

# *O Ninho do Meditador*

*Um manual de meditação mahayana*

VOLUME 2



Khenpo Jamyang Tenzin



**O Ninho do Meditador**  
*Um manual de meditação mahayana*

Khenpo Jamyang Tenzin



***Tsechen Kunchab Ling Publicações***  
*Impresso pela primeira vez em 2016*

*Este livro foi preparado pelos alunos de Sua Santidade, o 41º Sakya Trizin, sob a direção do Venerável Khenpo Kalsang Gyaltsen. O grupo de tradução Wisdom Light, do Mosteiro Sakya Brasil, traduziu para o português, em 2019. Por este mérito, que a preciosa vida de Sua Santidade Sakya Trizin seja longa e seus ensinamentos floresçam.*

**Tsechen Kunchab Ling**  
**Temple of All-Encompassing Great Compassion**  
Sede de Sua Santidade o Sakya Trizin nos Estados Unidos

12 Edmunds Lane  
Walden, New York 12586  
[www.sakyatemple.org](http://www.sakyatemple.org)  
+1-301-906-3378  
Email: [sakya@sakyatemple.org](mailto:sakya@sakyatemple.org)

Impresso em português em 2019  
Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling  
[www.sakyaBrasil.org](http://www.sakyaBrasil.org)  
+55 11 4528-1737  
E-mail: [secretaria@sakyaBrasil.org](mailto:secretaria@sakyaBrasil.org)

ISBN 978-65-81707-15-6

Não há custo para este livro.  
Você está convidado a distribuí-lo.



**Wisdom Light**  
TRANSLATION GROUP

# Índice

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Prefácio da edição em inglês                                                        | 5  |
| Prefácio da edição em português                                                     | 7  |
| Prólogo                                                                             | 9  |
| Introdução                                                                          | 10 |
| A estrutura de cada sessão                                                          | 12 |
| Depois da meditação                                                                 | 14 |
| Para começar: sente-se e relaxe                                                     | 15 |
| <b>PRIMEIRA FASE</b>                                                                |    |
| Tomando uma direção segura na vida                                                  | 17 |
| 1. Segurança e confiança: buscando refúgio                                          | 19 |
| <b>SEGUNDA FASE</b>                                                                 |    |
| Estabelecendo prioridades: girando a roda do Dharma                                 | 25 |
| 2. Apreciando o que temos: o valor da preciosa vida humana                          | 26 |
| 3. Cultivando um sentido de urgência: contemplando a impermanência e a morte        | 29 |
| 3.1. Cultivando a consciência da certeza da morte                                   | 29 |
| 3.2. Cultivando a incerteza do momento da morte                                     | 31 |
| 3.3. Cultivar a consciência de que ações ordinárias são inúteis no momento da morte | 33 |
| 4. Assumindo responsabilidade: reflexões sobre karma - ações e seus resultados      | 35 |
| 4.1. Reflexões gerais sobre o karma: causa e resultado                              | 35 |
| 4.2. Abstendo-se de ações não virtuosas                                             | 37 |
| 4.3. Envolvendo-se em ações virtuosas                                               | 38 |
| 4.4. Transformando ações neutras                                                    | 39 |
| Apêndice 1                                                                          | 42 |
| 5. Aspirando a verdadeira liberdade: contemplando as falhas do samsara              | 44 |
| 5.1. Reconhecendo o sofrimento e suas formas                                        | 44 |
| 5.2. Reflexão sobre o sofrimento da mudança                                         | 46 |
| 5.3. Reflexão sobre o sofrimento onipresente da existência condicionada             | 47 |
| Outras reflexões                                                                    | 48 |
| <b>TERCEIRA FASE</b>                                                                |    |
| Uma mudança de rumo: para o benefício de todos                                      | 51 |
| 6. Abrindo o coração: cultivando bondade amorosa                                    | 52 |
| 6.1. Cultivando bondade amorosa para a própria mãe                                  | 53 |
| 6.2. Bondade amorosa para outros parentes e entes queridos                          | 58 |
| 6.3. Estendendo a bondade amorosa para os outros                                    | 59 |

# *Índice*

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7. Cultivando compaixão                                                        | 64 |
| 7.1. Cultivando compaixão pela própria mãe                                     | 64 |
| 7.2. Cultivando compaixão pelos outros                                         | 67 |
| 8. Bodhichitta: gerando a resolução de converter-se em um Buda                 | 69 |
| Apêndice 2                                                                     | 72 |
| 9. Bodhichitta aplicada em meditação/parte 1: cultivando equanimidade          | 75 |
| 10. Bodhichitta aplicada em meditação/parte 2: intercambiando-se com os outros | 77 |
| 10.1. A prática do tonglen com a mãe                                           | 77 |
| 10.2. A prática de tonglen com outros seres                                    | 79 |
| Apêndice 3                                                                     | 81 |
| <b>QUARTA FASE</b>                                                             |    |
| <b>Aprendendo a ver</b>                                                        | 82 |
| 11. Trazendo a mente de volta para casa: a prática de shamatha, a calma mental | 84 |
| 11. 1. O objeto da concentração                                                | 85 |
| 11. 2. O corpo: a postura de sete pontos                                       | 85 |
| 11. 3. A mente: nove maneiras de assentar a mente                              | 86 |
| 11. 4. Superando obstáculos                                                    | 88 |
| 11. 5. Cinco experiências de meditação                                         | 89 |
| 11. 6. A sessão de meditação                                                   | 90 |
| 12. Vendo a realidade como ela é: a prática de vipashyana, a visão profunda    | 93 |
| 12. 1. Analisando a natureza do “ser” do indivíduo                             | 94 |
| 12. 2. Reconhecendo a natureza das aparências                                  | 95 |
| 12. 3. Observando a mente e descansando na consciência não conceitual          | 96 |
| <b>Bibliografia</b>                                                            | 99 |

## *Prefácio da edição em inglês*

Estamos muito felizes em publicar um manual de meditação inspirado nos ensinamentos de Khenpo Jamyang Tenzin, no International Buddhist Academy em Kathmandu. Em junho de 2011, Khenpo-la ofereceu uma série de ensinamentos com a duração de um mês, intitulada “O Ninho do Meditador”, com base nas instruções da tradição Lamdré do Mahayana. Durante aquele mês, Khenpo-la conduziu meditações diárias guiadas extraídas de O Belo Ornamento das Três Visões (também conhecidas simplesmente como As Três Visões) por Ngorchen Könchog Lhundrup. As meditações do presente manual baseiam-se neste texto e são prefaciadas por introduções para fornecer algum contexto para cada prática. Desta forma, constituem um guia abrangente para os praticantes, desde a prática de refúgio até o cultivo do insight superior.

