condicionado". Também costuma ser referido como "sofrimento que a tudo permeia".

É a base desses dois anteriores, ou aquilo que os engloba. São os cinco agregados perpetuadores (do samsara)<sup>23</sup>.

Com base nos cinco agregados, surge todo o sofrimento dos três reinos. Onde quer que haja nascimento — elevado ou inferior — no samsara, ele não transcende a natureza desses três sofrimentos. Por isso, quaisquer confortos ou bens provisórios — como moradia, corpo, posses, amizades e séquito — são apenas a movimentação do sofrimento.

Então tenha um profundo desgosto por isso, do mesmo modo que teria um paciente nauseado recebendo comida, ou um condenado sendo levado para a execução que recebe do carasco uma grande refeição. Corte o emaranhado de amarras pela raiz; destrua na base a fixação no desejo.

O oposto dessas falhas é, a partir da contemplação das grandiosas qualidades da liberação, se empenhar nos métodos para realizar a iluminação; isso é o que deve ser feito.

---

Essas quatro preliminares comuns aparecem em todas as instruções graduais em geral. Além disso, a seguir está o suplemento do incomparável Gampopa — combinando em

---

23. A palavra "perpetuadores" (nye bar len pa) se refere aos cinco agregados como sendo a causa substancial que sustenta e dá continuidade ao samsara.

uma só as linhagens Kadampa e Mahamudra — para os estágios do caminho de Atisha sobre os três tipos de capacidades.

Se essas quatro não forem praticadas com alguma perseverança, toda a meditação principal não realizará nada além de aumentar as oito preocupações mundanas.

Todo o dharma se resume a abandonar as preocupações com esta vida<sup>24</sup>. Atualmente, todo mundo que pratica o dharma não corta o emaranhamento de amarras desta vida; não reverte a fixação no desejo; não abandona o apego a familiares, amizades, séquito e atendentes; não larga nem o menor desejo por refeições, roupas e fama. Por isso, a prática espiritual não toca o ponto-chave, criando incompatibilidade entre o dharma e o próprio contínuo mental.

Não considerando se as aflições reduziram ou não após a prática do dharma, contamos os anos e meses de prática. Não examinando as próprias falhas, examinamos as falhas alheias. Basta a menor qualidade para a mente ficar arrogante. Ela se entrega impotente à busca por ganhos, honrarias e ocupação constante. Há muitas atividades e conversas sem sentido para

---

24. "Abandonar as preocupações com esta vida" é uma expressão que significa renunciar a interesses mundanos egoístas, que desconsideram o karma que será acumulado para vidas futuras. Não se refere a abandonar o desejo de viver ou tarefas e responsabilidades.

se engajar. Imaginamos que realizamos o objetivo da prática, unir o dharma com atividades mundanas, mas não obtemos nem um único resultado. Isso porque, não lembrando da impermanência desde o início, nos tornamos insensíveis (ao dharma).

É por isso que o vitorioso Drikungpa disse:

*Comparadas à prática principal, as preliminares são mais profundas.*

Sendo assim, caso essas quatro preliminares brotem no contínuo mental, isso traz um regozijo muito melhor do que o das pessoas que hoje em dia dizem ter completado a aproximação e realização dos quatro tantras. Essa prática do dharma que deixa o contínuo mental ordinário é uma enganação tanto para si quanto para outras pessoas, desperdiçando a vida humana.

Resumindo, se não der nascimento a pelo menos alguma renúncia, toda a meditação que fizer é apenas a acumulação de estrume na montanha<sup>25</sup>. Então, considerando o sofrimento do samsara e a incerteza da hora da morte, tenha um foco mental estrito.

---

25. Expressão que se refere a falsos meditadores que vão para alguma caverna e só contribuem com as fezes deixadas nos arredores.

Foi ensinado (pelo Buda) que, quando a prática do dharma sagrado é iniciada, maras criam obstáculos e, por isso, a fé diminui. Os sinais de que Mara entrou na pessoa são: cultivo de ideias sobre as falhas do guru que é o professor espiritual e de praticantes do dharma em geral, relação estreita com amizades mundanas, relaxamento da dedicação na prática, indulgência com objetos de desejo, e ausência de devoção pelas três joias.

Então é preciso considerar as qualidades do guru e das três joias; dar nascimento à visão pura em relação a praticantes do dharma; já que ver outra pessoa como sendo ruim é um sinal da impureza do próprio karma, lembre-se da analogia do próprio rosto sujo que surge no espelho; não mantenha relação estreita com pessoas mundanas e não dê ouvidos ao que dizem; é preciso lembrar das falhas (da indulgência) com objetos de desejo.

Em geral, sem fé, qualidades positivas jamais surgem. Por isso, a fé deve preceder qualquer dharma. Há diversas categorias de fé, mas confiança e reverência do fundo do coração incluem todas. As condições para o surgimento da fé são: as transformações da hora da morte e do nascimento, doenças, espíritos malignos, condições negativas, ou a leitura das

histórias de liberação de grandes mestres do passado e das vidas anteriores do Vitorioso. Por isso, é preciso cultivar a fé considerando isso todos os dias.

Algumas pessoas aparentam imensa fé quando estão na companhia do guru, mas esquecem ao se separar. Algumas tem fé ao se depararem com certas condições, depois perdem. Algumas têm muita fé ao receberem subitamente o dharma ou bens materiais desejados, ou quando estão sendo atormentadas por condições negativas como doenças e espíritos; depois não têm.

Não possuindo fé firme no coração por um único guru ou ensinamento profundo, algumas pessoas continuamente deixam de lado um para alegrar-se com outro. Abandone isso e, com fé firme e inabalável, não se volte para coisas exteriores, realize cada prática internamente. Assim, quando as qualidades do dharma — mesmo que pequenas — surgirem no contínuo mental, você vai compreender a profundidade dessa instrução. Com isso, surgirá certeza no dharma. Nesse ponto, lembrando a bondade do guru, devoção surge espontaneamente. Assim, todas as qualidades do caminho surgem naturalmente e sem esforço.

# QUATRO PRELIMINARES EXTRAORDINÁRIAS

A seguir, no início das quatro preliminares extraordinárias, está a sequência de visualizações para se abrigar no refúgio.

## I. ABRIGO NO REFÚGIO

O local é uma terra pura ampla e vasta, macia ao pisar e que sobe de volta quando a pressão é retirada. Há um prado repleto de grama verde e muitas flores; no centro, um lago cuja água possui as oito qualidades está repleto de pássaros divinos, com seu canto ressoando. No centro, uma árvore dos desejos feita de joias, com folhas, frutos e flores pendendo; a partir de seu único tronco, há ramos nas quatro direções, o centro sendo o quinto ramo, dispostos como em um guarda-sol.

No centro do ramo central, há um trono precioso suspenso por oito leões, coberto por tecidos inestimáveis, feitos por divindades. Em cima, sobre um assento de lótus de mil pétalas com uma lua cheia, está o guru-raiz em essência, com a aparência de Vajradhara. A cor de seu corpo é azul escuro como o céu de outono. Com uma face e dois braços, a mão direita segura um vajra dourado, e a esquerda, um sino de prata, cruzadas no coração (braço direito sobre o esquerdo). Com olhar pacífico, estão completos os 13 ornamentos pacíficos<sup>26</sup>,

---

26. Coroa, brincos, colar estreito, braçadeiras, colar longo, braceletes, anéis,

como coroa, brincos e tudo mais. Sua veste superior é de seda multicolorida, e a veste inferior é vermelha. As pernas estão em postura vajra. Seu corpo, ornamentado pelas marcas e sinais<sup>27</sup>, é radiante e reluzente. Sua mente de sabedoria se deleita imensamente.

Acima de sua cabeça, um acima do outro, estão: Pema Nyindje Wangpo, Mipham Tchödrub Gyatso, Dödül Dordje, Tchökyi Djungne, Djang-tchub Dordje, Tchökyi Döndrub, Yeshe Dordje, Yeshe Nyingpo, Tchöying Dordje, Tchökyi Wangchuk, Wangtchug Dordje, Köntchog Yenlag, Mikyö Dordje, Sangye Nyenpa, Tchödrag Gyatso, Paldjor Döndrub, Djampal Zangpo, Tongwa Dönden, Rigpe Raldri, Deshin Shegpa, Katchö Wangpo, Rolpe Dordje, Yungtön Dordje Pal, Rang-djung Dordje, Orgyen Rinpotche Pal, Drubtchen Pakshi, Pomdrag Sonam Dordje, Drogön Retchen Sangye Drag, Dusum Khyenpa, o incomparável Gampopa, Jetsün Mila, o tradutor Marpa, Maitripa, Shavari, o eminente Nagarjuna, Saraha, Lodro Rintchen e Vajradhara<sup>28</sup>.

---

tornozeleiras, bandana, manto de seda, veste superior, echarpe branca longa, cinto e veste inferior. Todas as deidades samboghakaya pacíficas possuem esses 13 ornamentos.

27. As 32 marcas e 80 sinais da iluminação completa, como uma protuberância no topo da cabeça (ushnisha) e rodas do dharma nas palmas das mãos e pés.

28. Na época de Djamgon Kongtrul, a linhagem de mestres ia até Pema Nyindje

No espaço em volta, reunidos como nuvens, estão os “seis ornamentos de Djambudvipa”<sup>29</sup>, Tilopa, Naropa, e os gurus instruídos e realizados da Índia e Tibete, como os das linhagens (Kagyü) Drikung, Drukpa, Tsalpa, Taklung e outras.

No ramo do leste (à frente<sup>30</sup>), sobre um lótus, em um assento com sol e cadáver, está Vajra Varahi, rodeada por Tchakra-samvara, Hevajra e Guhyasamaja; Mahamaya, Buddha Kapala e Vajra Tchatuhpitha; Krishna Yamari, Shan Mukha e Vajra Bhairava; Kalatchakra e demais deidades de meditação das quatro ou seis classes de tantras em um círculo imensurável.

No ramo à direita, em um trono de leão sobre um lótus e assento de lua, está nosso professor Shakyamuni, rodeado por budas como os mil desta era excelente e os das dez direções e três tempos.

No ramo atrás, estão os 12 tipos de escrituras do dharma sagrado — especialmente as do mahayana e as classes de tantra do mantra secreto — em volumes dourados reluzentes

---

Wangpo (9º Tai Situ). A visualização atualizada (2023) acrescenta: (16º) Karmapa Rigpe Dordje, Khyentse Özer, Pema Wang-tchug Gyalpo, Djamgon Kongtrul, e o restante como no texto (a partir de Pema Nyindje Wangpo).

29. Os seis grandes eruditos da Índia: Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubandhu, Dignaga e Dharmakirti.

30. Nas visualizações, leste é sempre a direção frontal.

com os rótulos laterais apontando para você, ressoando naturalmente com o murmúrio das vogais e consoantes sânscritas.

No ramo à esquerda, está a sangha mahayana e shravakayana, incontáveis bodisatvas, arhats e pratyekabudas, como os protetores das três famílias e o restante dos oito herdeiros próximos, bodisatvas da era excelente, a dupla sublime<sup>31</sup>, Ananda, os 16 arhats etc.

No espaço abaixo, está Dordje Bernag-tchen, Palden Lhamo, Mahakala de Quatro Braços e Mahakala de Seis Braços atuando como os principais entre incontáveis protetores de sabedoria, dakas e dakinis.

No solo em frente, está você mesma, com seu pai à direita e sua mãe à esquerda, como sendo os principais entre seres sencientes que preenchem até os confins do espaço; especialmente, inimigos raivosos, obstrutores maléficos, espíritos malignos com quem temos dívidas de sangue desde um tempo cujo início se perde, dispostos como uma multidão a ser guiada. Seguindo você como exemplo, todos juntam as mãos em prece como reverência do corpo, têm fé como

---

31. Protetores das três famílias: Avalokiteshvara, Mandjushri e Vajrapani. Oito herdeiros próximos: os três anteriores mais Maitreya, Kshitigarbha, Akashagarbha, Samantabhadra e Nivaranvishkambin. Dupla sublime: Shariputra e Maudgalyayana.

reverência da mente, recitam as palavras do refúgio em um murmúrio coletivo como reverência da fala.

Com tal devoção, recite as palavras do refúgio — sem distração, intencionalmente — cem vezes, mil ou outros números.

No final, tome os votos da boditchita.

As fontes de refúgio — com os assentos, tronos e tudo mais — se desfazem em luz e se dissolvem em você. Com isso, considere que os corpos, fala e mente iluminadas se tornam inseparáveis de seu corpo, fala e mente. Deixe a mente em seu estado natural. Dedique a virtude.

---

Explicando um pouco o significado de abrigar-se no refúgio, na vida mundana, quando há receio sobre o perigo de coisas como alguém forte e violento, buscamos proteção ou um local de abrigo. Do mesmo modo, com o tormento de todas as inúmeras ameaças nesta vida, na próxima e no bardo, afundamos no oceano de sofrimento do samsara sem chance de libertação. Pai, mãe, parentes, amizades, divindades, nagas, feiticeiros e tudo mais; entre eles, ninguém têm o poder de proteger. E, já que não temos força própria para evitar essas coisas, não há outra opção além de buscar proteção. Ninguém mais tem o poder de guiar para fora do samsara, com exceção das três

joias. E para proteger outros seres, nós mesmos precisamos conquistar autonomia.

“Três joias” são buda, dharma e sangha. Na tradição do mantra, além disso, devem ser adicionadas as três raízes: guru, a raiz das bênçãos; yidam, a raiz dos siddhis; dakinis, dakas e protetores, raízes da atividade. É ensinado no contexto do mantra que essas três também estão incluídas nas três joias, e o guru sozinho já abarca todas elas.

Então buda é o dharmakaya da sabedoria da natureza de tudo e da multiplicidade<sup>32</sup>; é o sambhogakaya com os cinco fatores decisivos<sup>33</sup>; é o nirmanakaya do tipo produzido, nascido ou sublime<sup>34</sup> — os três kayas estão contidos aí.

O dharma engloba tanto escrituras quanto realização. O dharma das escrituras tem a forma de nomes, palavras, letras ou proclamação oral dos ensinamentos de Buda. O dharma da realização é a base, o dharmadhatu, a natureza da realidade

---

32. 1 Esses são os dois tipos de sabedoria primordial. A primeira é sobre a natureza da realidade e a segunda, sobre suas expressões ou aparências.

33. Cinco fatores decisivos: o local é a terra pura, o corpo contém as marcas e sinais de buda, o tempo é sempre, o ensinamento é mahayana, o séquito é de bodisatvas.

34. Nirmanakaya “produzido” é a manifestação de objetos que beneficiam seres (por ex., uma ponte); “nascido” é uma encarnação como a de tulkus; “sublime” é um buda completo que aparece em reinos impuros.

como ela é; é o resultado, a verdade da cessação; e a verdade do caminho, os fatores da iluminação.

A sangha de fato são bodisatvas irreversíveis; a sangha provisória são eminentes shravakas e pratyekabudas.

Já que o Buda é quem mostra o que adotar e rejeitar, aceite o Buda como professor. O que ele ensinou é aquilo a ser praticado, então aceite o dharma como o caminho. Já que devemos praticar conforme a tradição das instruções, atividade e feitos de seres eminentes, como guias em um caminho desconhecido, aceite a sangha como a companhia. Ao chegar no final do caminho, o dharma e a sangha como algo separado não são necessários; eles passam a ter um só sabor na mente iluminada de budas. Então o refúgio último é unicamente buda.

No contexto das diferentes filosofias, há maneiras de reconhecer isso tudo e muitas afirmações sobre algo ser ou não uma fonte de refúgio. Mas, para quem apenas pratica e reuniu padrões habituais de virtude, essas classificações são desnecessárias; basta domar o quanto puder o contínuo mental com fé e aspiração. Sendo assim, como uma condição provisória para o cultivo da fé, sutras mencionam “budas posicionados em frente”, incluindo estátuas e estupas na categoria de budas. Isso implica que é preciso se abrigar no refúgio, com fé e

anseio, se familiarizando também com os volumes de sutras e tantras do dharma sagrado, e a sangha de pessoas comuns com disciplina como sendo de fato as três joias.

Além disso, no caso do abrigo em refúgios mundanos ou do veículo menor<sup>35</sup>, essas não são formas puras de buscar proteção e não haverá um benefício completo. Portanto, é muito importante considerar: “Todos os seres sencientes, inumeráveis como os confins do espaço, a partir de agora, até que realizemos a budeidade, tomamos refúgio.” É assim que nos abrigamos no refúgio conforme o grande veículo.

É ensinado que a forma pura de abrigar-se no refúgio contém quatro fatores especiais:

1. Conhecer as qualidades das três joias através da compreensão de princípios como os do *Sutra da Rememoração das Três Joias*.
2. Reconhecer que buda, dharma e sangha são especialmente sublimes em relação a outros professores, caminhos invertidos, hereges etc<sup>36</sup>.

---

35. “Veículo menor” essencialmente não se refere a uma tradição, mas sim a uma motivação limitada, que considera apenas o benefício para si.

36. Uma armadilha de pontos como esse é a possibilidade de cair no supremacismo ou senso de superioridade. O único objetivo aqui é refugiar-se de modo

3. Compromisso profundo com o abrigo no refúgio, por tal conhecimento.

4. Não buscar outra proteção além das três joias mesmo com a vida em risco.

Não basta meramente repetir as palavras ao abrigar-se no refúgio, é preciso uma confiança do fundo do coração nas três joias. Confiando assim, a compaixão iluminada das três joias jamais falhará em proteger. Apesar de parecer que a compaixão das três joias se esgotou quando o karma negativo inevitavelmente amadureceu nesta vida, com fé confiante, a partir da próxima vida, a proteção certamente virá<sup>37</sup>. Dizer “as três joias não têm compaixão” com o surgimento da menor inconveniência, ou depositar toda a esperança em adivinhações, rituais mundanos e procedimentos de cura, são sinais de estreitamento da mente. Apesar da compaixão iluminada das três joias não aparecer ocasionalmente, essa é uma falha da pessoa que não suplica. Faltar bençãos nas três joias não acontece.

---

apropriado (para quem quiser praticar o budismo), e isso não vai acontecer se a pessoa imaginar que há proteção melhor que a das três joias.

37. Não é o caso de que a proteção só virá na próxima vida, mas sim, que o amadurecimento de karma negativo nesta vida gera confusão; em uma próxima vida, quando isso diminuir, a proteção das três joias fica mais óbvia.

Portanto, a todo momento, ao relembrar as qualidades das três joias, dedique-se ao cultivo da fé e suplique. Não acumule as negatividades de coisas como fala inútil e maledicência. Percebendo representações das três joias e todas as pessoas que usam mantos monásticos como sendo as joias de fato, reverencie com devoção. Restaure antigas representações de corpo, fala e mente (estátuas, escrituras e estupas) e construa novas. Não as deixe no chão ou sobre bases instáveis. É inapropriado até pensar em coisas como vendê-las, trocar por comida ou penhorá-las. Não caminhe nem mesmo sobre um pedaço de uma estátua de barro ou uma única letra sagrada.

Lembrando de sua bondade, exerça uma conduta devotada de corpo, fala e mente em atividades como prostrações, oferendas e louvores. Lembrando de sua compaixão, direcione outras pessoas para o abrigo no refúgio e expresse as grandes qualidades das três joias. Lembrando de suas qualidades, familiarize-se em abrigar-se no refúgio seis vezes de dia e de noite. Lembrando das falhas (de não se refugiar), mesmo com a vida em risco, não abandone as fontes de refúgio. Relembrando sua confiança, diante de qualquer coisa que surgir — prazer ou dor, altos e baixos —, apenas confie ainda mais nas três joias, sem desanimar.

Resumindo, após se refugiar no Buda, não siga divindades mundanas; após se refugiar no dharma, abandone intenções e ações que ferem seres sencientes; após se refugiar na sangha, não se associe a hereges<sup>38</sup> ou quem possui visões similares. Ao praticar de modo genuíno, isso abrange quase todos os estágios do caminho dos sutras e do mantra. Se a experiência do refúgio estiver ausente no contínuo mental, isso basta para cair no grande abismo do caminho enganado, mesmo que declare palavras elevadas sobre a vacuidade.

Portanto, ao não se separar da prática constante do refúgio, você adentra a comunidade budista, ações negativas menores são purificadas, as maiores abrandam, humanos e não humanos não prejudicarão com obstáculos, todas as virtudes fundamentais — como recitações ou a manutenção de votos — serão continuamente multiplicadas e, com confiança completa nas três joias, mesmo que seja empurrada para destinos inferiores, você não vai.

O *Sutra do Lótus Branco* diz:

---

38. Conforme ensina S.S. 17º Karmapa Ogyen Trinle Dordje, o sentido essencial de instruções como essa é não se deixar influenciar por pensamentos e atitudes de pessoas negativas, independentemente de serem budistas ou não; para isso, o afastamento pode ser necessário.

*Mesmo as pessoas que aparentam ser praticantes leigas ou renunciantes, que adentraram meus ensinamentos, passarão à esfera sem resquícios do nirvana completo nesta mesma era excelente; nenhuma ficará para trás.*

Tal proclamação descreve uma fração dos grandes benefícios, conforme a intenção iluminada, para quem se abriga no refúgio.

*Geração da mente do despertar conectada ao refúgio*

Em geral, mesmo que a mente vá em direção ao dharma, para o dharma se tornar o caminho<sup>39</sup>, ou não, isso depende de a boditchita (mente do despertar) nascer ou não no contínuo mental. Nesse sentido, mesmo que realize muita ou pouca virtude, é dito que o dharma só se torna o caminho quando a virtude se torna um método para a realização da budeidade. Mas com a garantia da boditchita, mesmo as menores atividades se transformam em um método para a realização da budeidade — não é nem preciso mencionar virtudes. É por isso que um sutra diz:

---

39. Referências aos *Quatro Dharmas de Gampopa*, que sintetizam todo o caminho: é essencial que (1) a mente se volte para o dharma, (2) o dharma se torne o caminho, (3) o caminho dissipe a confusão e (4) a confusão surja como sabedoria primordial. O primeiro ponto também é formulado como “que o dharma seja praticado como dharma” (essa é a frase original de Gampopa, que, em alguns textos, aparece reformulada para que o sentido fique claro).

*Pessoas que desejam realizar a budeidade completamente manifesta não precisam praticar muitos dharmas, apenas um. “Qual é esse dharma?” É a mente do despertar.*

Sobre ela, há dois tipos: boditchita relativa e absoluta. Já que essas duas são a raiz dos 84 mil ensinamentos, é difícil cobrir sua extensão total, mas, neste contexto de repouso meditativo, não há necessidade de muitas explicações. No entanto, se quiser saber mais, é preciso estudar os seis textos Kadampa<sup>40</sup> e outros.

Em resumo, a essência da boditchita relativa é compaixão. A essência da boditchita absoluta é a sabedoria que realiza a natureza fundamental. Essas duas surgem uma em dependência da outra. Padampa disse:

*Se não surgir compaixão, não surge realização. Há peixes na água, não na terra.*

Assim, com base na boditchita relativa, há a realização inequívoca da natureza fundamental absoluta. É aí que surge naturalmente compaixão não fabricada por seres sencientes

---

40. São os textos considerados essenciais na antiga tradição Kadampa: *Contos Jataka e Udanavarga*, para o cultivo de devoção; *Engajamento na Ação Bodisatva e Compilação de Todos os Preceitos (Shikshasamutthaya)*, ambos de Shantideva, sobre conduta; *Níveis Bodisatva*, de Asanga, e *Ornamento da Realização*, de Maitreya, sobre meditação.

que não realizaram isso e, assim, vem a capacidade de dedicar corpo, fala e mente para o benefício alheio.

Portanto, a menção sobre a boditchita, no início, estar garantida ou não se refere a incorporar a boditchita relativa; então é preciso um modo para gerá-la inicialmente. Sobre isso, há dois tipos: boditchita da aspiração e da aplicação — ambas devem ser geradas com base em cerimônias.

Há algumas pessoas excepcionais que dão nascimento à mente do despertar recitando, do fundo do coração, três vezes os votos da boditchita diante de uma representação. Já pessoas comuns precisam receber os votos de um(a) professor(a) espiritual cuja linhagem dos votos não tenha sido quebrada. Em todo caso, depois disso, a confissão de quebras e o compromisso são feitos resolutamente seis vezes durante o dia e noite, no melhor caso; no início e no final das quatro sessões de meditação, no caso mediano; e duas vezes durante o dia e noite, no mínimo.

A boditchita da aspiração é meditar constantemente assim: “vou obter a realização da budeidade completamente onisciente para o bem de todos os seres sencientes”. A analogia é como o desejo de ir para algum lugar.

A boditchita da aplicação é como a atitude: “para isso, vou meditar nas instruções orais da união coemergente do mahamudra”. E, em tal contexto, se engajar na realização da conduta de virtude envolvida no compromisso assumido antes. A analogia é como adentrar um caminho e trilhá-lo.

Nesse momento (da liturgia), antes da dissolução das fontes de refúgio, recitando três vezes a prece “Djantchima”<sup>41</sup>, diante de tal campo sublime, considere: “Assim como vitoriosos e suas descendências, no passado, desenvolveram a boditchita da aspiração e treinaram na boditchita da aplicação, do mesmo modo, eu treinarei gradualmente no cultivo da boditchita e nos preceitos das seis perfeições, para o benefício de todos os seres sencientes mães e pais.”

Medite no autorregozijo com tal nascimento da boditchita, e que outros seres louvam-lhe intensamente. Faça aspirações e, por fim, as fontes de refúgio dissolvem em você.

Nos momentos em que estiver fazendo a constante renovação do voto bodisatva, considere que, no espaço à frente, sobre um trono de leão com lótus e lua, está o professor Shakyamuni, rodeado pelos oito herdeiros próximos, 16 arhats e o restante

---

41. A prece na seção da boditchita, após a acumulação do refúgio, que começa com “Até que seja realizada a essência...”.

— a sangha de bodisatvas, shravakas e pratyekabudas —; então, assuma o voto. No final, repouse sem pontos de referência.

### *Preceitos da boditchita da aspiração*

Já que todas as atividades e práticas do dharma se tornam preceitos do cultivo da boditchita, sua extensão é imensa. Entretanto, em resumo, segundo os preceitos da boditchita da aspiração, abandonar seres sencientes ou desenvolver uma atitude incompatível destroem os votos na raiz. Portanto, a partir do momento em que o voto bodisatva é assumido, abandonar essas duas ações é crucial.

A transgressão de abandonar seres sencientes é rejeitar e se enfurecer com outros seres, com uma motivação de raiva ou inveja, independentemente de serem muitos ou poucos, pensando “mesmo que eu tenha a chance de ajudar, não vou”, em relação a alguém de quem guardamos rancor, por exemplo.

Atitude incompatível é imaginar coisas como:

- “Alguém como eu jamais trará benefício para si ou outros; é melhor ser uma pessoa mundana comum.”
- “Já que é tão difícil obter a budeidade perfeita, tanto faz cultivar boditchita ou não para isso.”
- “Não tenho a capacidade de realizar o benefício de seres

sencientes.” E, pensando assim, concentrar-se no próprio bem, cultivando a atitude shravaka ou pratyekabuda.

- “Não há muito benefício na mente do despertar.” E, pensando assim, ter desleixo com os votos.

Se essas duas transgressões não forem neutralizadas com os antídotos com o passar de uma sessão de meditação<sup>42</sup>, há quebra. Portanto, desde o início, cultive a lembrança continuamente para que isso não ocorra. Caso ocorra involuntariamente, imediatamente corrija com confissão e retomada dos votos.

Em síntese, caso não deixe deteriorar a intenção sublime da aspiração de levar à realização da budeidade mesmo inimigos ou espíritos malignos que lhe prejudicam, até grandes transgressões como as quedas que destroem votos shravaka e pratyekabuda são incapazes de destruir a boditchita. Portanto, faça tudo que puder para ter a capacidade de beneficiar de fato agora. Mesmo que não possa, não se separe da intenção de beneficiar no longo prazo.

---

42. Isso se refere a um contexto de retiro, em que o dia é dividido em quatro ou seis sessões de meditação. Fora disso, seria o equivalente a um período de algumas horas.

É preciso abandonar os quatro atos obscuros que causam o esquecimento da mente do despertar em todas as vidas, e treinar nos quatro atos claros que causam seu não esquecimento. São eles:

1. Mentir intencionalmente com o fim de enganar o guru ou pessoas veneráveis, não importando se houve ou não engano, se há muitas ou poucas palavras, sendo impróprias até pequenas mentiras em brincadeiras.
2. Embora se arrependa de atos negativos cometidos, caso tente causar mesmo o menor arrependimento em pessoas que realizam virtudes — cujos atos não são para se arrepender —, uma ofensa é gerada, independentemente de a pessoa se arrepender ou não. Portanto, estimule o máximo que puder a realização das virtudes fundamentais dos três veículos — especialmente o mahayana — entre todos os seres sencientes. Inspire a aspiração pela iluminação sublime em todos os seres.
3. Qualquer ser que já tiver meramente recitado os versos para gerar boditchita é incluído entre bodisatvas; então não é preciso dizer que é inapropriado depreciá-lo de modo aberto ou disfarçado. Mesmo seres comuns não devem ser depreciados mas, sim, louvados. Já que todos os seres

sencientes possuem a natureza buda, é ensinado que não há diferença entre eles e Buda, por serem fontes para acumulação de mérito e purificação de atos negativos.

4. É impróprio usar corpo, fala ou mente para trapacear e enganar outros seres mesmo só um pouco, a fim de beneficiar a si. Assuma a responsabilidade do benefício alheio, desejando realizar o bem para todos os seres sencientes, nesta vida e nas futuras. Mesmo em uma simples conversa, fale com franqueza, como pais com suas crianças.

Resumindo, ofereça o ganho e vitória aos outros, tome para si a perda e a derrota. Isso inclui tudo. A intenção do voto bodisatva sozinha é o principal; por isso, sempre se esforce em guardar a mente, qualquer que seja a conduta de corpo ou fala. Treine amplamente nas duas acumulações, as causas para a boditchita expandir continuamente. Para isso, o *Sutra Solicitado por Sagaramati* menciona dez ações de bodisatvas:

*Permanecendo na base da fé,  
seguir um professor espiritual.  
Com dedicação intensa,  
buscar o dharma sagrado imparcialmente.*

*Com aspiração intensa,  
não abandonar o esforço em atos de virtude.*

*Com cuidado, não desperdiçar ações e tarefas.  
Sem apego à própria virtude,  
agir pelo amadurecimento de seres sencientes.*

*Desconsiderando o corpo e a própria vida,  
ser uma detentora do dharma sagrado.  
Não se satisfazer com a acumulação de mérito.  
Acumular sabedoria com persistência.*

*Jamais se separar da verdadeira natureza.  
Com habilidade nos métodos,  
perseguir inteiramente qualquer que seja o caminho.*

Faça isso com persistência.

#### *Preceitos da boditchita da aplicação*

Se desejar uma boa colheita, apenas sementes não bastam; é preciso esforço no cultivo. Do mesmo modo, apenas o pensamento que deseja realizar a budeidade não basta; é preciso se submeter à prática das ações bodisatva, maiores e menores, quaisquer que sejam, o máximo possível. São as seis perfeições: praticar generosidade, proteger disciplina, cultivar paciência, aplicar diligência, e treinar corretamente em concentração e sabedoria. Em resumo, é como foi dito (em *Engajamento na Ação Bodisatva*):

*Para a descendência do Vitorioso não há de fato nada para não treinar.*

Assim, realize imparcialmente as virtudes fundamentais, e cultive regozijo nas que outros seres realizarem.

#### *Quatro imensuráveis*

1. *Amor* que aspira para que todos os seres sencientes encontrem uma nova felicidade, que antes não tinham, e para guiá-los à causa disso, a virtude.
2. *Compaixão* que aspira para que estejam livres do atual sofrimento e, então, que seja extinta sua causa, a desvirtude.
3. *Alegria* que regozija com o atual conforto mental e físico alheio.
4. *Equanimidade* que experiencia a todos igualmente; não havendo diferenças como mais ou menos importante para nenhum ser, assim como entre eu e minha mãe. Para cada ser ou todos os seres sencientes, não há diferenciação de proximidade ou distância, sem apego por um nem aversão por outro.

Essa meditação nos seres incalculáveis permeando até os confins do espaço, sem discriminação entre amigos, inimigos e neutros, é chamada de “quatro imensuráveis”. Assim que

se adentra a yoga mahayana, elas são a essência do dharma, que deve ser o núcleo da prática.

*Sete instruções encadeadas*<sup>43</sup>

Nesse contexto, considere o encadeamento de causa e efeito das instruções Kadampa para o surgimento do amor e das outras qualidades no contínuo mental:

- Preciso a todo custo realizar a budeidade.
- Como causa disso, a mente do despertar é necessária.
- Sua causa é a compaixão.
- A causa da compaixão é o amor.
- Sua causa é reconhecer o que (outros seres) fizeram e retribuir a bondade.
- Como causa disso, é preciso reconhecer todos os seres sencientes como mães e pais.

---

43. Ensino clássico Kadampa para o cultivo da boditchita que é geralmente resumido como “ver todos os seres como nossas mães”. São contemplações em série, sendo uma a causa da outra. Há diferentes maneiras de listar essa sequência. Uma mais comum é: (1) reconhecer seres como mães, (2) relembrar a bondade materna, (3) retribuir essa bondade, (4) amor, (5) compaixão, (6) intenção sublime, (7) nascimento da boditchita.

Reconhecendo isso, primeiramente medite no amor, considerando a bondade de sua mãe nesta vida. Da mesma maneira, medite ampliando isso para todos os seres que respiram.

---

São degradações-raiz: fingir-se bodisatva com a expectativa de que outras pessoas a vejam como uma boa praticante do dharma, por desejo de alimento, comida e coisas como fama, ou esperando sair-se melhor que as outras; ou então fingir um comportamento para ser chamada de siddha ou mestre com realização. Por isso, é necessário aplicar o antídoto de meditar na dificuldade de encontrar as liberdade e vantagens (de um corpo humano precioso) e na impermanência.

Realizar prática espiritual e conduta do dharma de modo ínfimo, meramente aspirando pelo conforto de divindades e humanos em vidas futuras, é algo contrário à mente do despertar. Então relembre as falhas do samsara e o karma de ações e resultados.

Caso pense somente no próprio bem, sem cultivar a intenção de beneficiar outros seres, isso é um erro fundamental. Portanto, é preciso meditar na equalização e troca entre si e outros. Isso é excepcionalmente crucial.

Nesse sentido, (contemple:) “eu e todos os seres sencientes somos iguais ao desejar felicidade e não desejar sofrimento. Também somos iguais na realidade última, sem existência inerente. Eu sou um; seres sencientes são muitos. Portanto, mais ainda do que iguais a mim, eles são muito mais importantes. Por causa disso, vou aspirar pela realização da budeidade para também trazer todos os seres sencientes à budeidade”. É necessária uma confiança mental certa, que não deixa isso apenas como entendimento teórico.

### *Aprimoramento*

Para aprimorar isso, não reverencie a si, mas preze qualquer ser senciente muito mais do que você mesma. Assim, é preciso atuar exclusivamente para o benefício alheio com a intenção e ação de se alegrar em engajar-se até em sofrimentos implacáveis para o bem de outros seres.

Agora, quando realizamos a menor virtude, isso é feito para beneficiar a si. Ao fazer algo que outra pessoa pede, isso é feito para o bem dela. Agir com tais objetivos não leva a lugar nenhum. Em tudo o que fizer — andar, mover-se, deitar ou sentar; não é nem preciso mencionar atividades do dharma —, faça com uma mente que aspira exclusivamente pelo bem alheio.

Quando surgirem coisas como danos de doenças ou espíritos malignos, ofensas por maledicência e aumento de aflições, por cima disso, acrescente tudo o que seres sencientes não desejam<sup>44</sup>. Quando houver sofrimento, reconhecendo que isso é um karma prévio, não se deprima, mas tome o sofrimento alheio.

Em períodos de conforto e alegria, empregue seus bens e poder na direção da virtude. Não permaneça indolente; estimule a virtude de corpo e fala, e faça aspirações para que todos os seres sencientes tenham conforto e alegria.

Resumindo, em tudo o que fizer, sem se embrenhar no emaranhamento do auto-interesse, faça com que toda a extensão do dharma que praticar atue como um antídoto para a fixação no eu.

Junto à respiração que inalar, todos os sofrimentos, ações negativas e obscurecimentos de todos os seres se condensam numa escuridão que entra pelas narinas e dissolve no coração. Então, toda a virtude e felicidade — acumuladas por você desde um tempo sem início — sai pelas narinas numa clara

---

44. Referência a um aspecto da meditação de enviar e receber (tonglen), resumida brevemente adiante, em que imaginamos que os desconfortos presentes para nós aliviam os de outros seres.

radiância, doando uma porção para cada ser senciente; com isso, imagine que todos realizam a budeidade. Cultive regozijo.