Os ensinamentos de Khenpo-la de 2011 também foram transcritos e estão sendo publicados sob o título O Ninho do Meditador: Construindo uma Prática Espiritual; é um companheiro inestimável para este volume.

Este manual foi preparado por Christian Bernert sob a orientação de Khenpo Jamyang Tenzin. Gostaríamos de agradecer a Vivian Paganuzzi e Steven Rhodes por gentilmente editar todo o texto, Cristina Vanza por projetar a capa e ajudar com o layout, e todos que contribuíram com sugestões e conselhos. Agradecemos também a Claire Pullinger pela bela fotografia da estátua de Buda Shakyamuni de Bodhgaya, e Ven. Rinchen Gyaltsen para a flor azul. As estrofes do Sutra Lalitavistara, o Sutra de Instruções ao Rei e a Introdução ao Caminho do Meio são tiradas de Adam Pearcey, Um Compêndio de Citações (2008). Os versos do Caminho do Bodhisattva (capítulos 2 e 8) são tirados de Shantideva, O Caminho do Bodhisattva (2006).

**Grupo de Tradução Chödung Karmo**  
International Buddhist Academy, Kathmandu  
Fevereiro de 2016



## *Prefácio da edição em português*

É com muita alegria e gratidão que publicamos este volume do manual “O Ninho do Meditador”, com base nos ensinamentos de Khenpo Jamyang Tenzin.

Esta publicação em língua portuguesa tem como objetivo difundir os ensinamentos budistas, além de dar suporte ao curso The Complete Path, realizado no Mosteiro Sakya Brasil, em maio de 2019, com ensinamentos de Khenpo Ngawang Jorden sobre O Belo Ornamento das Três Visões, de Ngorchen Könchog Lhundrup.

Agradecemos a todos que tornaram possível essa publicação, e ao Grupo de Tradução Chödung Karmo, do International Buddhist Academy, por encaminhar nosso acesso a esta obra.

Esperamos que os ensinamentos e instruções contidos neste manual, sirvam como uma luz que ilumina o caminho a ser trilhado.

**Grupo de Tradução Wisdom Light**  
Mosteiro Sakya Brasil  
Maio de 2019



## *Prólogo*

Os inumeráveis ensinamentos do Senhor Buda, em última análise, servem a um único propósito: libertar a mente das aflições mentais e de qualquer coisa que possa obscurecer ou distorcer nossa visão de realidade. Para os seguidores genuinamente interessados na prática, os mestres condensaram esses ensinamentos em instruções essenciais, fornecendo conselhos claros sobre os pontos essenciais da prática. Ao longo dos séculos, muitos indivíduos alcançaram os mais altos níveis de realização e liberdade através da prática baseada em tais instruções autênticas, e se colocarmos essas instruções em prática, também obteremos resultados.

Este manual de meditação é baseado nas instruções essenciais dos famosos ensinamentos Sakya conhecidos como *Nang Sum*, ou *As Três Visões*, que fazem parte do sistema Lamdré. Em nossa tradição, essas instruções sempre são dadas antes de entrarmos no Vajrayana, e elas devem ser cultivadas e dominadas, pelo menos até um certo grau, antes que alguém se envolva em prática tântrica séria. Caso tenhamos praticado ioga de divindade, por muitos anos, sem que tenha ocorrido uma mudança fundamental em nós, provavelmente, isso se deve ao fato de não termos trabalhado o suficiente sobre os fundamentos do caminho, que são precisamente o conteúdo deste manual.

Estas instruções serão especialmente benéficas para os que não podem ter contato regular e próximo com seus professores, a fim de consultá-los sobre os detalhes de sua prática. Seguindo as instruções aqui descritas, um progresso significativo pode ser realizado. Para isso, é preciso ter sincero interesse, consistência, diligência e paciência na prática, e acima de tudo, a coragem de olhar honestamente para nós mesmos.

Para complementar as breves instruções deste livro, aconselho-o a consultar a tradução do *Belo Ornamento das Três Visões*, de Ngorchen Kunchok Lhundrup, com tanta frequência quanto possível.

Desejo a todos neste caminho o melhor sucesso em sua prática.

**Khenpo Jamyang Tenzin**  
International Buddhist Academy, Kathmandu

Junho de 2013



## *Introdução*

Este manual destina-se a orientar qualquer pessoa interessada em meditação budista e treinamento mental, através de alguns dos passos mais importantes da prática. Ele pode ser usado como uma introdução à meditação budista mahayana, como é apresentado na tradição tibetana, bem como um manual para a prática diária que abrange os fundamentos, desde a prática de se refugiar nas práticas superiores da bodhicitta.

As meditações apresentadas neste manual são inspiradas, e em grande medida baseadas, nas práticas ensinadas em “As Três Visões” (Nang Sum) por Ngorchen Könchog Lhundrup, e organizadas de acordo com a sequência dada nas instruções sobre “Partindo dos Quatro Apegos”, o famoso ensinamento sobre o treinamento da mente da tradição Sakya.