Com a fala, recite constantemente o seguinte:

*Feliz, dedico minha acumulação de virtude: ajuda e conforto  
preenchem o espaço!*

*Na tristeza, absorvo todo o sofrimento: que seja esvaziado  
o oceano do samsara!*

Até na hora da morte, não sendo possível nenhuma outra prática, sincronize a última respiração com um ciclo de enviar e receber.

Quaisquer infortúnios que surgirem — doenças no corpo, angústias na mente, litígios e conflitos, dívidas —, sem guardar rancor de outros seres, considere que isso é consequência exclusiva do apego ao eu, e tome a culpa para si. Inimizades, amizades e pessoas neutras são todas suportes para o treinamento da mente, e auxiliares na purificação de negatividades e obscurecimentos. Portanto, considere a grande benevolência disso em todas.

Não aja ou fale com a esperança de que outras pessoas pensem que você não tem apego a si. Toda a conduta deve concordar com o dharma do vinaya<sup>45</sup>, de modo puro, sem contaminações.

Não fale sobre falhas alheias; é preciso reconhecer que enxergar essas falhas se refere à própria percepção contaminada.

Abandone também coisas como a exposição de falhas ocultas dos outros, a fala rude, a recitação de mantras irados para seres não humanos etc.

Não passe para os outros suas tarefas difíceis, não jogue nos outros a culpa que recebeu etc.

É inapropriado até trazer à mente coisas como alegria pela perda sofrida por pessoas hostis, regozijo com a morte de um inimigo, imaginar os bens e renome que poderia ganhar se determinada pessoa ficasse doente etc.

Desconsiderando coisas como problemas de saúde, ou se há fofoca ou não (sobre você), medite na mente do despertar.

Também medite intensamente nos seres pelos quais é difícil gerar compaixão, como inimigos e obstrutores.

---

45. Os ensinamentos do Buda voltados para a disciplina externa, especialmente monástica, mas que abrangem também a conduta leiga.

Abandone a atitude de às vezes praticar e às vezes não, devido à falta de certeza no dharma.

Já que a prática do dharma beneficia você mesma, independente de quaisquer austeridades que tenha passado, não se gabe aos outros.

Não reaja a pessoas que expõe suas falhas ocultas, humilham, agridem fisicamente, se enfurecem etc; cultive apenas compaixão por elas.

Não fique expressando gostos e desgostos por coisas insignificantes.

Caso não suporte nem o menor dano para si, e não realize nem o menor benefício alheio, o entendimento sobre o sentido da boditchita se perdeu. Então, já que a troca entre si e outros é um meio hábil extraordinariamente poderoso, é preciso praticá-la com intensa perseverança.

O mero cultivo da mente do despertar purifica acumulações imensuráveis de ações negativas, e expande de modo infindável as virtudes. Caso sejam oferecidas para cada um de todos os budas tantas terras puras — repletas de joias — quanto há grãos de areia no Ganges, o nascimento da boditchita

em um instante tem mais mérito. Não é preciso mencionar<sup>46</sup> incontáveis benefícios como esse, pois isso é a essência de todo o dharma.

Sendo assim, já que toda a conduta bodisatva surge apenas de práticas como as seis perfeições, é preciso treinar na grande compaixão que constantemente abrange os seres migrantes sem parcialidade e preferência, que não fica apenas dizendo: “já medito por tantos meses e dias” ou “que triste o sofrimento desse ser!”.

Além disso, para amadurecer o próprio contínuo mental, a disciplina que reúne a virtude do dharma é o treinamento em todos os seus aspectos. Para amadurecer seres, a disciplina de beneficiar seres sencientes é facilitar a prática da virtude de outros seres, da maneira que for apropriada. Essas duas reúnem todos os votos bodisatva. Não praticá-las, quando são apropriadas e possíveis, é uma transgressão bodisatva, conforme ensinado. Portanto, é preciso realizar a virtude fundamental adequada ao momento e encorajar outros a fazerem.

Quando há fixação na ideia de que basta uma prática mínima aqui e ali, havendo apego a essa experiência incerta, incapaz

---

46. A expressão “não é preciso mencionar...” é frequentemente utilizada para enfatizar obviedades.

de lidar com condições adversas, isso nada mais é que a falha de não ter estudado as palavras do Vitorioso e as histórias de liberação de pessoas sagradas.

## 2. INSTRUÇÕES SOBRE AS CEM SÍLABAS QUE PURIFICAM AÇÕES NEGATIVAS E OBSCURECIMENTOS

Em geral, há dois tipos de mantras de cem sílabas: as cem sílabas do Tathagata proferidas no *Tantra da Manifestação dos Três Samayas*, e as cem sílabas de Vajrasattva ensinadas em diversos tantras. E há dois tipos de mantras de Vajrasattva: as cem sílabas que abrangem as famílias pacíficas — que podem ser adaptadas em mantras nominais<sup>47</sup> de uma infinidade de deidades supramundanas —, e as cem sílabas do heruka irado conforme ensinadas em escrituras como o *Tantra Supremo da Proclamação*. Dependendo do caso, eles têm exatamente cem sílabas ou não, mas como são da mesma classe de mantras, são chamados de mantras de cem sílabas.

Entre eles, agora serão indicados os estágios da visualização do caminho das cem sílabas de Vajrasattva pacífico. Para isso, há dois tipos de meditação: a do protetor sozinho na forma

---

47. Em um “mantra nominal”, a parte principal é o nome de uma deidade, como na maioria dos mantras recitados no budismo indo-tibetano.

de um tchakravartin<sup>48</sup>, conforme a classe (de tantras) yoga; ou coemergente em união, conforme a classe insuperável. Neste contexto, é praticada a meditação da tradição yoga.

É assim: você na forma comum, no topo de sua cabeça, há uma sílaba PAM (𑖔𑖩) que se transforma em um lótus, e uma sílaba AH (𑖦𑖩) que vira um assento de lua. Sobre ele, uma sílaba HŪM (𑖦𑖩𑖪) se transforma em um dordje branco de cinco pontas marcado com HŪM no centro.

Dessa sílaba (HŪM), emanam raios de luz, que fazem oferendas a seres eminentes, beneficiam seres sencientes e, sendo absorvidos de volta, se transformam em Vajrasattva, inseparável do guru-raiz. Sua cor é branca, com uma face e dois braços. A mão direita segura um vajra de cinco pontas na altura do coração; a esquerda, um sino de prata apoiado na cintura. A perna direita está (levemente) estendida; e a esquerda, recolhida — a postura sattva de pernas cruzadas.

Ele usa vestes superiores e inferiores de múltiplas sedas. Todos os ornamentos pacíficos, como a coroa de joias, estão completos. O cabelo está preso em um nó no topo da cabeça e, em seu cume, Guru Akshobhya o ornamenta, simbolizando sua família búdica.

---

48. "Tchakravartin" é um rei universal na mitologia indiana.

Seu corpo, ornamentado com as marcas e sinais, irradia incontáveis raios de luz — aparentes, mas sem existência inerente, como o reflexo da lua na água. As três sílabas nos três locais.

(testa, OM = ॐ; garganta, AH = ॐ; coração, HŪṂ = ॐ)

No coração, sobre um assento de lótus e lua, uma letra HŪṂ branca está rodeada pela guirlanda do mantra das cem sílabas, de cor branca, voltada para fora e, começando na frente, gira em sentido horário, como no círculo de uma cobra. Raios de luz irradiam (dessa sílaba) convidando vitoriosos e sua descendência<sup>49</sup> nas dez direções e três tempos, que se dissolvem (nessa sílaba e no mantra). Considere que ele se torna a essência combinada de todas as (três) joias.

Ao suplicar pela purificação de ações negativas e obscurecimentos, visualize: néctar de sabedoria flui da sílaba-semente e do círculo de mantra, preenchendo todo o corpo (de Vajrasattva) e, como num transbordamento, verte do dedo do pé direito em um fluxo branco, que entra no topo da cabeça.

Assim como detritos levados por um rio, isso expele pelos orifícios dos sentidos e dos poros o que foi acumulado em vidas prévias sem início: todas as ações negativas e obscurecimentos — como degeneração ou quebra de samaya —, na

---

49. Budas e bodisatvas.

forma de um caldo de carvão e fuligem; todas as doenças, na forma de pus, sangue e linfa; e todos os espíritos malignos, na forma de vermes e imundícies. Junto vai sua solidez material, a carne e o sangue<sup>50</sup>. Isso tudo é absorvido pela poderosa terra dourada. O corpo é preenchido de néctar puro de sabedoria. O líquido excedente transborda em cima e toca o pé de Vajrasattva. Visualize isso de modo intensamente claro, repetidamente.

É ensinado:

*Se ficar distraído com outra coisa, mesmo que recite por uma era, o fruto não surge.*

Então, sem se distrair nem por um instante, recite as cem e as seis sílabas de modo confortável, constante, equilibrado, correto e sonoro.

No final, com as mãos em prece, recite as palavras de súplica e confissão: “Ó protetor, por ignorância, ...”<sup>51</sup>

Com isso, guru Vajrasattva se deleita e diz sorrindo: “Criança de descendência sublime, todas as suas ações negativas,

---

50. O sentido disso é que este corpo não tem a substancialidade do corpo físico e seus componentes.

51. A prece que vem após o mantra de seis sílabas.

obscurecimentos e transgressões, a partir de hoje, estão purificadas.”

Concedendo esse alívio, ele se dissolve em luz em você e, assim, considere que o corpo, fala e mente de Vajrassatva se tornam inseparáveis de seu corpo, fala e mente, repousando sem pontos de referência.

Se for o fim de uma sessão, dedique a virtude.

---

Os sinais da purificação de negatividades são esclarecidos nos textos. Conforme ensinam, sinais especiais são coisas como: leveza no corpo, dormir pouco, boa saúde, clareza mental, surgimento espontâneo de experiências e realização etc.

O significado essencial disso é que, em geral, é preciso abandonar ações negativas e realizar virtude. Quem soube exatamente o que abandonar e adotar nesse processo, e explicou isso aos outros, foi unicamente o Buda perfeito. Ao confiar nessa proclamação e praticar, o sentido fundamental é internalizado.

Ações tanto de virtude quanto negativas, mesmo que sejam pequenas na hora da causa, são multiplicadas imensamente na hora do resultado. Surgindo de formas distintas, o resultado de ações negativas são os destinos inferiores, e o da virtude

são os destinos confortáveis. As ações que alguém realizou não se perdem, e o karma de algo não realizado não virá.

Além do mais, a ação motivada por fixação no desejo, por aversão ou ignorância, que não se expressa de fato pelo corpo ou fala, é uma ação kármica mental. As que se expressam de fato são ações kármicas de corpo e fala. Assim, todas as ações são precedidas obrigatoriamente pela mente. É por isso que é dito (no *Sutra Solicitado Pelo Eminente Tcharyamatī*):

*Por levar o mundo à escuridão, a mente é a raiz do veneno.*

Entre as ações negativas, estão as conhecidas como os cinco atos de consequência imediata<sup>52</sup>, seus cinco atos similares<sup>53</sup>, dez desvirtudes, quatro ações pesadas<sup>54</sup>, oito inversões<sup>55</sup> etc; e como as transgressões que violam os três votos<sup>56</sup> — (são ações negativas) se a pessoa cometer ela mesma, fazer outra

---

52. Matar a mãe, pai, um arhat, ferir um buda e rachar a sangha. É dito que têm consequência imediata pois, após a morte, o aparecimento do inferno é instantâneo, sem um período intermediário.

53. Fazer uma pessoa arhat perder a ordenação, matar intencionalmente uma pessoa bodisatva, matar uma praticante, apropriar-se de bens da sangha e destruir uma estupa.

54. São quatro grupos, com quatro ações negativas cada, referentes a retrocesso, maledicência, falha e negação.

55. São o contrário do nobre caminho óctuplo, em que visão, pensamento, fala, ação, meio de vida, esforço, lembrança e concentração são todas invertidas.

56. As três categorias de votos: pratimoksha, mahayana e vajrayana.

pessoa cometer, ou se ela regozijar com o ato alheio, fazendo coisas como proclamar elogios etc.

Resumindo, carregamos um fardo como uma montanha de ações negativas e transgressões — que não conhecemos nem sentimos — acumuladas desde nascimentos sem início. Por cima disso, agora, quase todos os pensamentos e ações de corpo, fala e mente derivam unicamente dos três venenos, e apenas somam na acumulação de ações negativas e obscurcimentos.

Por causa desses erros, mesmo nesta vida, todas as divindades e humanos nos humilham e condenam, surgem muitas adversidades, deidades protetoras nos negligenciam e espíritos nocivos e obstrutores aproveitam. Somos incluídas na categoria de pessoas negativas. Tudo o que temos contato é atingido pela contaminação de ações negativas e se torna um mau sinal. Diversas coisas ruins surgem até nos sonhos. A mente fica angustiada. Acontecem desastres e doenças graves fatais.

Na hora da morte, há o terror e angústia da interrupção da vida e, no bardo, delírio intenso.

Depois da morte, também será experimentado por muito tempo o sofrimento imenso em algum dos três destinos

inferiores, dependendo se as ações negativas foram intensas, médias ou fracas.

Mesmo se em algum momento nascermos em destinos elevados, a vida será curta, com muitas doenças. Ainda que seja inocente, surgem inimigos e litígios. Em sua região, acontecem coisas como quebra de safra, doenças, conflitos etc.

O resultado similar à causa<sup>57</sup> é que haverá gosto por ações negativas e o sofrimento expandirá ininterruptamente.

Há quem diga que é necessário realizar ações negativas no caso de desvirtudes inevitáveis que certamente beneficiam a si, mas não é assim. Ou então, isso é feito para derrotar inimigos e proteger amigos, em nome de riquezas, posses, fama, comida, roupas etc; mas, por mais que isso seja acumulado, na hora da morte, não haverá o benefício nem de um grão de gergelim, quanto mais dessas coisas como fama, bens, crianças e cônjuges etc.

Não havendo a possibilidade de carregar nem uma bocada de comida ou muda de roupa, na hora de vagar solitariamente nos destinos inferiores, não haverá nenhum outro lugar onde

---

57. "Resultado similar à causa" é o amadurecimento de um karma que é similar à ação que o gerou. Nesse exemplo, cometer ações negativas amadurece como gostar de fazer isso.

descarregar o sofrimento resultante de todas as ações negativas cometidas, apenas a própria pessoa deve experimentá-lo.

Não é difícil um inimigo se transformar em amigo e viceversa<sup>58</sup>. Então, insistir em cometer ações negativas é ser capturada por maras, é ser enlouquecida por espíritos prejudiciais, é grande estupidez e ignorância. Mesmo assim, uma única falha disso não foi lembrada, não surgiu a ideia “isso é inapropriado, não devo fazer”.

“Agora, a morte pode chegar a qualquer momento em meu corpo. Terei tempo de purificar ações negativas? Se não tiver oportunidade de limpar nem a menor atitude, na hora que a morte irromper, surgirá que tipo de sofrimento nos destinos inferiores?” — envergonhe-se de si assim. Medite até sentir de algum modo que não há como sentar tranquila, até um desconforto mental.

Além disso, caso os erros sejam ocultados e mantidos em segredo, irão multiplicar cada vez mais. Isso é combinar as sementes — as ações negativas — com o fertilizante da enganação. Ao reconhecer as ações negativas como falhas, sem manter segredo, e anunciá-las a outras pessoas, elas não

---

58. Geralmente, é em nome de amigos ou inimigos que ações negativas são cometidas.

multiplicam e enfraquecem. É a isso que se refere a frase “com a verdade, vem um final conclusivo”.

Se for adicionada a dedicação no método para purificar ações negativas com confissão e arrependimento intenso, não haverá dificuldade na purificação completa desses atos e transgressões. E, se os meios hábeis estiverem completos, mesmo uma única virtude destrói uma grande montanha de ações negativas.

Desse modo, dizer “eu cometi essa falha” é o reconhecimento. Arrepende-se intensamente, com a mente obstinada, é a admissão<sup>59</sup>. Ao anunciar isso claramente para quem não tem essas falhas (Vajrasattva), com intenso maravilhamento e respeito (por ele), abatimento e vergonha, suplique: “Considerando-me em sua compaixão, por favor purifique esse karma!”. Dizer isso do fundo do coração é o significado da confissão.

Para isso, são necessários (quatro poderes):

1. O poder do arrependimento é uma mente intensamente

---

59. A palavra (*bshags pa*) que está aqui sendo traduzida como “admissão” também costuma ser traduzida como “confissão”. Seu significado literal é “expor abertamente”.

arrependida das ações negativas cometidas, como ocorreria após beber veneno.

2. O poder de se opor a transgressões é uma mente intencionalmente determinada nisso, que considera: “De agora em diante, mesmo com a vida em risco, como eu poderia cometer isso?”

3. O poder do suporte é se abrigar no refúgio e gerar boditchita.

4. O poder da aplicação do antídoto é praticar virtudes — como os conhecidos seis métodos para remediar<sup>60</sup> etc — o quanto puder, visando a purificação de ações negativas.

Sobre isso, (1) caso não se arrependa do que foi cometido, realizando uma confissão apenas aparente, ações negativas não são purificadas.

(2) Caso não se comprometa daqui em diante (a não cometer isso), confissão e todas as virtudes a serem realizadas são inúteis.

(3) Uma única confissão de alguém com refúgio e boditchita genuínos tem mais poder de purificar negatividades do que

---

60. Eles serão explicados adiante.

100 mil confissões de alguém sem refúgio e boditchita. Já um dia de confissão de alguém que recebeu empoderamento purifica ações negativas de modo mais intenso do que vários anos de confissões de alguém com (apenas) refúgio e boditchita. Isso porque o poder do suporte se multiplica progressivamente — o mesmo se aplica para a multiplicação (do karma) de ações negativas e virtudes.

(4) Os seis métodos para remediar são:

1. Memorizar e recitar para os outros os nomes de budas e bodisatvas glorificados por purificarem obscurecimentos, como Amitabha, Buda da Medicina, Akshobya etc.
2. Confeccionar estátuas, volumes de escrituras e estupas.
3. Fazer oferendas às três representações, servir à sangha, oferecer mandalas e — tendo adentrado o mantra secreto — fazer oferendas ao círculo da mandala (*tsok*). Em especial, oferecer as cinco maneiras de agradecer o guru.
4. Recitar os sutras e tantras proclamados pelo vitorioso, como *Prajnaparamita*, *Sutra da Grande Liberação* etc.
5. Recitar mantras-dharani profundos como os das cem sílabas do Tathagata, Sarvavid, Akshobya etc.
6. Meditar de fato na profunda yoga da vacuidade ou na

intenção compatível com a qualidade irreal e ilusória (dos fenômenos), tendo convicção na essência tathagata (natureza buda) e familiarizando-se com a realidade da ausência do eu, com determinação nas três esferas livres de fixação — as ações negativas e obscurecimentos a serem purificados, a deidade e mantra que purificam, e a pessoa praticando a purificação.

Se qualquer um desses métodos acertar o alvo, isso tem o poder de purificar completamente as causas e resultados de ações negativas. No entanto, aqui é ensinada a meditação e recitação de Vajrasattva para a rápida purificação de ações negativas e obscurecimentos grosseiros, que impedem o surgimento de experiências e realização na prática principal do mahamudra.

Nesse sentido, já que as ações negativas e obscurecimentos acumuladas nesta vida estão mais próximas temporalmente, isso obscurece de forma mais grave as experiências. Especialmente, transgressões dos três votos e, particularmente, violar o samaya de corpo, fala e mente do guru são muito graves. Além disso, quebrar outros samayas vajrayana e atos como consumir propriedades da sangha ou artigos oferecidos em rituais obscurecem experiências já adquiridas e impedem o

surgimento de novas. Portanto, para purificar isso, esta prática das cem sílabas de Vajrasattva é exclusivamente prezada como excelente.

Atisha disse: “Muitas transgressões vajrayana sutis surgem constantemente. Por exemplo, é como limpar uma mandala e colocá-la em um lugar com muito pó; ela prontamente se cobre de poeira.”

“Sendo assim, nunca virá o tempo quando o caminho surge no contínuo mental?”, alguém perguntou.

“Já que o mantra secreto tem muitos meios hábeis, mesmo havendo diversas transgressões sutis, um único método purifica em um instante”, respondeu Atisha e concedeu uma meditação e recitação elaboradas das cem sílabas.

Além disso, tantras das tradições antiga e nova concordam em uma só voz sobre seus inumeráveis benefícios temporários e últimos. Esse sentido aparece resumido em um texto indiano<sup>61</sup>, que diz:

*Dharanis, mantras, mudras,  
criação de estupas e mandalas não têm mérito  
como o de um único mantra das cem sílabas,*

---

61. Ritual das Cem Sílabas (*yi ge brgya pa'i cho ga*).

*o soberano onipresente;  
em natureza, as cinco sabedorias.  
É ensinado que o mérito de alguém  
que recita as cem sílabas é excelente,  
sendo ornamentado por tantos budas  
quanto há partículas de poeira.*

Também diz:

*Para a pessoa que detém as cem sílabas,  
não surge morte prematura, doença e tormento.  
Para a pessoa que detém as cem sílabas,  
não surge miséria, sofrimento e tudo mais;  
inimigos acabam e todos os desejos são realizados.*

*Para a pessoa que detém as cem sílabas,  
ao desejar um filho, um filho é ganho;  
ao desejar riquezas, riquezas são obtidas;  
pessoas sem terra obtêm terra.*

*Quem deseja vida longa deve reter as cem sílabas.  
Quem tem a vida exaurida facilmente viverá por 300 anos,  
a vida será confortável e,  
com a transferência da morte, vai para Sukhavati.*

*A pessoa que detém as cem sílabas não pode ser prejudicada*

*por dakinis, zumbis e espíritos prejudiciais que causam convulsão e amnésia.*

*Até quem cometeu grandes transgressões certamente verá Buda.*

*Caso recitem as cem sílabas do mantra secreto, pessoas tolas ganham inteligência, desafortunadas têm êxito, infortúnios e angústias são erradicadas.*

*Até quem cometeu os cinco atos de consequência imediata se purifica recitando as cem sílabas.*

*Em diversas vidas, ela será de famílias tchakravartin e, no fim, ganhará liberação, realizando a própria budeidade.*

É ensinado que a dedicação nisso purifica pela raiz transgressões menores e médias, e mesmo as maiores não aumentam e são bloqueadas, sendo gradualmente purificadas.

Geralmente, caso surja alguma confiança na causa e resultado kármicos, é impossível não surgir arrependimento sobre ações negativas. Com base nela, virá uma confissão genuína. Assim que ela purifica o contínuo mental, não há como experiência e realização não aparecerem. Entretanto, nós seguimos apres-

sadamente os costumes do monastério, fazendo as recitações meramente como obrigações. Por isso, não há qualidades como confiança e arrependimento genuínos. O motivo de experiência e realização competirem com pelos de jabuti (em termos de raridade) se resume nisso.

### 3. INSTRUÇÕES SOBRE MANDALA, QUE COMPLETA AS DUAS ACUMULAÇÕES

Caso uma mandala seja feita de bons materiais como joias, mesmo que seja pequena, não há problema. Já se for feita de materiais inferiores como argila ou madeira, ela precisa ser ampla. Se não tiver bens, é aceito usar coisas como um prato de madeira ou pedra, ou até apenas visualizar, caso não tenha nem isso. O mais importante é a visualização.

Duas mandalas são necessárias. Use a de melhor material e maior como a mandala para realização; e a outra, como mandala de oferenda<sup>62</sup>. Para as pilhas (de oferendas), o melhor são joias como ouro, prata etc; medianamente, conchas e búzios; no mínimo, use grãos limpos — como cevada, arroz etc — umedecidos e tingidos com açafraão. Se tiver condições, troque por grãos novos a cada vez. Se não tiver, renove acrescentando alguns grãos novos mantidos à parte. Depois,

---

62. "Mandala para realização" é a segunda mandala que é colocada no altar, como um símbolo dos refúgios a quem fazemos oferendas. "Mandala de oferenda" é a que seguramos.

não consuma os grãos oferecidos, eles devem ser oferecidos como pertencentes às três joias.

Limpe a mandala de realização três vezes, junto com a visualização. Limpe e purifique com (os mantras) AMRITA<sup>63</sup> e SVABHAVA<sup>64</sup>. Medite (na visualização): a partir da vacuidade, essa própria mandala é um palácio de joias, com todas as características completas. No centro, os objetos de refúgio são as cinco pilhas, como no refúgio. Não é preciso visualizar o lago e a árvore que realiza desejos. Medite nos protetores do dharma nos espaços intermediários.

A partir das três sílabas nos três locais, raios de luz emanam e invocam, a partir de sua presença natural, inumeráveis deidades de sabedoria. Considere que elas se dissolvem sem dualidade (na mandala). Coloque-a em um local coberto e elevado, e suplique para que permaneçam. Circunde (a mandala) com os cinco tipos de oferendas.<sup>65</sup>

---

63. OM VAJRA AMṚITA KUṆḌALI HANA HANA HŪM PHAṬ

64. OM SVABHĀVA ŚHUDDHĀḤ SARVA DHARMĀḤ SVABHĀVA ŚHUDDHO HAM

65. Flores, incenso, lamparinas, água perfumada e comida. Essas oferendas são opcionais.

Caso não possua uma mandala de realização ou esteja fazendo a prática (apenas) como compromisso diário, os objetos de refúgio são visualizados no espaço à frente.

Então, segure a mandala de oferenda com a mão esquerda e use a direita — com flores no punho fechado — para limpar a poeira com três círculos no sentido horário, enquanto recita as cem sílabas. (Fazendo isso,) medite que são purificadas completamente quaisquer doenças, espíritos prejudiciais, ações negativas, obscurecimentos e impurezas do mundo e seus seres — sendo tudo isso resumido na fixação em sujeito-objeto por mim e outros seres.

Já que (a mandala) simboliza a imaculada natureza da mente, é preciso limpar tão bem até que não haja nem a menor mancha. Em geral, há grande interdependência nessa prática de mandala. Por isso, use os melhores materiais que puder e pratique de forma limpa. Não faça isso de qualquer jeito.

Depois, sobre a visualização principal, a descrição do mundo em geral é diferente conforme ensinado no Kalatchakra e no Abidharma. Como o mahamudra é a essência absoluta dos tantras, em suas práticas preliminares, não faz diferença qual das duas opções é visualizada. Entretanto, aqui surgiu

a tradição de meditar conforme o Abidharma, por ser mais conhecido.

Ao recitar “OM BENZRA BHŪMI ...”, caso possua, aplique água com açafão, simbolizando a umidade da boditchita. Medite que a mandala se transforma em uma espaçosa e ampla terra dourada, uniforme e macia como a palma da mão. Sobre ela, há um oceano de água perfumada com as oito qualidades. Se não possuir (água perfumada), espalhe pétalas de flores. Não visualizar as mandalas de vento, fogo e água na base também é aceitável.

Ao recitar “OM BENZRA REKHE ...”, dispense grãos na periferia circular em sentido anti-horário, como sendo as montanhas metálicas, e medite que é criado o círculo de montanhas metálicas flamejantes com face de cavalo.

Neste ponto, embora exista o costume de recitar HŪM e colocar uma gota de água com açafão ou um punhado de flores no centro, não há isso nesta tradição. Do mesmo modo, também existe a geração do Monte Meru e tudo mais a partir de suas sílabas-sementes, mas aqui meditamos que isso está completo no instante em que é lembrado.

Então, combine a recitação das palavras e a visualização do significado conforme a seqüência. No meio do oceano, está o

Monte Meru, com quatro degraus e quatro lados, ficando mais largo no topo. O leste é feito de cristal; o sul, de esmeralda azul<sup>66</sup>; o oeste, de rubi; e o norte, de esmeralda. Os oceanos, céu e continentes são da cor de cada lado.

No entorno, estão as sete cordilheiras douradas, (cada uma com forma quadrada: Yugandhara, Isadhara, Khadiraka, Sudarshana, Ashvakarna, Vinataka e Nimindhara<sup>67</sup> — cada uma com a metade da altura da anterior.

Nos espaços intermediários de seus entornos, estão os sete mares prazerosos, cujas águas possuem as oito qualidades e estão repletas de coisas como joias dos desejos e diversos outros tesouros de nagas.

Para além daí, à leste, está o continente de Videha (tib.: *lūpagpo*; corpo sublime), branco e semicircular. Ao sul, Djambudvīpa (*dzambuling*; continente de Jambo), azul e trapezóide. À oeste, Arapagodaniya (*balantchöd*; vaca da prosperidade), vermelho e circular. Ao norte, Kurava (*draminyen*; som desagradável), verde e quadrado.

---

66. Em sânscrito, *vaidurya*.

67. Os nomes dessas cordilheiras se referem ao formato de seus picos. Suas traduções respectivamente são: portadora do jugo, portadora do arado, cheia de acácias, agradável de olhar, orelha de cavalo, curvada, e portadora da cerca. A ordem parte da mais próxima do centro para a mais distante.

Cada um tem dois subcontinentes à esquerda e à direita, com a mesma forma e cor do principal.

Dentro dessas terras, sobre o Monte Meru e no céu acima, há uma montanha de joias — como diamante, vaidurya, safira, esmeralda, pérola, ouro, prata, cristal etc —; uma floresta de árvores que concedem desejos, fazendo chover bens necessários ou desejados; vacas da prosperidade em que surge o que for desejado de cada pelo; inexauríveis safras que dispensam cultivo e dissipam a fome.

Há as sete preciosidades da realeza:

- a roda de mil pontas feita de ouro do rio Jambo;
- a joia de oito faces que brilha como os raios de sol e faz chover tudo o que é desejado por várias léguas;
- a rainha bela aos olhos com as 32 qualidades da beleza feminina;
- o ministro de aparência e inteligência eminentes que enxerga tesouros sob a terra;
- o elefante branco com sete membros muito resistentes, ornamentado com uma rede dourada e que se move desimpedido pelo céu;

- o cavalo sublime que dá a volta nos quatro continentes em uma manhã, com a pelagem da cor de pescoço-depavão<sup>68</sup>;
- o general com maestria nas 64 habilidades físicas.

Há o vaso do grande tesouro de onde se tiram infindavelmente os sete tipos de joias como safira e tudo mais.

Há também:

- a deusa do charme, branca, cujas mãos repousam na cintura em punhos-vajra;
- a deusa das guirlandas, amarela, segurando guirlandas de flores e joias;
- a deusa das canções, de cor vermelho-claro, com uma vina;
- a deusa da dança, verde, realizando danças;
- a deusa das flores, amarela, com um buquê de flores;
- a deusa do incenso, azul, com um incensário;
- a deusa das luzes, rosada, com uma lamparina;
- e a deusa do perfume, verde, empunhando uma concha repleta de perfume.

No céu à nordeste, está o Sol, uma esfera de cristal de fogo flamejando intensamente em raios de luz. No céu à sudoeste,

---

68. Pescoço-de-pavão (tib.: *rma bya'i mgrin*) é uma joia especial.

a Lua, uma esfera de cristal de água com poder refrescante. Há uma profusão de luzes irradiando da abóboda de planetas e estrelas.

Sobre o Monte Meru, no centro, estão o Palácio da Vitória Completa e a cidade de Vishnu, Bela de Contemplar. Em suas quatro direções, estão os quatro bosques: Carruagem Multicolorida e os restantes; com árvores como a Coleção Completa que Perfura a Terra, placas de pedra armonik e o local de encontro das divindades Dharma Excelente.

No céu acima disso, estão os reinos divinos, um acima do outro, apoiados em nuvens de joias: Livre de Conflito, Exultante (Tushita) e os demais, em arranjos imensuráveis de riquezas.

Acima, abaixo e entre tudo isso, estão:

- os oito símbolos auspiciosos: para-sol precioso, peixe dourado, vaso, lótus, concha branca em espiral horária, glorioso nó, estandarte da vitória, roda;
- os oito materiais auspiciosos: espelho, vermelhão (*sindhura*), concha branca, bile sólida de elefante (*giwam*), grama durva, fruta de bael (*bilwa*), iogurte, sementes de mostarda;
- os sete artigos semipreciosos: cama de joias, trono, assento, espada, botas, pele de cobra, manto;

- muitos tipos de remédios que eliminam doenças, como os seis excelentes;
- essências vitais e substâncias de realização;
- concentrações de amrita, vasos excelentes e diversas outras substâncias que prolongam a vida;
- espadas, escrituras, vinas, címbalos e outros materiais que geram sabedoria e prestígio;
- chuvas de flores nas cores do arco-íris, lagoas de água perfumada, jardins de lótus, pássaros e animais selvagens emanados e outros artigos maravilhosos de oferendas.
- objetos que cativam os cinco sentidos; • diversos deuses e deusas de oferendas.

Resumindo, tudo está preenchido com pilhas e mais pilhas da prosperidade abundante de divindades e humanos, sem faltar nada. Mentalmente, pegue e ofereça o que quer que exista entre as variedades de oferendas sem dono nas dez direções.

Isso — Monte Meru com quatro continentes e tudo mais — multiplicado por um bilhão é chamado de “3º mili-universo”.<sup>69</sup>

---

69. Tib.: *stong gsum 'jig rten*. Literalmente significa “1000<sup>3</sup> mundos”. Conforme o Abidharma, mil arranjos do Monte Meru e tudo mais formam o “1º miliuniverso” (ou mili-universo da 1ª potência). Isso multiplicado por mil é o 2º. Multiplicando-se novamente por mil chega-se ao 3º, que soma um bilhão desses

Ofereça incondicionalmente ao guru e três joias tais mundos incontáveis, repletos de nuvens de oferendas de Samantabhadra, com seu próprio corpo, bens, pai, mãe, parentes e todas as virtudes fundamentais e também os de todos os seres sencientes. Então, plante a aspiração para a realização sem obstáculos da budeidade e a obtenção do siddhi sublime do mahamudra nesta própria vida.

Visualize assim as oferendas sem separar as mãos da entrega de porções, repetindo constantemente a aspiração mental sem interrupção.

Ao acumular repetições, se a mente não puder lidar com tantas coisas para visualizar, garanta a visualização do solo, montanhas metálicas, Monte Meru, quatro continentes, Sol e Lua. Esse mundo e onde quer que o espaço permeie estão preenchidos de oferendas, e tudo é oferecido. Visualize pelo menos isso.

Há as versões concisa e elaborada, desde cinco montes até 37, conforme o que for apropriado. Aqui é feita a (mandala) de 37 montes. A maneira de posicioná-los deve ser aprendida

---

arranjos. É dito que essa é a extensão da influência de um buda nirmanakaya. Mas o universo não termina aí, sendo infinito.

a partir da linhagem de transmissão visual. Na hora de acumular a contagem, repita apenas a mandala de sete montes.

No final, a partir dos recipientes das oferendas visualizados na mandala para realização, raios de luz emanam e tocam você e todos os seres sencientes, completando perfeitamente as duas acumulações. Considere que as deidades dissolvem em luz e em você. Dedique a virtude.

O modo como os sinais da conclusão das duas acumulações surgem em experiências de fato ou sonhos estão explicados nos textos. Particularmente, caso a mente se direcionar naturalmente para o dharma, e as ações em acordo com o dharma forem realizadas sem esforço, esses são os sinais genuínos, conforme foi ensinado.

### *Explicação adicional*

Entrando um pouco em pontos adicionais, caso desenvolva a meditação mahamudra genuína, está contida aí toda a reunião de acumulações e purificação de obscurecimentos. No entanto, sem o suporte de uma acumulação prévia, a meditação genuína não brota.

Além de algumas poucas pessoas, não há quem tenha o suporte da acumulação e uma boa conexão kármica. Depois de adentrar

a porta do dharma, alguma fé é adquirida e há alguns padrões habituais de virtude no contínuo mental. Isso é como uma base. Mas não há como ela despertar total e rapidamente, assim como é difícil algo pegar fogo sem a condição de uma pequena faísca.

Até que as virtudes fundamentais despertem, experiência e realização não surgem. Mesmo que surjam um pouco, não vão desenvolver. Por isso, a produção de novas e excepcionais virtudes fundamentais cria as condições para despertar padrões habituais anteriores, amadurece rapidamente o contínuo mental e dá nascimento a uma poderosa experiência.

Sobre as acumulações a serem feitas, comentários de bodhisatvas dizem que há três:

- acumulação de mérito: generosidade, meios hábeis e aspirações;<sup>70</sup>
- acumulação de disciplina: disciplina, paciência e diligência;
- acumulação de sabedoria: concentração, prajna, força e sabedoria primordial.

Já sutras dizem que há duas acumulações:

---

70. As qualidades mencionadas em cada acumulação se referem às dez perfeições — as seis tradicionais acrescidas de meios hábeis, aspiração, força e sabedoria primordial.

- acumulação de mérito: generosidade e disciplina;
- acumulação de sabedoria: prajna;
- paciência, diligência e concentração estão incluídas em ambas.

Mas essas qualidades são (meramente) ações kármicas que propiciam mérito, caso não sejam envolvidas por boditchita, e não agem como causas para libertar-se dos destinos elevados. Já se forem envolvidas por boditchita, são ações kármicas que propiciam a liberação, agindo como causas para a budeidade. Por cima disso, se estiverem envolvidas pela visão da pureza completa em relação às três esferas, são acumulações não contaminadas. Então são o método de fato para a realização da budeidade.