O manual é composto de quatro conjuntos de práticas, que correspondem aos quatro estágios do caminho: refúgio, renúncia, compaixão e sabedoria. O estágio inicial, chamado “Tomando uma direção segura na vida”, consiste em aumentar a confiança e a segurança nas Três Jóias Preciosas. O segundo estágio, “Estabelecendo prioridades: voltando-se para o Dharma”, é composto por quatro contemplações projetadas para trazer uma mudança fundamental na perspectiva da vida. No terceiro estágio, “Uma mudança de coração: para o benefício de todos”, cultivam-se os estados mentais que ajudarão a pessoa a transcender as ambições egocêntricas; e, no último, “Aprender a ver”, aprende-se a cultivar níveis mais altos de meditação Mahayana, a calma mental e visão profunda.

A fim de entender a teoria por trás das práticas aqui apresentadas, recomendamos ao leitor que consulte *O Ninho do Meditador: Construindo uma Prática Espiritual (vol.1)* por Khenpo Jamyang Tenzin, que é um volume complementar a este manual, e também *O Belo Ornamento das Três Visões*, de Ngorchen Könchog Lhundrup, do qual as meditações são extraídas. Também aconselhamos os leitores a consultar *Os Três Níveis de Percepção Espiritual* de Deshung Rinpoche (que é um excelente comentário oral às Três Visões), *Partindo dos Quatro Anexos* de Chogyé Trichen Rinpoche, e os ensinamentos de Sakya Pandita em *Iluminando o Legado do Sábio* por Khenchen Appey Rinpoche. Além disso, por favor, consulte a bibliografia no final deste manual.

## *A estrutura de cada sessão*

Cada sessão de meditação segue a mesma estrutura básica:

1. Seção de abertura
2. Prática principal
3. Seção de encerramento

### **1. Seção de abertura**

- Primeiramente, crie um ambiente propício para o treinamento, relaxando o corpo e a mente.

- Depois, verifique sua motivação para a prática: por que você está fazendo isso?

- Para alinhar sua meditação com o caminho de liberação ensinado pelo Buda, dê-lhe a orientação correta, buscando refúgio nas Três Joias Preciosas, seguido de uma curta meditação silenciosa. (Esta prática constitui o primeiro capítulo deste livro.)

Nota: A prática de tomar refúgio também pode se tornar uma prática principal, caso em que a fórmula do refúgio é repetida muitas vezes, para aprofundar e estabilizar o estado mental correspondente.

Em um estágio avançado de prática (do capítulo 9 em diante), a geração da bodhichitta se torna parte integrante da seção de abertura. Entretanto, praticantes familiarizados com o cultivo desse estado, assim como aqueles naturalmente inclinados a gerar essa intenção altruísta, podem incluí-lo na seção inicial de sua prática desde o início de seu treinamento. Desta maneira, qualquer estado mental que se cultive depois disso se tornará uma prática mahayana.

## **2. Prática principal**

As práticas principais mudam com o tempo, mas todas servem ao propósito único de reduzir, e finalmente eliminar, as aflições mentais e a ignorância. Tradicionalmente, começa-se desenvolvendo uma prática de refúgio estável como base para o caminho. Em seguida, cultiva-se uma sequência de estados mentais específicos, que permitirão ativar o motor interno, por assim dizer, e progredir continuamente.

Este manual contém doze meditações, cada uma com base na anterior. As mais longas são divididas em várias seções, o praticante pode permanecer pelo tempo que quiser em cada seção. Qualquer uma delas pode constituir toda a sua prática completa por semanas ou meses.

## **3. Seção de encerramento**

A seção final é a prática de dedicação do potencial positivo, gerado através do treinamento da mente, para a liberação de todos os seres, sem exceção.

## *Depois da meditação*

A meditação formal é a ferramenta mais eficaz para cultivar estados mentais e hábitos saudáveis, mas não é um fim em si mesmo. Para garantir um progresso constante no caminho, é necessário que haja continuidade na prática entre as sessões. Para este fim, é essencial cultivar a atenção e a vigilância introspectiva na vida diária, adotando uma conduta em harmonia com os ensinamentos, para apoiar o desenvolvimento pessoal. Também é recomendável refletir com frequência sobre os tópicos contemplados durante as sessões de meditação. Desta forma, o tempo gasto na almofada suportará a vida diária da pessoa, e sua vida diária apoiará a prática formal de meditação.

## *Para começar: sente-se e relaxe*

É importante não se apressar ao entrar ou sair da prática de meditação. Ao fazer um “ninho” para a nossa prática, estamos estabelecendo um ambiente propício para o nosso crescimento espiritual. Esse crescimento é um processo natural que leva tempo, mas nos permitirá abandonar hábitos e condicionamentos negativos, e dessa forma, ir além do que agora chamamos de “zona de conforto”.

Devemos começar cada sessão buscando encontrar um momento de sossego, fazendo uma pausa da nossa vida diária.

1. Sente-se ereto sobre uma almofada de meditação ou uma cadeira. Encontre uma postura que lhe permita relaxar e permanecer atento ao mesmo tempo. Os aspectos principais relacionados ao corpo são: manter uma posição estável, que lhe permita permanecer imóvel durante a meditação; manter a coluna ereta; relaxar na postura ereta. (Para instruções mais detalhadas sobre a postura, consulte o capítulo 11.)

2. Dedique alguns instantes para examinar o corpo, de baixo para cima e de cima para baixo. Observe qualquer tensão desnecessária e tente relaxar um pouco mais a cada exalação. Aprecie, plenamente, esta oportunidade de sintonizar a realidade de sua experiência corporal aqui e agora. Permaneça por alguns minutos neste processo.

3. Depois de ter estabelecido o conforto físico, preste atenção à respiração e simplesmente observe sua entrada e saída natural, sem controlá-la ou manipulá-la de qualquer maneira. Permaneça com sua respiração, de forma relaxada e atenta; conte vinte e um ciclos de inalação e exalação, ou permaneça focado nela por alguns minutos.

4. Com a mente relaxada e concentrada, reflita sobre sua motivação: o que o atrai para a prática? Se necessário, ajuste sua motivação para alinhar-se com o caminho da liberação.

5. Agora, inicie a prática formal.

Nota: nas práticas que se seguem descritas neste manual, os trechos em *itálico* são recitações e contemplações, que devem ser lidas em voz alta.



*PRIMEIRA FASE:*  
**Tomando uma direção  
segura na vida**



## *1. Segurança e confiança: buscando refúgio*

Considerado como a entrada no caminho da liberação, tomar refúgio é algo que tradicionalmente se faz antes de toda prática budista. Ao gerar ativamente, confiança e devoção aos objetos de refúgio - as Três Jóias Preciosas (Buda, Dharma e Sangha), qualquer que seja a prática, cultiva-se nela uma direção muito específica. Dessa forma, cada prática, se torna um meio para alcançar a verdadeira liberdade, seguindo o caminho estabelecido pelo Buda e validado por seus discípulos.

A princípio, a repetição das preces de refúgio pode parecer artificial, mas as palavras serão preenchidas com significado à medida que nossa compreensão gradualmente evolui e se aprofunda através do estudo, contemplação e meditação. Em nossa vida diária, procuramos refúgio em uma infinidade de objetos para ganhar alguma sensação de segurança. Tais objetos podem ser nossos relacionamentos, empregos, alimentos e até entretenimento e distração. Mas, ao final, esses objetos não são confiáveis. Ao nos refugiarmos no Buda, nos determinamos a tomar, como guia na vida, o estado de despertar, livre de confusão. Ao nos refugiarmos no Dharma, tomamos a decisão consciente de seguir um modo de vida virtuoso, que nos permitirá ver as coisas como elas realmente são. Ao nos refugiarmos na Sangha, decidimos buscar o apoio de outros que também seguem esse caminho, e que experimentaram seus benefícios, em vez de buscar a companhia daqueles que estão mais confusos do que nós mesmos.

Pedir suas bênçãos é um método para nos tornarmos abertos à influência saudável e transformadora que o Buda, o Dharma e a Sangha podem ter em nossas vidas, pois têm a capacidade e o poder de nos mostrar diferentes maneiras de se relacionar habilmente com nossas experiências, deixando de produzir causas de sofrimento para nós mesmos e para os outros e, em última análise, alcançar a liberdade real. Dessa forma, não estamos orando a um salvador onipotente, de cuja graça depende a nossa proteção. Nossas preces são um reconhecimento das qualidades das Três Jóias Preciosas, da nossa necessidade de seu apoio e também do nosso próprio potencial para alcançar o bem maior.

Quando usada como prática principal, a prece de refúgio é repetida tantas vezes quanto possível. Como abertura de outras práticas, descritas mais adiante neste manual, a prece de refúgio pode ser recitada três, sete ou vinte e uma vezes, antes de prosseguir para a prática principal.

## Visualização

No espaço à sua frente, visualize claramente o Buda Shakyamuni, sentado com as pernas cruzadas, em uma flor de lótus e um disco lunar, que estão sobre um trono adornado com joias. Seu corpo é de cor dourada radiante, usa as vestes do Dharma, e sua presença pacífica emana grande sabedoria e compaixão. Atrás dele há uma pilha de escrituras, simbolizando o Dharma. Está cercado por incontáveis bodhisattvas, que formam a nobre comunidade da Sangha.

Visualize que você está tomando refúgio junto com todos os seres sencientes: sua mãe à sua esquerda, seu pai à direita, na sua frente estão seres que necessitam de ajuda especial e aqueles percebidos como inimigos, e ao seu redor, todos os outros seres em forma humana.

Examine brevemente, o terrível sofrimento resultante das ações não virtuosas, pense nas sublimes qualidades das Três Joias Preciosas, e gere grande compaixão por todos os seres no samsara. Com foco unidirecionado, dirija sua mente para os objetos de refúgio e recite a prece de homenagem:

*Ante ti, dotado de grande compaixão por todos os seres, que desejas que todos os seres encontrem a verdadeira felicidade e sejam livres de sofrimento, que desejas que aqueles que possuem felicidade não se separem dela, que buscas beneficiar e trazer felicidade para todos os seres, ante ti, me prosto com reverência.*

Depois disso, prossiga, tomando refúgio:

*Eu e todos os seres sencientes, em todo o espaço infinito, tomamos refúgio a*

*partir deste momento até alcançar a iluminação.*

*Respeitosamente, com o corpo, a fala, e uma mente plena de devoção, tomamos refúgio no Buda, o mestre desperto, perfeito em realização e livre dos obscurecimentos.*

*Respeitosamente com o corpo, a fala, e uma mente plena de devoção, tomamos refúgio no sagrado Dharma, a essência dos ensinamentos transmitidos, das realizações e das cessações.*

*Respeitosamente com o corpo, a fala, e uma mente plena de devoção, tomamos refúgio na nobre Sangha, os herdeiros do Buda que sustentam o sagrado Dharma.*

(Recite quantas vezes for possível - pelo menos vinte e uma vezes).

Na sequência, recite a prece para as Três Joias Preciosas, solicitando suas bênçãos (três vezes):

*Prestamos homenagem e tomamos refúgio nas Três Preciosas Joias.*

*Rogamos que, por favor, abençoe o fluxo mental de cada um de nós.*

*Conceda suas bênçãos,*

*para que nossas mentes possam se voltar para o Dharma.*

*Conceda suas bênçãos,*

*para que nossa prática possa verdadeiramente se tornar o caminho liberação.*

*Conceda suas bênçãos,*

*para que os erros no caminho possam ser corrigidos.*

*Conceda suas bênçãos,*

*para que toda percepção enraizada na confusão, se transforme em sabedoria transcendental.*

*Conceda suas bênçãos,*

*para que cessem todos os pensamentos que vão contra o Dharma .*

*Conceda suas bênçãos, de modo que nossos corações sejam cheios de benevolência e compaixão.*