Sobre isso, há três generosidades:

### *1. Generosidade de bens materiais*

Doar alimento, roupa, provisões, ou até papel e tinta; o que quer que consiga doar e possua. No mínimo, não deixe pedintes de barriga vazia. Considere que, no futuro, quando tiver adquirido bens como o domínio da realeza universal, o corpo e todos os bens serão doados.

## *2. Generosidade de extinguir o medo*

Doar remédio para doentes, proteção em relação espíritos nocivos, mostrar o caminho por precipícios, guiar por lugares perigosos, reverter obstáculos à prática e à disciplina, proteger contra os danos de punições, inimigos, ladrões, animais selvagens, elementos naturais etc. Pratique isso efetivamente o quanto puder. Faça aspirações para, no futuro, ter a capacidade de proteger contra os sofrimentos dos destinos inferiores em diante.

## *3. Generosidade do dharma*

Se tiver a capacidade de ensinar o dharma, faça isso o quanto puder, desconsiderando ganhos e honrarias, sem orgulho, de modo a certamente beneficiar outros seres temporária e definitivamente. Se não tiver, recite os sutras e dharanis pronunciados pelo Buda, considerando que está ensinando o dharma a humanos e não humanos.

Há três disciplinas:

### *1. Disciplina de conter ações negativas*

Guardar-se contra todos os atos de não virtude — os naturalmente negativos, como as dez desvirtudes etc; e as des-

virtudes formuladas, como transgredir os três tipos de votos etc — como se protegesse a própria vida.

## *2. Disciplina de reunir virtude*

Não se refere a contrabalançar (as desvirtudes) com algumas poucas virtudes mas, sim, praticar o que for capaz de todas as maneiras, e também fazer aspirações para um dia realizar as que agora for incapaz.

## *3. Disciplina de beneficiar seres*

A partir do momento em que deu nascimento à boditchita, realizar tudo o que puder que conduza ao benefício alheio. Em relação ao que não puder realizar, é preciso semear poderosas aspirações. Não basta apenas deixar de contaminar o contínuo mental com transgressões.

Também há três paciências para se familiarizar:

### *1. Paciência de não se ofender com agressões*

Como ofensas verbais, violência física, roubo etc.

*2. Paciência de aceitar voluntariamente o sofrimento*

Ao praticar o dharma, desconsiderar a falta de condições adequadas, a doença, fome, sede, cansaço ou exaustão.

*3. Paciência motivada pela certeza no dharma*

Ter a capacidade de compreender sem medo coisas como os profundos meios hábeis do mantra; os poderosos feitos de budas e bodisatvas; o significado da vacuidade livre de fabricações etc.

Há três diligências a praticar:

*1. Diligência da armadura*

Atitude corajosa que se entusiasma com a virtude sem desanimar, desconsiderando tanto pensamentos como “tudo bem não realizar uma virtude menor como essa”, quanto não se desencorajando com a ideia “não posso realizar algo assim tão grande”.

*2. Diligência da aplicação*

Ao se engajar na virtude, não repousar em indolência até a conclusão (da prática).

### 3. *Diligência irreversível*<sup>71</sup>

Ao se engajar em algo, enquanto o resultado não é obtido, realizar austeridades crescentes, sem se impacientar caso sinais de progresso e benefícios não surjam rapidamente.

Em relação à concentração:

#### 1. *Concentração do conforto nos fenômenos visíveis*<sup>72</sup>

Destreza<sup>73</sup> de corpo e mente.

#### 2. *Concentração que realiza qualidades*

Como clarividência, habilidades milagrosas etc.

#### 3. *Concentração que beneficia seres*

Com base no poder do samadhi.

Para essas três, é necessário cultivar uma prática de shamata livre de falhas. Como shamata é a base de todas as qualidades, não há outro meio além de firmar uma base sólida nela.

---

71. Também chamada de "diligência insaciável".

72. "Fenômenos visíveis" se referem a percepções imediatas, ou então, a fenômenos desta vida.

73. Destreza (tib.: *shin tu sbyangs pa*) é uma habilidade ou flexibilidade alcançada após um treinamento intenso.

Como causa para isso, é necessário isolamento mental. Isso surge com o isolamento físico, que acontece quando há menos objetivos e atividades. Como causa disso, é preciso haver menos desejos, ou seja, ter contentamento com apenas as necessidades básicas de alimentação, vestimenta e abrigo. Em resumo, a raiz da shamata se resume a contentamento e poucos desejos.

Sobre (a perfeição da) sabedoria, há:

*1. Sabedoria que reconhece a verdade absoluta*

Realiza a natureza fundamental, vacuidade.

*2. Sabedoria que reconhece a verdade relativa*

É hábil em relação a causas, resultados e interdependência.

*3. Sabedoria que reconhece como beneficiar seres*

Através das quatro maneiras de atrair (para o dharma)<sup>74</sup>.

Alternativamente, há as sabedorias de ouvir, contemplar e meditar — pratique-as o máximo que puder.

---

74. Generosidade (principalmente em relação ao dharma), fala agradável, conduta correta e ações em acordo com os ensinamentos.

Ao reunir as acumulações assim, provisoriamente, vem o resultado em confortos divinos e humanos ilimitados. Já definitivamente, ao completar perfeitamente as duas acumulações e as seis perfeições, vem a budeidade onisciente.

Não há necessidade de pensar: “Não tenho os bens ou condições para reunir as acumulações.” Se houver internamente fé e prajna, esses são meios inacreditáveis de acumular sabedoria, conforme é ensinado. Com a motivação da bodichita, oferecer mesmo apenas os sete ramos purifica obscurecimentos sem deixar resquícios, e as duas acumulações serão amplas como o espaço.

Além disso, a prostração sozinha já tem dez benefícios, conforme ensinado:

*São obtidos: bom aspecto, beleza,  
fala venerável, carisma sobre pessoas próximas,  
afeição de divindades e humanos,  
companhia de pessoas sagradas,  
resplendor, riquezas, destinos elevados e liberação.*

É ensinado que, ao prostrar-se uma vez com grande respeito, será obtido o domínio tchakravartin por tantas vezes quanto o número de partículas sob a ampla extensão da imponente terra dourada pressionada por seus cinco membros (ao se

prostrar). Mesmo apenas juntar mãos em prece às três joias traz os dez benefícios ensinados — como forma excelente, séquito amplo etc. Sutras distinguem claramente muitos benefícios do tipo.

Todos os mestres ancestrais da tradição Kadampa de Atisha se aplicavam unicamente nos sete ramos, dia e noite, sem realizar outras práticas. É assim também na tradição de todos os ancestrais Kagyu até o incomparável Gampopa.

Entretanto, atualmente há algo como um declínio gradual dos ensinamentos, em que nós basicamente não sentimos a necessidade de completar as acumulações. Mesmo se sentimos um pouco, tanto a fé quanto a diligência, sendo menores, não chegam a colocar em prática a reunião de acumulações.

As poucas representações do corpo, fala e mente que temos estão cobertas de poeira. Pessoas mais desavergonhadas as despacham até em meio a chapéus e roupas esfarrapadas. Uma pessoa entre cem possui um altar com vasilhas de oferenda, mas que ficam acumulando pó.

Enfeitamo-nos sem necessidade da cabeça aos pés, mas nunca oferecemos uma única flor às três joias, com a motivação de vacuidade e compaixão. Há quem diga que não possui mérito, sem ter recitado os sete ramos nem uma vez. Mas de onde

vem o mérito? Como causa para o mérito, é preciso reunir as acumulações, ensinou o Buda.

Mesmo um único grão de cevada, se estiver bom, comemos. Se não estiver, então oferecemos. Não estando destituídas de ouro, prata, seda, cavalos e gado, repetimos (os versos de *Engajamento na Ação Bodisatva*):

*Sou alguém sem mérito, muito pobre,  
Não tenho outros bens para oferecer.*

E, com orgulho, oferecemos uma pequena lamparina de manteiga e um zhalze<sup>75</sup> pequeno como um dedo. Será que surge algum mérito para todas essas pessoas que mentem para as três joias? Portanto, é muito importante reunir as acumulações realmente conforme a riqueza que possuir.

Nos sutras e tantras, não é mencionado nada mais profundo do que os sete ramos<sup>76</sup> para reunir as acumulações. Sobre eles, em relação a prostrações, oferendas têm mais mérito. Confissão tem mais ainda. Regozijo, ainda mais. E assim por diante: os ramos posteriores têm mais mérito do que os ante-

---

75. Tipo de torma que costuma ser oferecida em uma das setes vasilhas de um altar.

76. Prostração, oferenda, confissão, regozijo, pedido para girar a roda do dharma, pedido para permanecer, dedicação do mérito.

riores. Para recitar (os sete ramos), é adequado tanto versões elaboradas quanto concisas, unindo a mente — considerar o significado é um ponto crucial, meramente dizer as palavras é enganar a si.

Ao fazer oferendas, em relação àquilo que as mãos oferecem no momento, nada tem mais mérito do que a mandala, conforme é ensinado. A dimensão das seis perfeições também se completa, e os benefícios de todas elas surgem naturalmente.

Os ilimitados benefícios da oferenda de mandala são elucidados em outros textos. Ao meramente oferecer a mandala, haverá seu surgimento como divindade toda poderosa sobre reinos divinos e os quatro continentes, diz o *Sutra da Construção da Casa*. Um ensinamento implícito aí é que meramente espargir água perfumada e flores (na mandala) e oferecer leva a nascimentos como o de uma divindade no Reino dos Quatro Grandes Reis etc.

Resumindo, esses são os motivos porque as instruções sobre mandala — um profundo e magnífico método para completar rapidamente as acumulações — são ensinadas como uma prática preliminar.

As oferendas de todas as pessoas consideradas generosas no presente não vão aumentar em relação à somatória oferecida,

por mais que doem uma quantidade de cem, mil, dez mil, cem mil etc. E essas oferendas estão certamente misturadas por alguma mácula, como a fixação no eu que pensa “eu ofereci isso tudo”, expectativa de fama e tudo mais. Há também expectativa e apreensão de imaginar se o guru vai aceitar.

O conteúdo da oferenda, por maior que seja, também não será maior que cem ou mil. Já a mandala é vasta; é o mundo e os seres que ele contém, bens preenchendo o espaço que permeia tudo. Também não há máculas como o orgulho que imagina “sou a pessoa que faz oferendas mentalmente emanadas” etc. E não surge expectativa e apreensão em relação às três joias aceitarem ou não. Ao visualizar as (três) joias nas dez direções e quatro tempos, os recipientes das oferendas são sublimes e vastos, e tudo mais. Assim, de nenhum modo haveria maneira de não completar as acumulações. Portanto, pratique isso sinceramente.

Além disso, construa novas representações das três joias e templos, e restaure os antigos. Sirva reverentemente à sangha. Se não tiver bens, limpe templos, faça circum-ambulações e prostrações. Louve e suplique. Mesmo juntar mãos em prece uma vez ou lançar uma flor no espaço, visualizando Buda, traz mérito incontável, conforme ensinado.

Portanto, nós não somos como feras que não distinguem virtude de desvirtude. Também não assumimos uma forma rebaixada sem capacidade para recitar um único mani, apesar de distinguir isso. Obtivemos um corpo humano com as liberdades e vantagens. Nesta ocasião em que a prática do dharma não está bloqueada, é crucial não deixar a vida humana se dissipar de modo vazio, e semear alguns padrões habituais de virtude, custe o que custar.

## 4. GURU YOGA, QUE TRAZ RÁPIDA INFUSÃO DE BENÇÃOS

Purifique em vacuidade com (o mantra) SVABHAVA. Medite: a partir da natureza de vacuidade, há um lótus, cadáver e sol, sobre os quais você é Vajra Varahi no aspecto usual.

Sobre isso, caso medite em seu próprio corpo ordinário, bençãos não penetram obscurecimentos não purificados. Ao meditar-se como yidam, há a interdependência para a entrada rápida e fácil de bençãos.

Sendo assim, embora possa meditar no yidam ao qual se inclina, Vajra Varahi é a mãe que dá nascimento a todos os budas. Ela é em essência mahamudra aparecendo na forma da mãe coemergente. Já que esse tipo de yoguini é querida (na linhagem), bençãos são rápidas. E, pela interdependência de ser o yidam secreto dos eminentes Milarepa, Marpa e Gampopa, há a prática deste arranjo.

Acima da própria cabeça ou no espaço à frente, há um trono precioso erguido por oito leões da neve, coberto por sublimes

sedas divinas. Em cima, em um assento de lótus e lua, está o próprio guru-raiz, a essência combinada de todos os budas dos três tempos, na forma de Vajradhara — sua aparência é como na etapa do refúgio.

Em uma coluna, estão os mestres Kagyu, do guru-raiz até Vajradhara. Em volta dela, há um grupo oceânico com siddhas das linhagens de prática Drikung, Drukpa, Tsalpa, Taglung etc. Adicionalmente, há gurus das linhagens Dzogchen, Seis Yogas, Lamdre, Pacificação, Tchöd e Lodjong, agrupados como em nuvens.

Em volta, há agrupamentos de yidams, budas, bodisatvas, dakas, dakinis, protetores e guardiões — presentes completa e primordialmente na inseparabilidade entre *jnanasattva* e *samayasattva*.<sup>77</sup>

Considerando assim, com uma devoção além de meras palavras, com a força de uma reverência do fundo do coração e lágrimas de anseio, visualize (como diz a súplica) “OM – Mestre onipresente, natureza de todas as coisas...”, com os sete ramos e aspirações (da linha que inicia com) “Em Akanishtha, palácio

---

77. O termo “inseparabilidade entre *jnanasattva* e *samayasattva*” se refere à etapa em que deidades de sabedoria (*jnanasattva*) são convidadas e, então, se fundem com as deidades visualizadas (*samayasattva*).

do dharmadhatu...”, e a súplica para a linhagem mahamudra ou quaisquer súplicas extensas ou concisas apropriadas.

Acumule a repetição da prece Manamshi<sup>78</sup> e, especialmente, a súplica de seis linhas<sup>79</sup> que é a fala-vajra do mestre primordial Dusum Khyenpa, sem distrair a mente.

No final, por ter suplicado aos gloriosos gurus e demais para que concedam empoderamento, o séquito ao redor se dissolve em luz, que dissolve nos gurus da linhagem. Gradualmente, cada um se dissolve em luz, sendo absorvido pelo seguinte, até dissolverem no guru-raiz, que se torna a essência combinada de todas as três joias.

Raios de luz branca irradiam da testa dele, que são absorvidos entre minhas sobrancelhas, purificando obscurecimentos do corpo, como matar etc. O empoderamento do vaso é recebido. Na ocasião do caminho, empodera para a meditação do estágio de desenvolvimento. Isso faz de você alguém com a fortuna de obter o nirmanakaya como resultado.

Seguindo esse padrão, raios de luz vermelha irradiam da garganta do guru, que são absorvidos na própria garganta, purificando obscurecimentos da fala, como mentir etc. O

---

78. As quatro linhas que iniciam com “Todos seres sencientes minhas mães...”.

79. A prece após “Karmapa Khyeno”.

empoderamento secreto é recebido, que empodera para a meditação em *nadi* e *prana*, e estabelece a fortuna de realizar o sambhogakaya.

Raios de luz azul irradiam do coração dele, sendo absorvidos no próprio coração, purificando obscurecimentos da mente, como visão invertida etc. O empoderamento de prajna-jnana é recebido, que empodera para a absorção meditativa, e estabelece a fortuna de realizar o dharmakaya.

Raios de luzes brancas, vermelhas e azuis irradiam dos três pontos, sendo absorvidos na própria testa, garganta e coração. Purificam os obscurecimentos das três portas igualmente, contidos nos obscurecimentos cognitivos, aflitivos e para absorção. O quarto empoderamento é recebido, que empodera para a meditação mahamudra, inseparabilidade de lucidez e vacuidade, e estabelece a fortuna de realizar o svabhavikakaya.

Então, devido novamente à condição de intensa devoção, o guru — sorrindo satisfeito — se dissolve em uma esfera de luz, que entra pelo topo da própria cabeça e é absorvida no coração. Considere que a mente do guru e a sua tornam-se inseparáveis, e repouse em equilíbrio o quanto puder, sem a interrupção de conceitos, na mente natural não fabricada.

Ao fim disso, considere que quaisquer aparências que se apresentarem são as variadas manifestações do corpo do guru. Tudo o que ressoar como som é a sua fala, o som sutil natural. Quaisquer movimentos mentais ou lembranças que surgirem são a expressão natural da sabedoria primordial vajra. Então, dedique a virtude.

Também, entre sessões de meditação:

- Ao caminhar, considere que está circum-ambulando o guru em um assento de lótus e lua no espaço à direita.
- Ao comer e beber, considere que faz oferendas de comida e bebida, que se dissolvem em néctar, ao guru sentado no centro de um lótus vermelho em sua garganta.
- Medite que toda a fala é uma súplica, e que todo andar, sentar e atividades são serviços ao guru.
- Ao dormir, medite no guru — do tamanho de um polegar — sentado em seu coração. Sua luz ilumina seu corpo e aposento. Adormeça nesse estado.
- Assim que acordar, imagine o guru sentado no topo da cabeça e suplique com fé e reverência.
- Medite assim também quando estiver sentada.

- Ao usufruir de coisas novas como moradia, roupas etc, ofereça a melhor parte — de fato ou mentalmente — ao guru.

No caso de doença, considere que néctar flui do corpo do guru — de uma polegada — sobre o local afetado, limpando e purificando todas as moléstias. Ao considerar que doenças, ações negativas e obscurecimentos são caminhos de purificação que surgem das bençãos do guru, familiarize-se com o regozijo.

Se surgirem aparições demoníacas, considere isso como uma encenação da atividade do guru que lhe incita a praticar virtude.

Em resumo, o surgimento de conforto e alegria também é a benção do guru; o surgimento de sofrimento também é a compaixão do guru. Medite assim, usando isso como suporte para aumentar a devoção, sem buscar nada mais para rejeitar ou remediar (essas condições). Esse é o ponto essencial.

Neste contexto, o que precisa ser entendido é o seguinte. Quaisquer instruções essenciais em que meditar — do mantra secreto vajrayana em geral, ou do estágio da consumação em particular — é preciso tomar as bençãos do guru como o caminho. Enquanto não receber bençãos, o caminho genuíno não surge no contínuo mental.