*Conceda suas bênçãos,*

*para que possamos aperfeiçoar o treinamento nas duas bodhichittas.*

*Conceda suas bênçãos,*

*para que possamos atingir rapidamente a iluminação.*

## **Meditação Silenciosa**

Depois do refúgio e dos pedidos, medite em silêncio conforme se segue. Com uma mente plena de confiança e admiração, recite em voz baixa e reflita sobre estes aspectos das Três Joias:

*Na sua profunda sabedoria, os Despertos compreendem perfeitamente a nossa condição.*

*Em sua ilimitada compaixão, cuidam profundamente de nós.*

*Cuidam de nós com suas atividades iluminadas,*

*nos protegem e nos abençoam com sua habilidade e poder, conduzindo-nos habilmente ao longo do caminho para a liberação.*

A seguir, treine para manter sua mente sem distrações, em um estado de confiança e pura admiração pelas Três Joias. Se durante esta meditação silenciosa, surgirem quaisquer pensamentos não relacionados a

ela, mentalmente, recite novamente as linhas acima, a fim de gerar confiança genuína e devoção, tentando sustentar sua mente nesse estado. Repita este processo duas ou três vezes, durante cada sessão.

Para concluir, dedique seu mérito para a liberação de todos os seres:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

*Khenpo Jamyang Tenzin*

*SEGUNDA FASE*

**Estabelecendo prioridades:  
girando a roda do Dharma**

## *2. Apreciando o que temos: o valor da preciosa vida humana*

Uma vez que nos refugiamos nas Três Joias, e decidimos seguir o caminho ensinado pelo Buda, é muito importante nos prepararmos bem para esta jornada. Precisamos entender a seqüência correta da prática, a fim de fazer um progresso constante no caminho. O primeiro ponto é verificar nossa motivação e questionar nossas prioridades na vida. Sem isso, corremos o risco de nos chamarmos de budistas, por muitos anos, sem que haja qualquer desenvolvimento interior verdadeiro.

Tradicionalmente, recomenda-se cultivar quatro contemplações específicas para produzir uma mudança fundamental na maneira de ver as coisas, para redefinir nossas prioridades, a fim de se nos concentrarmos no que realmente importa. Estas quatro contemplações são a preciosa oportunidade para praticar o Dharma em impermanência e morte, sobre a lei do karma e sobre as falhas do samsara.

A primeira dessas contemplações, a preciosa oportunidade que agora temos, de realmente alcançar a verdadeira liberação do sofrimento e de suas causas, foi projetada para gerar um profundo sentimento de gratidão, alegria e responsabilidade de não desperdiçar essa oportunidade. É o antídoto contra a atitude de considerar que tudo em nossa vida acontece ao acaso e de graça, e para apreciar profundamente a oportunidades que temos. Comece indo em busca de refúgio seguindo as instruções anteriores. Após uma breve meditação silenciosa, você pode gerar a motivação suprema da bodhichitta:

*A fim de libertar todos os seres do oceano do samsara, devo atingir o estado de perfeita e completa iluminação. Com esse propósito, realizo a seguinte prática.*

A seguir, contemple o seguinte:

*Posso realmente tomar tudo isso como garantido: essa vida, esse corpo, essa inteligência, essa liberdade, todas as oportunidades que tenho tido? Minha vida não é a maior fortuna de todas?*

*Posso viajar livremente. Ninguém está realmente me segurando. Nenhum*

*governo, nenhum parente, nenhum amigo, nenhum inimigo. Sou livre para ir onde quiser, livre para fazer o que quiser. Há alguém na terra ou no meu próprio país que possua esta liberdade?*

*Minha saúde é boa, ou pelo menos boa o suficiente para me permitir estudar e praticar o Dharma. Quanto tempo isso vai durar eu, simplesmente, não sei.*

*Desde um tempo sem princípio, de um nascimento a outro, tenho sido afligido por tantos sofrimentos. Tenho estado preso a um ciclo perpétuo de incontroláveis renascimentos, sujeito a todos os tipos de sofrimento e aflições, nunca realmente livre. Diz-se que, para atravessar o oceano da existência condicionada do samsara, deve-se confiar no barco da preciosa vida humana, uma vida dotada das liberdades e condições favoráveis que nos permitem praticar o Dharma. No entanto, diz-se que é extremamente difícil obter tal nascimento humano. O poder de ações virtuosas e puras deve ser incrivelmente forte para que isso aconteça. Não estou seguro de que isso voltará a acontecer comigo.*

Em seu texto “O Caminho do Bodhisattva”, Shantideva afirma:

*Estas liberdades e condições favoráveis, tão difíceis de encontrar, permitem com este nascimento humano, alcançar nosso objetivo. Se não me benefício agora dessas condições, como poderei consegui-las novamente?*

*Uma vez obtida, tenho uma joia que preenche todos os desejos com o potencial de trazer benefícios inconcebíveis. Tendo a liberdade para praticar o Dharma e todas as condições necessárias para fazê-lo, a libertação e a obtenção de um perfeito estado de Buda estão realmente ao meu alcance. A partir dessa perspectiva, este corpo humano é muito mais valioso do que qualquer outra forma de vida.*

*O Buda ensinou os meios para nos liberarmos de todo o sofrimento, Insatisfação, aflições e condicionamentos. O Dharma, seu caminho, está disponível para mim hoje. Professores que estudaram seus ensinamentos, praticam o Dharma, alcançaram seus frutos, e ainda estão vivos, compartilhando conosco seu conhecimento e experiência. Tudo isso existe para*

*que eu faça o melhor uso desta vida, de uma forma profundamente significativa. Nada é escrito em pedra. Quaisquer que sejam as circunstâncias, boas ou más, tenho a liberdade de responder com sabedoria, com compaixão ou não.*

Refleta profundamente sobre o significado dessas palavras e ore das profundezas do seu coração para as Três Joias Preciosas, para que isso aconteça.