É ensinado que pessoas alunas com samaya e devoção firme no coração por um mestre vajra qualificado obtêm os siddhis sublime e comuns, sem precisarem de outro método. A partir do momento em que não há devoção pelo guru, mesmo que complete todas as aproximações e conclusões de yidams das quatro classes de tantras, o siddhi sublime jamais é obtido.

Também é preciso ajustar a expectativa sobre muitos siddhis comuns, como alcançar longevidade, ganhar riqueza, carisma etc. Alguns deles não serão realizados. Para conseguir apenas alguns, é preciso passar por grandes dificuldades. Por isso, (essa busca) não é um caminho profundo.

Caso a devoção inequívoca surja no contínuo mental, impedimentos no caminho são dissipados e a prática enriquecerá. Todos os siddhis comuns e o sublime serão realizados sem depender de outro método. Esse é o motivo por que isso é chamado de “caminho profundo da guru yoga”.

Tanto para o mestre vajra quanto para pessoas alunas, são grandes falhas que precisam ser abandonadas: ausência de compaixão, raiva ágil, rancor cruel predominante, inflar-se de orgulho, grande apego por coisas como riquezas e familiares, conduta descontrolada de corpo e fala, auto-elogio.

Um caso particular é o de mestres que ensinam e explicam para multidões de pessoas comuns os profundos pontos essenciais sobre nadî, prana, mudra, mantra, atividades especiais e estágio da consumação. Dizendo que são instruções orais que outros não têm, espalham pela multidão a profunda visão e conduta do mantra secreto. A atitude é desregrada — eles afirmam que isso é visão elevada. Há anseio intenso pelas riquezas e bens das três joias, enganação e charlatanismo descomunais. Sem linhagem, conferem empoderamentos e dão instruções. Deleitam-se nos prazeres do álcool e sexo. Sem saberem ensinar o caminho inequívoco, instruem com palavras inventadas que contradizem o dharma. Esses mestres foram abençoados por demônios. Por isso, evite-os a todo custo.

Já em relação à pessoa aluna, um mestre não deve estabelecer uma conexão profunda logo no início caso ela não tenha fé, não guarde samaya, possua adulação e novas companhias abundantes, e alimente muitos conceitos — exceto se ela melhorar a atitude gradualmente.

As características do guru estão amplamente ensinadas nos sutras e tantras. Mas, pelo menos, ele deve ter fé e samaya sem deterioração; ter completado a prática de aproximação e conclusão, conhecendo sua aplicação ritual; não se apegar

intensamente às oito preocupações mundanas; e ter alguma prática no dharma que ensina às outras pessoas.

Já a pessoa aluna, pelo menos, deve ter a capacidade de ser firme na fé e de proteger samaya, e não se associar a pessoas que incentivam ações negativas.

O exame das características de mestre e discípulo deve preceder o compromisso do empoderamento ou dharma. Após a conexão desse compromisso, mesmo que o guru cometa todas as quatro quedas-raiz, ele é exclusivamente um objeto de devoção, não sendo próprio perder fé, condenar, julgar etc, assim como foi ensinado:

*Sobre alguém de quem recebeu um único verso,  
caso não considere como guru,  
nascerá cem vezes como cão  
e terá nascimento como intocável.*

Devido à época atual, não se encontra um guru que abandonou todas as falhas e completou todas as qualidades. Mesmo que consiga encontrar algum raro, devido à própria percepção impura, qualidades são vistas como falhas, assim como aconteceu muitas vezes com Devadatta vendo falhas e tudo mais no Bhagavan.

Atualmente, a maioria das pessoas tem a desfortuna de apenas acumular karma negativo, portanto, veem falhas como qualidades e qualidades como falhas. Há coisas como considerar sagradas pessoas que, na verdade, não tem nenhuma das qualidades do dharma que fingem. Por isso, é difícil até saber como examinar. Especialmente no ensino do caminho do mahamudra, se não houver um guru com realização, a realização final não tem como nascer no contínuo da aluna, assim como no exemplo: o desenho no molde é reproduzido na estátua tsatsa.

Então, após receber uma transmissão da linhagem que vem do incomparável Gampopa, do soberano Dusum Khyenpa, Shang Tsalpa, Gotsanpa etc, ao considerar como guru-raiz aquele por quem tem a maior fé e suplicar, eles prometeram que as bênçãos serão recebidas. Especialmente, Gampopa foi profetizado pelo Vitorioso como aquele que iria disseminar o mahamudra. Por isso, há o ponto vitalmente crucial de que todas as pessoas que aspiram pelo mahamudra depositam a confiança no venerável Gampopa. Assim, é preciso meditar no próprio guru-raiz como inseparável dele.

Após receber a linhagem de bênçãos na presença de uma pessoa como o pai ou seus herdeiros<sup>80</sup>, basta apenas considerá-la como guru-raiz, não é preciso um exame adicional. Expectativas sobre alguma outra linhagem oral são desnecessárias. Isso porque todos os que vieram antes foram profetizados como grandes seres, que transferiram a realização — a sabedoria primordial absoluta — de um para outro, tendo justamente o poder de abençoar o contínuo mental de outros seres.

Mesmo que não ouça o dharma da boca de um guru renomado como o pai e herdeiros, ao considerar outro lama que tenha experiência e realização como guru-raiz, haverá infusão de bênçãos. Independentemente de esse lama na verdade ser uma pessoa ordinária ou emanção de um buda ou bodisatva, caso possa meditar nele como sendo buda e suplicar, budas, bodisatvas e deidades yidam vão entrar completamente no corpo, fala e mente desse mestre vajra e atuar pelo bem de seres migrantes. O texto *Instruções Oraís de Manjushri* diz:

*Qualquer ser que deprecia  
um futuro detentor vajra deprecia a mim.  
Eu os abandono todos por um tempo.*

E também:

---

80. Karmapa ou seus discípulos-herdeiros que detêm a linhagem.

*Eu habito o corpo dele  
e recebo as oferendas de outros praticantes.  
Quem o agrada, ao fazer isso,  
purifica o próprio contínuo  
de obscurecimentos kármicos.*

Quando o próprio guru se deleita, todos os budas se deleitam. Acumular um ato negativo contra ele não é diferente de fazer isso com todos os budas. Caso faça oferendas também: obterá o mérito de oferecer para todos os budas, e seus obscurecimentos serão extintos. Inúmeros sutras e shastras mencionam que o siddhi sublime depende exclusivamente do guru, e que há benefícios imensuráveis na devoção, oferendas e tudo mais para o guru. É dito nos tantras:

*Meditar em mil corpos de qualquer deidade  
não traz nem 1/100.000  
do foco sem distração no corpo do guru.*

*Acumular 100 trilhões na recitação  
de aproximação e conclusão  
não aproxima nem 1/100.000 do poder  
de suplicar dedicadamente o guru três vezes.*

*A meditação no estágio da consumação*

*por uma era cósmica não equivale a 20/1.000  
de quando o guru meramente surge  
no centro da própria mente.*

E o tantra *Lamparina Radiante* diz:

*Nobre criança, o mérito em um único poro do mestre é  
muito superior à montanha de mérito que pode surgir do  
corpo, fala e mente vajra de quaisquer budas bhagavans  
que existam nas dez direções. Caso pergunte “por que  
isso?”, nobre criança, a bodit chita se torna a essência da  
sabedoria primordial búdica.*

Em geral, além da pequena diferença de um objeto mais sensível ou menos, não há diferença entre o guru com quem você estuda sutras mahayana e hinayana, e o guru de quem recebeu tantras, transmissões e instruções<sup>81</sup> do mantra secreto.

Quando é mencionada a degeneração ou não do samaya com o “objeto da primeira queda-raiz”<sup>82</sup>, o significado desse guru depende de você, ele não é necessariamente identificado como o guru-raiz. A partir do momento que alguém recebe

---

81. A expressão “tantras, transmissões e instruções” (*rgyud lung man ngag*) se refere ao conjunto completo de um ensinamento ou prática vajrayana.

82. Nessa expressão, “objeto” se refere a um guru, e “primeira queda-raiz” é quebrar o primeiro dos 14 samayas vajrayana: não maldizer o guru-raiz.

empoderamento no mantra, o objeto a ser protegido contra a primeira queda-raiz são todos os gurus com quem houve conexão do dharma. Por isso, independente do que tenha recebido — dharma dos sutras, do mantra, muito ou pouco —, tendo recebido, é importante exatamente não acumular essas ações negativas. Caso não haja conexão do dharma, então não é seu gururaiz, e os gurus da linhagem não são objetos da queda-raiz. Entretanto, coisas como maledicência jamais são corretas.

Em geral, não examine as falhas de seres sencientes. Reconheça-os como mães, tenha gratidão e medite no amor e compaixão. Em particular, não examine as falhas de qualquer pessoa que tenha adentrado a porta do dharma. Reconhecendo-a como alguém no mesmo barco, considere apenas as qualidades, regozije e tenha devoção. Especialmente, não examine as falhas do guru. O *Sutra do Mudra Engajado em Produzir a Força da Fé* diz:

*Maldizer uma única pessoa bodisatva tem consequências negativas mais graves do que tomar as posses de todos os seres sencientes do 3º mili-uni verso e destruir todas as estupas. Ao cultivar desprezo por uma bodisatva e maldizê-la, sob quais quer circunstâncias, haverá renascimento*

*no Inferno dos Prantos com um corpo de 500 léguas, com 500 cabeças, bocas e línguas, cada uma das línguas sendo rasgada 500 vezes por 500 arados.*

Por isso, em geral, maldizer seres sagrados é uma falha sem limites; mais grave ainda no caso de bodisatvas e especialmente pessoas iogues do mantra secreto.

Além disso, não há como saber quem é um ser ordinário ou quem pratica yoga internamente. Foi ensinado que, com a exceção de um buda perfeito, outros seres não têm como avaliar certamente uma pessoa. Sendo assim, falar mal e difamar quem quer que seja varre para longe as próprias qualidades. Examinar falhas alheias é uma autoderrota por natureza. Por isso, é importante manter-se em guarda para olhar apenas as próprias falhas.

Mesmo atualmente, diversas coisas indesejáveis de fato recaem sobre todas as pessoas sem fé no guru e sem visão pura com praticantes do dharma. Outros as veem como inimigas. Surgem condições hostis ou sinais negativos na hora da morte. Viram objeto de depreciação geral.

Já para todas as pessoas que atendem ao guru com devoção, com intensa visão pura em relação aos outros, surgem naturalmente alegria e boa reputação. Todos as louvam, servem e

valorizam. Há condições e sinais excelentes na hora da morte e tudo mais. Essas coisas podem ser vistas e ouvidas de fato.

Nas palavras dos antigos mestres Kadam:

*Foi ensinado que, caso veja o guru como Buda, há uma infusão de bênçãos do Buda. Caso o veja como um bodhisatva, há bênçãos de um bodhisatva. Caso o veja como um siddha, há bênçãos de um siddha. Caso so o veja como um bom amigo espiritual que é uma pessoa comum, há uma infusão de bênçãos correspondente. Caso não tenha devoção, nenhuma bênção jamais entra.*

Há quatro fatores a serem reunidos:

1. Devido a tudo isso, não há outro buda em outro lugar superior ao guru-raiz. Ele é a essência combinada das (três) joias sem exceção nas dez direções. As qualidades das joias são ilimitadas, e todas elas são as diversas exibições desse guru-raiz. Além disso, as pessoas atualmente beneficiando seres em todas as direções, o sol e a lua, as ervas medicinais, até as embarcações e pontes são a exibição do guru. Considere como sendo a manifestação do corpo do guru todos que lhe deram empoderamento, transmissões e instruções,

incluindo até quem lhe ensinou a ler. Em resumo, resolva decididamente que é o Buda.

2. Budas, yidams, eminentes kagyupas do passado e assim por diante são muito esplêndidos, mas não revelaram sua face a você. Você não ouviu sua fala. Mesmo que os encontre, não poderiam lhe fazer nada melhor do que o guru faz. Há incontáveis budas passados e, no presente, incontáveis budas, bodisatvas, gurus e yidams. Mesmo assim, não teve a fortuna de encontrar um sequer, nem em sonho. Já esse guru-raiz ensina sem erro todos os métodos para realizar a budeidade em uma vida e um corpo. Mesmo que reduzisse a pó seu corpo e vida (como oferenda), não haveria como retribuir essa bondade. Considere desse modo.

3. Não é assim: quando ele lhe direciona a mente — dando ensinamentos, bens materiais etc — há a lembrança do guru; ao se afastar, há esquecimento. Quando surgem doenças e condições difíceis, há a lembrança do guru; ao permanecer em conforto, esquecimento. Lembre-se de novo e de novo de nada além do guru, esteja andando ou deitado, alegre ou triste, o que quer que aconteça. Isso é o que deve ser lembrado.

4. Não é assim: ocasionalmente lembrar do guru e meramente dizer “tomo refúgio”; ou recitar umas poucas súplicas e

considerar isso excepcional. Mas, sim, devido a um anseio poderoso que arpeia os pelos e provoca lágrimas, a cognição normal é repentinamente deixada de lado, aparências ordinárias são interrompidas e surge uma experiência sem pontos de referência.

Quando há anseio fervoroso e esses quatro fatores convergem, bençãos penetram no contínuo mental e a realização surge repentinamente. Com tal poder, a devoção genuína é assim. O ponto-chave para a rápida infusão de bençãos é essa meditação no guru como Buda.

---

Além disso, caso pratique mahamudra, considere o guru como o dharmakaya desnudo; se deseja prolongar a vida, considere-o como Amitayus ou Tara Branca; caso queira curar doenças, Buda da Medicina; para demônios, considere-o como seu antídoto. É preciso vê-lo como inseparável da figura principal de qualquer que seja a mandala dos tantras. Esse também é o significado da expressão “protetor da mandala”. Aplicando assim esse padrão, o conjunto é como o das aplicações da guru yoga.

Não relembrar a bondade (do guru) é um sinal de que o dharma não é estimado. Com isso, todo o esforço realizado se tornará

sem sentido. Qualidades não nascerão no contínuo mental. Isso se torna a causa para cultivar a visão invertida que imagina não ser possível o guru ter qualidades, no caso de grande ousadia; ou que outros praticantes do dharma não poderiam tê-las, no caso de menor ousadia. Com isso, há uma queda-raiz e todo o mérito anterior que tiver acumulado partirá como se fosse varrido.

Caso lembre a bondade, reverência ao guru e ao dharma nascerá naturalmente. Por isso, todas as qualidades surgem espontaneamente sem esforço. Caso a reverência genuína surja com dificuldade, reúna as acumulações o quanto puder realizando atos como oferenda às três joias, servindo à sangha, práticas de corpo e fala etc. Fazendo isso, semeie a aspiração: “Por esta acumulação de mérito que pratiquei, possa nascer uma devoção extraordinária pelo guru.” É ensinado que meditar assim dá nascimento instantâneo à devoção.

A maior devoção se transforma na maior prática; a devoção média, na prática média; e a mínima, na prática mínima. Naropa, Maitripa, Milarepa, Djayulwa e outros passaram por austeridades intensas em nome do guru. Com base somente nisso, obtiveram o siddhi. Nós não temos uma capacidade

assim. Já que é difícil surgir a devoção não fabricada, empregamos o treino gradual através da súplica.

Há quatro fatores para a devoção se tornar o caminho.

### *1. Não buscar falhas no guru*

Caso veja falhas aparentes no guru, é como no caso de Budhajñana, que, ao ver Manjushri morando com uma esposa, alimentou conceitos sem fé e, assim, teve obstáculos impedindo o siddhi sublime. As próprias impurezas em sua mente são as culpadas. Como pode haver uma falha no Buda? Que ele faça o que quiser.

Caso veja atividades como relação sexual, mentiras e tudo mais, medite considerando: “Esse é um método insuperável para domar pessoas alunas, e não há dúvida que, fazendo isso, muitos seres sencientes serão amadurecidos e liberados. Por isso, é cem ou mil vezes mais formidável do que guardar uma disciplina pura. Não há enganação ou hipocrisia, é puramente uma conduta sagrada inequívoca.”

Especialmente, se lhe fizer repreensões, isso extingue karma negativo; se punir fisicamente, isso afasta demônios e obstrutores. Mais especificamente, considere sua grande bondade.

Ele tem afeição por você. Ordinariamente, seria como o que um pai faz ao filho — não é uma relação de falsidade.

Caso ele aparente estar descontente ou não lhe considerando, pondere que a culpa disso é seu próprio karma e a não purificação de obscurecimentos. Esforce-se na purificação deles e nos métodos para agradá-lo servindo seu corpo, fala e mente.

Em resumo, o primeiro fator é não buscar falhas no guru.

## *2. Reconheça as qualidades em tudo o que ele fizer*

Nas palavras dos antigos mestres Kagyu:

*Esse precioso guru genuíno; tudo o que faz é formidável;  
quaisquer atos são todas qualidades.*

*Mesmo que fosse o carrasco que mata alguém,  
isso em si seria proveitoso, excelente.  
Claramente, compaixão plena pelos seres.*

*Mesmo se demonstrar o comportamento imoral da conduta  
sexual imprópria,  
qualidades multiplicam e qualidades surgem,  
um símbolo da união de método e sabedoria.*

*Caso confunda outros com mentira,*

*através de diversos métodos simbólicos,  
guia todos os seres ao caminho da liberação.*

*Caso furete, roube ou assalte,  
bens alheios viram acumulação de mérito,  
sendo a pacificação da pobreza dos seres.*

*No sentido absoluto,  
caso um guru como esse repreenda,  
é um mantra irado,  
removendo com certeza condições negativas e obstáculos.*

*Caso bata, é uma benção,  
todos os siddhis surgem daí.  
Pessoas com devoção, regozijem!*

Assim, do modo como ensinam aí, reconheça as qualidades em tudo o que ele fizer.

### *3. Resolva decididamente acabar com expectativa e apreensão*

Nessa meditação de devoção pelo guru, não há nada a fazer além da devoção. Desconsidere se o agrada ou não nesta vida, sem expectativas nem mesmo sobre obter o siddhi sublime, se ele lhe envolve com compaixão ou não, se realizará sid-

dhis ou não. Resolva decididamente acabar com expectativa e apreensão.

#### *4. Não se separe da intenção flexível e harmoniosa*

No contexto mundano, uma pessoa respeitável é capaz de fazer o que for necessário para sua chefe, em sua presença, ausência ou no intervalo entre ambas — a pessoa leiga mantém esse propósito por alguns anos ou meses.

Já nosso guru é onde depositamos esperança e consideração a partir de agora até a realização da iluminação; nesta vida, depois ou no intervalo entre ambas, qualquer qualidade de bemestar — grande ou pequena — que surgir é somente a benevolência do guru.

Qualquer qualidade espiritual que chegar a ti depende apenas do guru, por isso, foque em servi-lo em tudo o que fizer com corpo, fala e mente. Desde a aspiração para vida longa e expansão da atividade do guru em diante, não se separe dessa intenção maleável e harmoniosa.

---

Caso sirva ao guru com tais (4) deliberações, não haverá como seu contínuo mental deixar de ser amadurecido e liberado.

Em relação à aplicação (desses fatores), tudo está contido em dois pontos: realize quaisquer comandos que ele proferir e faça o que quer que ele aspire.

Com o corpo, prostre-se e circum-ambule-o, escreva cartas, costure, leve recados e, no mínimo, busque água ou varra o chão.

Com a fala, pronuncie súplicas, louvores e fale sobre suas qualidades para outras pessoas. Responda a ele apropriadamente, usando palavras gentis e respeitosas, sem esconder objetivos. Não fale palavras que cheguem nem perto de depreciá-lo, na presença ou ausência dele.

Com a mente, não deslize nem por um instante para uma visão invertida, tendo apenas devoção e visão pura. Caso algo inaceitável apareça na mente devido ao surgimento de karma negativo e tudo mais, capture imediatamente com atenção, jamais expressando isso com corpo ou fala.

Caso deslize em algum tipo de transgressão à intenção dele devido a um karma negativo anterior, de modo mais intenso ofereça seu corpo e bens junto à confissão. Esforce-se na confissão e promessa de não repetir recitando as cem sílabas, fazendo oferendas de restauração etc. É imprópria a intenção afetuosa com pessoas favoráveis à transgressão da intenção

do guru, como dividir uma refeição ou mesmo apenas conversar intimamente. A explicação é que ter amizade íntima com alguém que, do fundo do coração, condena seu guru-raiz, mesmo que você não faça isso de fato, é o mesmo que fazer.

Em termos de bens materiais, devemos oferecer sem avareza quaisquer coisas que prezamos e todo tipo de oferendas que agradam o próprio guru.

Entretanto, mantemos aquilo de melhor e maior que nos é útil — montaria como cavalos, gado etc — e oferecemos tudo o que não usamos ao guru. Referimo-nos a si com um título nobre e pedimos o que há de mais elevado: empoderamento e ensinamentos-raiz. Caso não aconteça no menor grau, mostramos desgosto. Fazemos com que se sinta grato, sem reconhecer a bondade daquele que pode conceder o dharma e instruções, dizendo que termos solicitado e ouvido é algo que merece gratidão. Sem perceber que fazer oferendas e servir são para o nosso próprio benefício, nos gabamos e exibimos status. Com tal atitude, seria melhor ficar consigo mesma desde o início.

Por isso, quando a devoção nasce de forma inequívoca, o sinal da penetração de bênçãos no contínuo aparece de fato, em experiências ou em sonhos, como está clarificado nos textos.

Mas, particularmente, caso aparências das oito preocupações percam força, fixações com esta vida sejam abandonadas, a lucidez de clareza e vacuidade apareça despida, e realização surja repentinamente, esses são os sublimes sinais verdadeiros. Desenvolver ou não a meditação da prática principal depende disso; então não estenda o alcance apressadamente em direção à *shamata* e *vipashyana*<sup>83</sup>, é preciso completar o requerimento de haver alguma fundação de qualidades no próprio contínuo.

### *5. Instruções sobre a prática principal*

Em geral, as palavras secretas dos antigos mestres Kagyu, soberanos em experiência e realização, e o próprio (livro) *Mahamudra – Oceano da Verdade Definitiva*<sup>84</sup> são tesouros de

---

83. Essas práticas se referem ao contexto mahamudra.

84. Este comentário atua como um complemento do livro citado, o que também é indicado pelo título *Tocha Para a Verdade Definitiva*. O termo “verdade definitiva” (nges don) se refere aos “pontos que ensinam (...) que a natureza de todos os fenômenos é vacuidade além de fabricações (...) e, em essência, clara lucidez, além de conceitos (...)”, conforme a definição de Djamgon Kongtrul, no *Tesouro do Conhecimento*. O termo não é um sinônimo exato para “verdade absoluta” (expressão que faz par com “verdade relativa”), apesar de haver relação, sendo, neste contexto, basicamente as instruções mais diretas da prática de mahamudra. Nesse sentido, uma tradução mais literal para “nges don” seria “pontos definitivos”.

profundos pontos definitivos; portanto, estude-os com respeito. Em particular, por meio das cinco maneiras de agradar, sirva a um guru genuíno e receba o néctar de sua fala.

As palavras do guru vêm diretamente à mente de modo claro e vívido. Já a leitura de livros traz um entendimento teórico — mesmo que surja alguma experiência, não é confiável e desvanece após alguns dias. Essas duas coisas são totalmente diferentes.

Contudo, caso não encontre um guru genuíno, ou encontre mas não possa servi-lo, ao coletar diversos tipos de instruções, o que não está claro em uma estará em outra e, assim, haverá benefício quando precisar. Especialmente, ao estudar com respeito os dharmas profundos de todas as tradições sem parcialidade, já que não sabemos onde está nossa conexão kármica, pode acontecer de uma única palavra abrir o significado de diversos pontos. Assim, ao continuar estudando os vastos sutras e shastras, haverá o grande benefício da compreensão do significado, de modo apropriado à sua mente.

Algumas pessoas que se gabam como grandes meditadoras não servem ao guru; ou servem, mas não refinam a prática. Não leem os textos de instruções orais; ou leem, mas não entendem.

Elas têm karma impuro. Parece que é a elas que essa crítica se dirige:

*A meditação mahamudra de um tolo  
quase sempre se torna a causa  
do nascimento como animal.*

Ou então, servem ao guru, treinam qualidades, fazem retiro, leem diversos textos profundos, mas, sem o menor benefício para seu contínuo mental, sua personalidade fica mais rude, o orgulho aumenta; assim, o olhar da visão pura é obscurecido. Chegam a passar o tempo apenas considerando as falhas alheias. É como se demônios tivessem abençoado-as.

Para mim, que não tenho o menor traço de experiência e realização, não há necessidade de repetir as palavras de eminentes mestres passados. Contudo, apenas para completar o texto e não deixar vazio o tópico sobre o modo de repousar em shamata e vipashyana, escrevo o seguinte.

Em geral, é dito “busque a meditação pela visão”. Primeiro, chegue a um entendimento definitivo da visão ouvindo (o dharma) e refletindo. Quando obter certeza na visão, repouse em equilíbrio nessa natureza. No entanto, isso fica muito distante para iniciantes na meditação e não é profundo.

Em nossa tradição Dagpo Kagyu, é dito “busque a visão pela meditação”. Sem muita análise ouvindo e refletindo, há uma resolução definitiva sobre a mente e, assim, a visão naturalmente se torna realização. Por isso, todas as pessoas — com faculdades excelentes ou menores — certamente podem colocar em prática. É uma meditação profunda.

Sobre ela, na tradição do venerável Milarepa, quando a estabilidade em tunmo e corpo ilusório é obtida, a essência mahamudra é naturalmente realizada. Portanto, ele ensinava primeiro o caminho do método. O incomparável Gampopa se baseava no treinamento da mente — por meio dos estágios do caminho Kadam — para ensinar às pessoas alunas comuns; e em uma versão concisa do caminho do método, para às incomuns. Então, apontava repentinamente o mahamudra. O protetor dos seres Pagmodrupa enfatizava os cinco pontos (mahamudra), por isso, é dito que as quatro tradições próximas e oito distantes praticam apenas os cinco pontos. O soberano do dharma Tsangpa Gyare, assim como Lorepa, Gotsangpa e outros, enfatizava o mesmo-sabor. Em todo caso, não há diferença no ponto resultante, a realização do mahamudra do estado natural.

Uma única deidade ou dharma não doma todos os variados graus de seres sencientes. Diferentes envolvimentos kármicos fazem aparecer os diferentes ensinamentos do Sábio. Nesse sentido, havendo diversas tradições de interpretação das escolas filosóficas, variadas tradições de conduta surgiram. Pessoas que desprezam umas às outras, cada uma vendo a outra como contrária ao dharma, futilmente acumulam o karma de rejeitar o dharma. Já que cada uma possui verdade em seu contexto, é impróprio desprezar qualquer uma. No entanto, o destino último é apenas este mahamudra.

Nesse sentido, uma prática como a dos cinco pontos envolve:

1. Antes, abrigar-se no refúgio e gerar boditchita conforme a liturgia, de modo a integrar isso definitivamente no contínuo.
2. Meditar no estágio do desenvolvimento com as quatro características<sup>85</sup>, o próprio corpo sendo o yidam que for apropriado — como Vajra Varahi —, pois o chamado “ensinamento vajrayana” é a dupla desenvolvimento e consumação.
3. Ter intensa devoção visualizando o guru-raiz no topo da cabeça ou no coração.
4. Meditar na união de shamata e vipashyana da prática principal.

---

85. Clareza, estabilidade, orgulho da deidade e poder.

5. Selar com dedicação e aspiração sem conceitualizar as três esferas.

Não há um único elemento em todos os estágios de ensinamentos dos sutras e tantras que não esteja contido nos cinco pontos. Por isso, basta praticar apenas este dharma. Não é preciso muitas complicações. Mesmo que conheça as 84 mil portas do dharma, caso não pratique, terá uma morte ordinária quando ela chegar.

Em geral, na hora de acumular e purificar, é preciso praticar qualquer dharma que ver ou ouvir incessantemente, como alguém faminto que encontra comida. Já quando chegar a um entendimento definitivo sobre a prática, enquanto não surgir uma boa experiência, é preciso persistir e suportar desconforto com uma única prática, sem muitas outras coisas para fazer ou pensar.

Sobre isso, primeiro, é preciso meditar em shamata, como um método para gerar samadhi. Assim como o reflexo da lua não é nítido em água turva, a mente que não se separa de pensamentos nem por um instante não reconhece a sabedoria primordial da vipashyana. Mesmo que reconheça vagamente apenas, não irá adquirir estabilidade.

Caso iniciantes se misturem com distração, a meditação não desenvolve; por isso, é preciso isolamento de corpo e mente. Sobre isso, mesmo se não for capaz de gerar uma genuína desconsideração com esta vida, temporariamente, não abrigue qualquer preocupação com atividades mundanas. Além de considerar que qualquer comida e roupa são suficientes, não pense se vão acabar ou não. Sobre bens como colchão e outros, qualquer coisa que tiver serve. Além disso, não fique remoendo pensamentos como: “isso não serve, preciso daquilo”, “isso não vai dar, preciso conseguir aquilo”. Não faça coisas como ler livros, escrever cartas e tudo mais — se forem absolutamente necessárias, faça apenas o mínimo. Se perseguir um pensamento, isso cria um mau hábito que, gradualmente, resulta em não ter mais controle. Definitivamente não se engaje em conversas inúteis e muitas perguntas, respostas e diálogos. Não especule sobre coisas como receio de infortúnios para pessoas próximas, planos para ir aqui e ali etc.

Resumindo, em um local isolado, abandone completamente todas as atividades para esta vida. Como interdependência para uma firme permanência, desenhe com giz uma suástica<sup>86</sup> embaixo do assento, e não faça mudanças após ajustar o assento. Arranje representações das três joias, mandala e

---

86. A suástica é um símbolo religioso há milênios na Índia. No budismo tibet-

tudo mais, além de oferendas puras, de modo que não distraiam. “Enquanto não surgir alguma experiência, mesmo que morra, minha mente não desviará para outras coisas”, assumindo repetidamente um compromisso intenso como esse, faça dos cinco pontos a prática principal.

Para shamata, os pontos do corpo<sup>87</sup> e a direção do olhar são importantes, portanto:

- posicione as pernas em postura vajra;
- una as mãos em equilíbrio meditativo quatro dedos abaixo do umbigo;
- endireite a coluna como uma flecha;
- endireite os ombros;
- incline (levemente para baixo) o queixo, recolhendo a laringe;
- com a boca nem aberta nem fechada, repouse a língua no céu da boca naturalmente;
- mire com olhos semiabertos o espaço 20 centímetros na frente da ponta do nariz.

Os pontos da mente são:

---

ano, representa estabilidade indestrutível. É desenhada com as pontas voltadas para a esquerda (ao contrário da suástica apropriada por nazistas).

87. A postura com os sete pontos de Vairochana, listados a seguir.

- Não siga as pegadas do passado – Não fique pensando sobre qualquer coisa que aconteceu antes.
- Não antecipe o futuro – Não faça qualquer especulação sobre algo bom ou ruim a acontecer depois.
- Deixe a consciência presente repousar naturalmente, sem fabricar – Não alimente nenhuma expectativa ou apreensão, esperando que a meditação venha, ou apreensiva de que não venha, pensando “é isso, ou não é?”. Assim, deixe a consciência presente no estado natural, sem identificar, alterar, negar ou afirmar essa qualidade vazia e surpreendente (had de ba).

Além disso, todos os métodos de repouso estão completos nos três aspectos “sem distrair, sem meditar, sem fabricar”. E as três portas da liberação<sup>88</sup> são exatamente isso.

Iniciantes devem meditar em sessões curtas muitas vezes. Na hora do equilíbrio meditativo, retendo a mente, repouse sem distração com outras coisas. Se um pensamento surgir de repente, olhe a vividez lúcida da própria natureza dele.

---

88. Os três samadhis com os quais a liberação é realizada no Mahayana: vacuidade, ausência de características (do caminho), ausência de objetivos (sobre o fruto), conforme a explicação de Rongton sobre base, caminho e fruição.

Fora isso, não é preciso bloquear tal pensamento, mas também não siga.

Mesmo nos intervalos de pós-meditação, aplicando a vigilância de meramente reconhecer sua própria natureza, sustente isso sem distração. Até na hora de falar, cozinhar, ler textos etc, aplique essa vigilância. Em resumo, não se distraia. Em qualquer momento de meditação ou pós-meditação, não se engaje em distrações externas de aparências e sons, ou internas de corpo e mente.

Se apertar demais, isso em si se torna uma condição de dispersão. Portanto, além de meramente reconhecer o fluxo natural, repouse sem restringir-se. Ao fazer isso, um vai e vem (de pensamentos) maior que antes perturba, não havendo interesse genuíno em olhar a mente. Ou então, há uma permanência imóvel, sem dispersão e excitação, bastante agradável. Algumas vezes, ao permanecer assim, você cai no sono ou ofega. Muitos sonhos também são reconhecidos naturalmente. Ou, ao repousar, surge um pensamento disperso e, assim que surge, assenta quietamente; ou, após trazê-lo de volta, há repouso; além de várias outras experiências similares. O surgimento delas é um prenúncio de saber como meditar. Portanto, ao sustentá-las, sem rejeitar, nascerá os tipos mínimo, médio ou

superior de equilíbrio (em *shamata*), conforme a condição (da meditação), ensinados nos textos.

No mais, para treinar em *shamata* com suporte, há muitas maneiras de praticar. Em especial, uma imensamente benéfica é meditar em Shakyamuni à frente, contando expirações e inspirações.

É ensinado que, caso a perfeição em *shamata* seja desenvolvida, surgem todas as clarividências e poderes milagrosos — contaminados.<sup>89</sup> No entanto, também há tipos de canais (*nadis*) bons ou ruins, e diferenças nas faculdades. Hoje em dia, não há quem consiga meditar assim. Mesmo que alguém consiga, estamos em uma época em que os *siddhis* ordinários são difíceis de realizar. Mesmo se houver habilidade para realizá-los, além de um surgimento espontâneo, não é correto desejar. Se clarividência e tudo mais surgirem naturalmente, a não ser que isso seja deixado para trás, sem consideração especial, é a causa para o aparecimento dos obstáculos de maras. Do mesmo modo, fama, poder, mérito material etc, surgem meramente disso (*shamata*) na maioria das vezes, conforme ensinado. No entanto, quando obstruem a prática espiritual, são as bençãos de maras.

---

89. Ainda estão mesclados a aflições.

Neste ponto, ao apreender como duas coisas separadas o calmo repouso da mente e o movimento de muitos conceitos discursivos, além de pensar “há repouso” ou “há movimento” e olhar sua natureza, ainda não há o reconhecimento de fato da própria natureza. Assim, isso é chamado de “compreender repouso e movimento”.

Depois, sem apreender conceitos e lucidez (*rigpa*) como duas coisas separadas e distintas — assim como água e ondas têm o mesmo sabor — repouse na natureza auto-lúcida (*rang rig*) e auto-luminosa (*rang gsal*). Se não souber como fazer isso, repouse na qualidade lúcida (*hri ge*) da essência daquilo mesmo que pensa “é repouso” ou “é movimento”. Sem empregar de modo nenhum a observação ou análise da atenção, apenas descanse de modo sereno no próprio repouso. Com isso, há a satisfação de um tipo de não distração constante, luminosidade vazia (*gsal stong*) em clareza vívida (*hri ge ba*). Conceitos são pegos no próprio surgimento, assim como neve caindo sobre uma pedra quente.

Surgem percepções de experiências variadas como:

- Sentir confiança em si, mas desolação pelas outras, pensando “por que essas pessoas não meditam assim?”.

- Considerar “se ficasse sozinha na montanha, manteria o isolamento”.
- Sentir como se não houvesse nenhuma consideração pelas oito preocupações.
- Ocasionalmente, surgem muitos vislumbres insubstanciais, em que não encontra algo para ver ou algo onde repousar.
- Ocasionalmente, surge uma apatia em que não há algo para dizer “é isto”.
- Entre outras.

Então, examine meticulosa e repetidamente:

- A mente surge onde inicialmente?
- Vai para onde no final?
- Permanece onde no meio?
- Qual é a sua forma e cor?
- É singular ou múltipla?
- Entre outras.

Ela não surge de nenhum lugar. Não há como dizer “ela interrompe aqui”. Não há um local onde permanecer no presente. Não há como determinar forma, cor e tudo mais. O que é chamado de vipashyana é enxergar vividamente a nudez dessa

essência da mente, livre de todas elaborações, sem objeto, autoluminosidade. No entanto, além de meramente vivenciar uma experiência de meditação, não há de fato a visão da face natural como na realização. Neste ponto, ao nascer a certeza de que algo a observar e o observador não são duas coisas separadas, também surge o pensamento “isto é aquilo que é ensinado como ‘repousar sem fabricação’ ”.

Também acontece algo como, ao não perceber o afastamento ou distração, a desperta lucidez volta de uma vez, vividamente clara. Ou, não havendo um ponto focal dessa meditação, ela é como permanecer de modo ordinário e casual e, assim, surge a indagação se a meditação não ficou pior do que era. Ou, mesmo que pensamentos surjam, não é preciso a mesma luta de antes, é como se bastasse deixar ser. Essas e muitas outras percepções — elevadas, inferiores, longas, curtas — surgem e, às vezes, não há progresso nenhum, causando também tristeza; às vezes, pensa em coisas como não haver visão e meditação superiores a essa.