Para concluir, recite as preces de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

## RESOLUÇÃO

*Grato pelas incríveis liberdades e oportunidades que me foram dadas, vou me esforçar para não desperdiçá-las, em respeito a mim e aos menos afortunados que eu. Vou me preparar para as vidas futuras da melhor maneira possível, e me esforçar para abandonar todas as causas do sofrimento e, em última análise, de qualquer coisa que obstrua a verdadeira liberdade. Praticarei o Dharma de todo o coração, e aproveitarei ao máximo, a oportunidade que tenho agora. Que as Três Joias Preciosas me guiem neste caminho.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,  
possa liberar os seres do oceano do samsara,  
onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte  
surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,  
que conhece as coisas como são,  
e também como Samantabhadra,  
dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

### *3. Cultivando um sentido de urgência: contemplando a impermanência e a morte*

Tendo gerado profunda apreciação pela inestimável e rara oportunidade que temos agora, o próximo passo é desenvolver um senso de urgência e deixar de lado os apegos mundanos que atrapalham nosso progresso.

A primeira armadilha a ser superada no caminho para a libertação, é a de termos nos envolvido nas práticas espirituais devido ao apego a esta vida, na esperança de obter alguns benefícios materiais, fama e louvor, ou simplesmente buscando ter uma sensação fugaz de felicidade e paz. Como o resultado da prática depende fortemente da intenção, somos aconselhados a corrigir essas motivações míopes, reconhecendo que essa vida não dura para sempre.

Essa contemplação está dividida em três partes: cultivar a certeza da morte; a incerteza de quando ocorrerá; e que as ações autocentradas e egocêntricas são inúteis no momento da morte. Para tornar esse treinamento mais eficaz, você pode dedicar sessões de meditação separadas para cada uma dessas três partes. Treine na primeira contemplação até que a realidade da morte esteja claramente presente em sua mente. Em seguida, passe para o segundo aspecto, e assim por diante.

Comece sua prática tomando refúgio e, se desejar, gere a motivação suprema da bodhicitta (recite três vezes):

*A fim de liberar todos os seres do oceano de samsara, devo atingir o estado de perfeita e completa iluminação. Para esse propósito, agora me dedico à seguinte prática.*

Então prossiga com as contemplações na morte

#### **3.1. Cultivando a consciência da certeza da morte**

Esta contemplação compreende reflexões sobre o fato de que qualquer um que tenha nascido deve morrer, e que desintegrar e perecer é a natureza do

corpo. Contemple o seguinte:

*Tudo no mundo está mudando, momento a momento. Nada dura. Meu corpo está envelhecendo todos os dias. Eu pareço o mesmo que fui há dois anos? Será que vou parecer o mesmo no próximo ano? Estarei com boa saúde no ano que vem? Eu não sei. Posso estar seguro de que estarei vivo no próximo ano, no próximo mês, amanhã? No Sutra Lalitavistara, Buda afirma:*

*Essa nossa existência é tão transitória quanto as nuvens do outono. Observar o nascimento e a morte dos seres é como olhar o movimento de uma dança. Uma vida inteira é como um relâmpago no céu, que se precipita como uma torrente, descendo uma montanha íngreme.*

*Não há ninguém no passado que, tendo nascido, não tenha morrido. Tampouco há quem viva no presente ou ainda por nascer, que não morra. Acaso espero de alguma forma escapar desse fato inevitável da vida? Até o próprio Buda e todos os grandes mestres do passado morreram. Como posso supor que alguém como eu, totalmente preso pelo karma e pelas aflições, não perecerá? Como eu poderia pensar que não vou morrer?*

*A maneira como me relaciono com esse corpo parece indicar que acredito que seja permanente. Posso pensar que há alguma essência duradoura quando, na verdade, é completamente insubstancial. Pode ser queimado até as cinzas, ou lançado na água onde será devorado pedaço por pedaço, por peixes e outras criaturas. Pode ser enterrado embaixo da terra, onde será comido por vermes, apodrecendo, ou deixado para ser alimento dos pássaros e animais de rapina. É certo que esse corpo perecerá e será eliminado de uma forma ou de outra. Chegará o tempo em que ficará claro para todos, que esse meu corpo não é nem um pouco permanente.*

Se você refletir dessa maneira, mas a consciência da morte e da impermanência ainda não surgir, então reflita da seguinte maneira:

*Neste momento, posso estar livre de doenças físicas ou mentais graves. Juntamente com meus parentes e pessoas amadas, desfruto de todos os privilégios de uma vida mais ou menos confortável, dia após dia. Fazemos planos, como se fossemos viver por mil anos, e constantemente nos envolvemos em atividades triviais. O*

*pensamento da certeza da minha morte, no entanto, nunca passa pela minha cabeça. Haverá um tempo em que todas essas coisas serão deixadas para trás, e a luz desta vida se extinguirá.*

*Quando chegar o momento de ir, terei que deixar tudo para trás. Todas as posses a que me apeguei, e todos os meus parentes e amigos. Não posso levar nada comigo. Terei que ir sozinho, seguindo para um lugar desconhecido.*

## RESOLUÇÃO

A partir de agora, tendo refletido seriamente sobre a morte, cultivarei repetidamente esse pensamento, para que fique firmemente impresso em minha mente. Isso me ajudará a fortalecer minha motivação para praticar o Dharma, que leva ao estado imortal. Que as Três Joias Preciosas me ajudem neste caminho.

Sinceramente, reflita e ore desta maneira.

### 3.2. Cultivando a incerteza do momento da morte

Contemplamos o fato de que a duração da nossa vida é incerta, que existem infinitas causas de morte, e que as poucas condições que mantêm-nos, vivos, também podemos causar a nossa morte. Contemplar da seguinte maneira:

*Até agora eu passei todos os meus anos em constante distração, sem perceber que a morte pode vir a qualquer momento. Posso ter algum tempo para viver, mas posso morrer uma morte súbita hoje - como eu saberia? Eu simplesmente não sei.*

*São inúmeras as causas que podem acabar com essa vida: posso morrer em um acidente de carro ou em um acidente de avião, em um terremoto, um furacão ou uma inundação; posso morrer de uma doença cardíaca, um derrame, uma forma grave de câncer, ou de uma doença infecciosa ou parasitária e assim*

*por diante; Posso até morrer caindo das escadas, escorregando no chuveiro ou engasgando com comida. É fácil separar corpo e mente. Quando o Senhor da Morte ataca, serei dele. Não há lugar para o qual eu possa fugir, onde esteja livre das incontáveis causas de morte, que podem acabar com essa vida. Mesmo as coisas que me mantêm vivo, como comida e água, podem causar minha morte sob certas condições.*

*O que me faz pensar que não vou encontrar essas causas mais cedo do que imagino? Simplesmente não há como saber, se vou morrer daqui a alguns anos, amanhã ou hoje mesmo. Se eu morresse neste momento da minha vida, eu não teria realizado minha decisão anterior. O que vai acontecer comigo no momento da morte?*

## RESOLUÇÃO

Não sabendo quando a hora da morte chegará, a partir deste momento, me empenharei para me afastar das atividades mundanas realizadas apenas por apego a esta vida. Devo praticar o sagrado Dharma, que certamente me beneficiará no momento da morte. Que as Joias Preciosas me guiem, para que eu possa ter sempre em mente a realidade da morte.

Refleta e reze dessa maneira.

### 3.3 Cultivar a consciência de que ações ordinárias são inúteis no momento da morte

*A morte certamente me alcançará, mas não sei quando. Além do Dharma, não há nenhum método que possa me beneficiar nesse momento. Contudo, até agora, tenho me distraído com atividades mundanas desnecessárias - tenho estado apegado unicamente aos objetivos desta vida. Acreditei que todas essas coisas eram muito importantes, quando, na verdade, tudo isso é completamente sem sentido e superficial. Isso demonstra que a realidade da morte, realmente não penetrou na minha mente.*

Permaneça intensamente nesses pensamentos e medite até que seja gerada uma desilusão com a vida mundana, até que surja uma intensa repulsa pelo samsara, e um genuíno sentimento de tristeza.

Além disso, reflita:

*Até agora, só aumentei meu apego às atividades mundanas. Não praticar, de todo coração, o sagrado Dharma, seria como retornar de uma ilha do tesouro, de mãos vazias. Estaria somente enganando a mim mesmo! Que triste. Comida, riqueza, bens mundanos e reputação simplesmente não terão qualquer utilidade no momento da minha morte. Não há sentido em minha interminável ânsia de perseguir essas coisas e protegê-las. Já que meus entes queridos, meus amigos e parentes, não poderão realmente ajudar nesse momento, devo também abandonar meu apego desesperado de me agarrar também a eles.*

*A única coisa que será de real benefício no momento da morte é uma mente livre de arrependimentos e preocupações, uma mente cheia de qualidades e experiências sadias, uma mente com o Dharma.*

#### RESOLUÇÃO

É importante praticar o Dharma sagrado, um caminho em que eu certamente posso confiar no momento da morte, e devo fazer isso agora. Superarei minha preguiça e acabarei com o hábito de procrastinar. Vou

me engajar no caminho vigorosamente, como se estivesse apagando um fogo que está queimando minha cabeça e minhas roupas. Dirigindo minha mente para as Joias Preciosas, me esforçarei, de todo o coração, e me dedicarei completamente para a prática do Dharma. Que as Joias Preciosas me guiem neste caminho e me ajudem a cumprir minhas aspirações.

## Síntese

*Hoje, estou ciente da natureza fugaz da minha vida. Farei o meu melhor para cultivar o que realmente importa. Se há uma coisa que sei com certeza, é que esta vida terminará um dia. Quando? Simplesmente não sei. Reconhecendo essa simples verdade, utilizarei minha vida de uma maneira significativa, cultivando o que será benéfico quando chegar a hora de deixar esta vida, em vez de cultivar o apego a ela.*

Refleta e ore sinceramente.

Para concluir, recite as orações de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

## *4. Assumindo responsabilidade: reflexões sobre karma - ações e seus resultados*

O objetivo das duas contemplações anteriores, sobre a preciosa vida humana e sobre a impermanência, era redefinir nossas prioridades na vida. Uma vez que estamos determinados a buscar um modo de vida espiritual, o próximo passo é refletir sobre a forma como nossas ações realmente condicionam nossa experiência. Nosso caminho espiritual só será eficaz, se entendermos e respeitarmos a lei do karma, ou seja, ações e seus resultados, já que nossa capacidade de seguir este caminho, depende inteiramente da força do potencial positivo acumulado por meio de ações virtuosas. O potencial de nossas ações e as tendências que criam irão moldar nossa experiência nesta vida, bem como no futuro.

Como há quatro seções para a contemplação do karma, você pode focar em apenas um tópico durante a sessão, e passar para o próximo na sessão seguinte ou, se tiver mais tempo, contemplar dois ou mais tópicos de cada vez. Comece a prática com a seção de abertura como indicado anteriormente, e depois prossiga com a contemplação no karma.