Há um desejo intenso de conversar com outras pessoas sobre realizações elevadas. Também sonha com siddhas do passado e deidades yidam e, por vezes, coisas distorcidas e impróprias, nascendo então expectativa e apreensão, além de dúvidas.

Às vezes, mesclando distrações com a prática, pensa “distrações não me prejudicam” e, caso se distraia por um longo tempo, os cinco venenos e as oito preocupações se erguem mais fortes que antes — assim, nos momentos em que há presença atenta, ela não é capaz de dar conta e, mesmo que dê, será difícil suprimir. Portanto, a menos que obtenha muita estabilidade, é absolutamente crucial abandonar distrações e conseguir meditar unidirecionalmente.

Então, devido a algo como as bênçãos da devoção ou o despertar de um karma puro não amadurecido, a lucidez (*rigpa*) se desnua. Sem precisar capturar pensamentos logo que surgem, a própria face original (*rang ngo*) a ser vista e a pessoa que vê se fundem em uma. Não é preciso examinar as aparências das seis consciências, esgotam-se as coisas a alterar na lucidez da própria natureza — em tudo que ela abarca, incluindo ela mesma. Assim, além de abandonar-se completamente na lucidez comum (*tha mal gyi shes pa*), você não sabe como descrever qualquer qualidade do trio analisado pelo intelecto: luminosidade, lucidez e vacuidade.

A lucidez vazia emerge tranquila, apenas ligeiramente diferente de repousar naturalmente de modo ordinário. No final, não havia absolutamente nada que desconhecia sobre isso desde

o início — é surpreendente como só reconheceu isso agora. Surge o pensamento de que as ocasiões em que enxergou pretensiosamente a essência da mente foram conceitualizações inúteis.

Nasce também certeza no dharma e no guru. Há satisfação consigo mesma. Apesar de muitas distrações provocarem o surgimento de coisas como as aparências das oito preocupações mundanas, assim que a atenção chega, não é preciso corrigir muito. Caso aconteça de o próprio estado natural bastar, parece necessário considerar que há um pouco de realização da face natural. Ainda assim, somente isso não leva a lugar nenhum, portanto, medite até morrer. Sacrifique alimentação, vestimenta e conversa. Finque a devoção no coração. Caso consiga não ter o menor fio de preocupação com atividades para esta vida, em estágios, o dharma será concluído.

O soberano Gotsangpa disse:

*Através de minha devoção intensa pelo guru e diligência como se os cabelos estivessem em chamas, uma visão excelente da natureza da mente surgiu em 20 dias. A imunidade às condições diurnas veio em três meses. O prosseguimento ininterrupto dia e noite veio após dois anos.*

Assim, havendo devoção e diligência, não há absolutamente nada extraordinário demais para saber ou enxergar.<sup>90</sup>

Assim como diz o texto do *Treinamento da Mente* (em *Sete Pontos*) — “pratique o que é mais importante agora” —, agora, nesta condição em que um corpo humano foi obtido, o benefício em vidas futuras é mais importante do que esta vida. E praticar é mais importante do que comentar (o dharma). E meditar intensamente nas instruções do guru é essencial.

- Não ter paciência com sofrimentos na prática do dharma, mas conseguir perseverar nas austeridades para realizar os desejos desta vida, é paciência invertida.
- Não aspirar pelo dharma, mas sim pelas oito preocupações mundanas, é aspiração invertida.
- Não saborear com gosto o dharma — ouvindo, contemplando e meditando —, mas fazer isso com bens materiais, é gosto invertido.
- Não ter compaixão pelas próprias ações negativas e dos outros, mas sentir pena por dificuldades realizadas em nome do dharma, é compaixão invertida.

---

90. Neste ponto, o autor reproduz o texto restrito *Conselho Único de Coração*, do 3º Karmapa, Rangdjung Dorje. Para a tradução em inglês de 2014, de David Karma Choephel, o 17º Karmapa orientou a não incluir esse texto. Esta tradução também segue essa diretriz.

- Não trazer para o dharma as pessoas que dependem de você, mas se engajar no orgulho de objetivos mundanos, é zelo invertido.
- Não se familiarizar com o deleite pela prática da virtude, mas regozijar quando surge sofrimento para inimigos, é regozijo invertido.

Abandone esses seis pontos.<sup>91</sup>

Particularmente, Nagarjuna disse (em *Carta a um Amigo*):

*Conhecedor do mundo, os oito dharmas são:  
ganho e perda, prazer e desconforto,  
fama e infâmia, elogios e críticas.  
Não pense nisso, seja indiferente.*

Desse modo, essas oito preocupações mundanas parecem macular — sem ser percebidas — mesmo o contínuo de quem se imagina praticante genuína do dharma, sem falar nas outras pessoas. Portanto, abolir isso a todo custo também é crucial.

Abandone todos os cinco tipos de meio de vida invertido: bajulação, solicitar bens, hipocrisia, expropriação e generosidade interessada.

---

91. Esses seis pontos se referem à frase "não cometa inversões", do *Treinamento da Mente em Sete Pontos*, que vem depois da frase do parágrafo anterior.

Seria ótimo se surgissem em nós qualidades e realização elevada, mas isso é difícil. Se pudermos não nos envergonhar e não enganar outras pessoas, praticando o que falamos, isso já é maravilhoso.

Ensinaamentos mencionam muitos locais de desvio ou perda do caminho, mas se puder cortar internamente as sobreposições<sup>92</sup> na natureza fundamental, nem é preciso dizer que terá discernimento sobre algo ser ou não um ponto de desvio ou perda. Agora, para quem não chegou a uma conclusão definitiva e excelente sobre repouso e movimento, e imagina uma pequena porção não conceitual, ou um mero vislumbre conceitual da face natural, como sendo o reconhecimento da essência da mente, não é preciso dúvida de que surgiram os pontos de desvio ou perda ensinados nos textos. Se não houver nenhuma fixação em toda a prática, não surgirá desvio — isso se refere apenas a se fixar em algo como supremo, não há desvio se for leve; é preciso haver fixação solidificadora na raiz (para haver desvio).

O maior ponto de desvio é ter como prática principal o seguinte: tratar o guru como igual, pouca visão pura com a irmandade do dharma, difamar outras tradições budistas, muito orgulho,

---

92. "Sobreposição" (*sgro 'dogs*) é uma conceitualização que encobre ou que posiciona algo que não existia.

hipocrisia na disciplina, soltar as rédeas dos cinco venenos, desconsiderar o princípio kármico de causa e resultado, falatório e conversa vazia, proclamar experiências em público, mentir sobre elevadas qualidades (de si).

No entanto, cada uma de nós foi abençoada por mara. O sinal de que pessoas alunas só têm a má fortuna da era da degeneração é algo como — sem conhecer os pontos cruciais do dharma — majoritariamente perseguir apenas coisas sem sentido, a ponto de que até Shakyamuni não conseguiria bloquear-lhe o caminho de desvio e perda.

Resumindo, o resultado de ter praticado o dharma tem que ser uma mente pacificada. No entanto, há situações em que todo mundo que pratica o dharma faz da prática principal aquilo que é ensinado como dharma impróprio: disputas em nome do dharma, usar o dharma como desculpa para brigas, lucrar fingindo benefício alheio e tudo mais.

O incomparável Gampopa disse:

*Não é hora de iniciantes lutarem com as aflições, é hora de fugirem.*

Não parece que nós chegamos no limiar em que é possível trazer as aflições para o caminho. Portanto, é preciso cui-

dado com álcool, relacionamento, raiva, inveja, negligência, preguiça etc.

A chamada “capacidade para trazer aflições para o caminho” é como a de Tilopa e Naropa: internamente, tornar perfeita a expressão da sabedoria primordial; o sinal disso, externamente, é poder exibir a magia de habilidades milagrosas. Não foi ensinado que isso se refere a, internamente, não ter controle sobre a própria mente; tendo como sinal a conduta indulgente com aflições.

A pessoa que não tem no próprio contínuo nenhuma experiência e realização, apesar de agir para beneficiar seres, não consegue e, além disso, prejudica a si, assim como no exemplo da muda de uma planta medicinal, que deve ser protegida e não cortada. Por isso, somente o esforço na própria prática tem grande benefício. É ensinado que pessoas que não obtiveram estabilidade no calor<sup>93</sup> agem para beneficiar seres, mas prejudicam a si. Após realizar o (1º) nível bodisatva, benefício para si e outras surgem sem esforço, conforme ensinado.

Caso ocorram danos de doenças, condições adversas, influências malignas, obstrutores etc, olhe a essência daquilo

---

93. “Calor” é o primeiro estágio (entre quatro) do caminho da junção, que precede a realização do 1º nível (bhumi) bodisatva. Mais sobre isso em *Ornamento da Liberação Preciosa*, capítulos 18 e 19.

mesmo que pensa coisas como “estou doente” ou “influências malignas me prejudicam”. Quando há pouca experiência, não há benefício imediato, mas persistindo repetidamente, aos poucos, isso dissolve em vacuidade sem rastros. Na hora em que seu veneno oculto surgir novamente, ao olhar sua essência, a fixação na moléstia, conceitos sobre fantasmas e tudo mais terão sua grande intensidade reduzida. Isso é o mesmo para sofrimentos etc.

Caso (sua experiência) seja um pouco melhor que isso, sem bloquear a percepção de doenças etc, sua essência vazia e nua se torna clara e vívida. Mas, quando a atenção não é mantida, não há diferença em relação a pessoas ordinárias.

Mesmo que entenda aparências como sendo apenas a mente, se não obtiver realização confiante, quando objetos e a mente se encontrarem, não serão liberados como livres de base ou raiz. Portanto, por enquanto, treine em não se fixar com apego nas manifestações das seis consciências, quaisquer que surjam. Sobre isso, o melhor é o primeiro instante. O modo mediano é, sem prolongar o segundo instante, cultivar continuamente a atenção do reconhecimento.

Tilopa disse:

*Aparências não aprisionam, o apego aprisiona.*

*Corte o apego, Naropa.*

Em resumo, pensamentos são a expressão natural da mente como ondas na água. Sendo assim, acabar com pensamentos é impossível. Nos pensamentos, o surgimento de variadas aparências de objetos como formas e tudo mais é similar à luz de arco-íris (refratada) em um cristal. Assim, embora o não surgimento de aparências seja impossível mesmo com elevada realização, tudo depende de acolher ou não pensamentos e aparências com fixação apegada.

Caso, devido à mera não distração, haja reconhecimento ininterrupto da face natural, por mais que hajam muitos pensamentos e objetos aparentes, isso é sabedoria, conforme ensinado. Sem reconhecimento, mesmo a não conceitualidade é apenas neutra. Ao reconhecer o que surge como pensamento como sendo a radiância natural da vacuidade — aparência a vacuidade inseparáveis —, sem a necessidade de bloquear pensamentos, o próprio surgimento vívido do brilho desimpedido da essência vazia, quando tem lucidez sobre si, é a chamada inseparabilidade entre (os estágios de) desenvolvimento e consumação. E isso basta.

---

Quando a prática se torna conclusivamente efetiva, o karma negativo passado se levanta como doença no corpo, angústia na mente e tudo mais, surgindo como coisas indesejáveis. Entretanto, assim como manchas aparecem ao lavar um pote, são prenúncios da purificação do contínuo mental, conforme ensinado. Portanto, sem que a prática seja assolada por condições negativas, aprofunde a diligência.

Caso surjam as qualidades dos sinais do caminho, não se fixe em questionar se são genuínas ou obstáculos de Mara. Mesmo que sejam genuínas, se gerar fixação nelas como supremas, instantaneamente, se tornam obstáculos de Mara. Assim, sem apego às coisas positivas, nem temor sobre as negativas, abandone toda expectativa e apreensão.

Não sente na cabeça da fileira de assentos<sup>94</sup>, não use vestimentas notáveis, não colecioner artigos excelentes, não se delicie com os elogios de outras pessoas. Isso tudo são condições que geram orgulho. Caso sempre mantenha uma posição humilde, não haverá causa para o surgimento de orgulho e inveja. Ao não desenvolver orgulho, obstruções não surgem. Pensar “nem o guru tem algo melhor que isso”, “outros monges não sabem tanto quanto eu” etc, já que surgiu orgulho, são o

---

94. Em monastérios, a ponta da fileira perto do altar é um lugar de honra.

aparecimento de obstruções. Portanto, continuamente tenha devoção e visão pura.

Comida extremamente boa faz nascer a fixação do apego e as aflições, então, coma apenas o suficiente para não ter fome. Se receber alimento e roupas, não finja que não precisa. Se não receber, não fique ansiosamente buscando. Faça uso do que aparecer. Dê ao guru e três joias qualquer quantidade além daquela para não passar fome ou frio — sobre isso, no treino motivado pela meditação alinhada à boditchita, não há diferença entre destinatários bons ou ruins; mas, ao aplicar na prática, iniciantes devem escolher destinatários excelentes.

Se não houver moderação com desejos, apesar de ser chamada de praticante do dharma, na realidade há hipocrisia, então tenha contentamento. A procrastinação causa a não aderência do dharma no contínuo mental. Portanto, é preciso repetidamente manter a mente decisiva e imediata.

O que quer que apareça na mente — repouso, movimento, alegria, sofrimento etc — mantenha a espontaneidade do fluxo natural primordial. Com exceção disso, não bloqueie, incentive, fabrique ou altere absolutamente nada. Assim, faça as recitações e repetições. Deslocar-se, caminhar, sentar e tudo mais (desse modo) é chamado de conduta espontânea.

Contudo, enquanto não alcançar firmeza, proteja a disciplina como os olhos. Se não proteger com consideração os pontos mais sutis de causa e resultado kármicos, haverá confiança em um entendimento teórico da vacuidade, que imagina “não há absolutamente nada que beneficie ou prejudique a essência”. Com uma prática da boca para fora, caso o comportamento se torne grosseiro e demente, algumas pessoas com karma impuro podem lhe ver como siddha, mas isso é uma fundação poderosa para arruinar a si e outras pessoas; portanto, cuidado é importante.

Em resumo, embora não possua a fortuna para conseguir ouvir, refletir e praticar a tradição das escrituras dos sutras e shastras, tomando como medida os conselhos de eminentes mestres Kagyu passados, sem desânimo, ao se engajar o máximo que puder em seguir alguma porção da história de grande liberação de suas vidas, não há dúvida de que os dois benefícios surgirão espontaneamente.

Portanto, proteja da degeneração os votos básicos e os samayas-raiz. Sem considerar como suficientes a reunião de acumulações e a purificação de obscurecimentos, feitas parcialmente, aplique-se ao máximo. Enfatize a manutenção de poucos desejos, com contentamento e humildade. Faça da devoção e

da visão pura o núcleo da prática. Até a hora da morte, treine sem inconstância na união da vacuidade com compaixão. Para auxiliar nisso, empregue atenção, vigilância e cuidado.

Desse modo, em algum momento, sem a necessidade de introdução à visão e meditação nem muita explicação sobre os níveis e caminhos, a natureza básica, mahamudra, surge de dentro, livre de elaborações, com as dúvidas resolvidas, e a apreensão e o medo exauridos. Nesse momento, é isso o que é referido como “obtenção do resultado”.

*Desde Vajradhara até o guru-raiz,  
o caminho seguido na preciosa guirlanda Kagyu  
deste dharma profundo tem o calor das bençãos.  
Assim, com esforço na prática,  
o grande benefício é realizado.*

*O mahamudra da base natural desperto a partir do coração,  
o mahamudra do caminho unificado firmemente obtido,  
o mahamudra do resultado revelado em sua face natural.  
Que Vajradhara seja alcançado nesta vida!*

*Sem desejar erudição ou fama, escrevi atendendo ao guru.  
Por qualquer virtude assim obtida,  
que o ensinamento da linhagem de prática*

*floresça em todos os confins,  
que todas as pessoas que tiverem contato com ele  
capturem o domínio duradouro  
da natureza original.*

O venerável lama Karma Ösel Gyurme disse que era necessário escrever algo fácil de ler, conciso e claro sobre as visualizações e o significado das quatro etapas preliminares do mahamudra e tudo mais. Concordei com a solicitação e escrevi no estilo de anotações suplementares, para o texto *Oceano da Verdade Definitiva* do 9º Karmapa. Embora não tenha experiência e realização, tomei como autoridade as palavras dos mestres anteriores, sem nenhuma fabricação minha. Eu, o falso renunciante Karma Ngawang Yonten Gyatso, escrevi isso em meu 31º ano, no retiro superior Palpung, Kunzang Detchen Ling. Que seja de benefício para o ensinamento e os seres. Haja virtude!

---

*Traduzido do tibetano por Emersom Karma Kontchog, entre 2023 e 2024, em São Paulo.*

## SOBRE O TRADUTOR

O monge Emersom Karma Kontchog é o lama residente do centro budista Palpung Lekpun Nang, responsável por esta publicação. Nascido em 1977, Kontchog se interessou pelo budismo na adolescência e começou a praticar e estudar formalmente o budismo tibetano em 2006, nas linhagens de Chagdud Tulku Rinpotche (Nyingma) e Karma Kagyu, após tomar refúgio com Yongue Mingyur Rinpotche.

Em 2013, recebeu ordenação monástica de Tai Situ Rinpotche, no monastério Palpung Sherab Ling (Índia), e continuou pelos Himalayas estudando língua tibetana e filosofia budista, até 2015.

Depois, se mudou para o monastério Palpung Thubten Choling, no interior de Nova York, nos EUA, onde completou o tradicional retiro de três anos para a formação de lamas, sob a orientação de Drupön Tsering Drapa, mestre de retiro enviado

por Tai Situ Rinpotche. Durante o retiro, Kontchog também atuou como intérprete (tibetano/inglês) do mestre de retiro.

Kontchog ensina meditação e filosofia budista, traduz textos clássicos tibetanos, e também atua na propagação em contexto laico de valores humanos e meditação.

# DIREITOS AUTORAIS



CENTRO BUDISTA PALPUNG LEKPUN NANG  
palpungsp.org

Tradução © Emersom Karma Kontchog

Design da capa e do eBook para [dharmaebooks.org](http://dharmaebooks.org):  
Beata Tashi Drolkar

Primeira edição em ebook: março de 2026



Esta obra está licenciada sob a Licença Creative Commons Atribuição-  
NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

Dharma Ebooks é um projeto da Dharma Treasure, que opera sob a  
orientação editorial do 17º Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje.



འཇིགས་མེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལྗོངས་  
正法寶藏  
Dharma Treasure