### **4.1. Reflexões gerais sobre o karma: causa e resultado**

*No mundo natural, todo fenômeno surge de causas e condições específicas: o florescimento de uma flor, o nascimento de uma criança, a mudança climática. Uma semente de limão produzirá apenas um limoeiro, nunca uma laranjeira. O mesmo princípio está em ação no mundo interior de nossa experiência subjetiva: meu próprio bem-estar e felicidade, bem como meu estresse e sofrimento, são experimentados com base em causas e condições específicas. Não há exceções para isto. Aprendendo sobre a função de causa e efeito e o funcionamento da minha mente, aprenderei a viver de acordo com esta lei natural.*

*Nada acontece acidentalmente ou sem causa. Tudo depende do respectivo conjunto de causas e condições, e estas causas e condições têm que estar completas para o fenômeno específico a se manifestar. Isso vale para tudo que experimentamos, dentro e fora de nós mesmos.*

*Nas experiências de felicidade e sofrimento, nosso coração, nossos estados mentais, os fatores mentais ativos, que fazem emergir nossa a experiência, são cruciais. De acordo com o “Dhammapada”:*

*O coração vem antes de tudo; tudo é governado pelo coração, é feito pelo coração. Se alguém fala ou age com intenção corrupta, o sofrimento se seguirá, assim como a roda da carruagem segue as pegadas do boi ao qual está atrelada.*

*O coração vem antes de tudo; tudo é governado pelo coração, é feito pelo coração. Se alguém fala ou age com intenção pura, a felicidade se seguirá, assim como a roda da carruagem segue as pegadas do boi ao qual está atrelada.*

*Meu “coração” é determinado pelas minhas intenções. É por isso que devo sempre me questionar: o que está me impulsionando?*

*Um coração cheio de apego e aversão, uma mente obscurecida por ilusão, só pode dar origem a estados mentais não virtuosos, desencadeando ações que trarão sofrimento para os outros, bem como para si mesmo. Por outro lado, um coração livre de aversões e desejos inábeis, uma mente que aprecia as coisas como elas realmente são, não está criando dor desnecessária. Ao contrário, tal mente permite estar em paz e agir de maneira apropriada, com sabedoria e compaixão. Isso é muito importante, porque são nossas ações volitivas que determinam a natureza de nossas experiências futuras. No “Sutra de Instruções ao Rei”, Buda afirma:*

*Quando a hora dele chegar, até um rei tem que morrer,  
E nem seus amigos nem sua riqueza podem segui-lo.  
Dessa forma, onde quer que estejamos, por onde quer que caminhemos,*

*O karma nos segue como uma sombra.*

## RESOLUÇÃO

Hoje, farei o meu melhor para estar atento às intenções por trás de minhas ações. Assim que eu descobrir motivos não virtuosos, farei uma pausa, deterei o curso da minha ação, ou pelo menos, alterarei o curso das minhas intenções da melhor forma possível.

## 4.2. Abstendo-se de ações não virtuosas

*No momento da minha morte, nem comida, riqueza ou posses irão comigo. Nem meus queridos familiares e amigos irão me seguir. Nesse momento, tudo que levarei é o potencial dos atos virtuosos e não virtuosos que tenha cometido.*

*Ações não virtuosas são todas as ações enraizadas nos três venenos mentais do desejo, do ódio e da ignorância de não ser capaz de diferenciar com precisão entre ações virtuosas e não virtuosas.*

*As três ações prejudiciais do corpo são matar, roubar e ter má conduta sexual. As quatro ações não virtuosas da fala são mentir, gerar discórdia, agredir verbalmente, e falar inutilmente ou tagarelar. As três ações prejudiciais da mente são avareza e cobiça, sentir raiva ou aversão por outros seres, e ter visões errôneas.*

*Tais ações, enraizadas em estados mentais negativos, resultam na experiência de sofrimento. Esta é uma lei natural. Essas ações são as causas que trarão as terríveis experiências dos reinos inferiores, bem como todas as condições adversas dos reinos mais elevados.*

*Nascer em um dos estados inferiores da existência, como resultado da plena maturação de ações prejudiciais é chamado de “resultado totalmente amadurecido.”*

*Como as experiências estão sempre de acordo com suas causas, se alguém nasce nos reinos superiores, os resultados de tais ações será um curto período de vida, pobreza, miséria, e assim por diante. Isso é chamado de “experiência semelhante à sua causa”. Quanto mais nos engajarmos em ações prejudiciais, mais forte será o condicionamento negativo, e os padrões habituais assim produzidos, nos acompanharão de vida a vida. Isso tornará cada vez mais difícil libertar-se deste ciclo vicioso de condicionamento. Esta é a “experiência semelhante à sua causa”.*

*Como resultado de ações prejudiciais, o lugar do seu renascimento será desagradável, e enfrentaremos incontáveis obstáculos. Este é o “resultado do patrimônio acumulado”.*

*Portanto, “ação não virtuosa” é apenas outro nome para a ação de infligir dano e sofrimento a si mesmo, um fato que temos dificuldade em reconhecer.*

*Talvez eu me lembre de um certo número de atos prejudiciais que tenha cometido durante esta vida, mas há tantos mais que não consigo me lembrar. Além disso, com que frequência incitei os outros a agir de maneira prejudicial?*

*Quantas vezes me regozizei com os atos não virtuosos dos outros? Mais ainda, tive incontáveis vidas no passado, em que acumulei e gravei ondas de atos não virtuosos em meu continuum mental. Portanto, se simplesmente deixar as coisas seguirem seu curso natural, estarei fadado a experimentar os sofrimentos dos reinos inferiores.*

*Até agora, desconhecendo a lei natural de causa e resultado, causei danos a mim mesmo como um louco. Acaso minha mente está envolta em trevas, ou sob influência de alguma força malévola? Perdi minha mente? O que eu fiz?*

## RESOLUÇÃO

Eu me comprometo a partir de agora, a nunca mais voltar a cometer atos negativos. Se, devido à minha ignorância, vier a cometer alguma ação não virtuosa, irei praticar para revelá-la e purificá-la, treinar-me para divulgar imediatamente, com o compromisso de não permanecer associado com tais falhas, nem mesmo por um único dia.

### 4.3. Envolvendo-se em ações virtuosas

*Ações virtuosas surgem quando a mente está livre dos três venenos do desejo, do ódio e da ignorância sobre a lei da causa e resultado. Abster-se de matar, roubar e ter má conduta sexual é um comportamento físico saudável. Os atos benéficos associados ao discurso de uma pessoa são a abstenção de mentir, de gerar discórdia, agredir verbalmente, e falar inutilmente. Não cobiçar os bens dos outros, estar livre de sentir raiva ou aversão por outros seres, e ter visões errôneas, são estados mentais saudáveis. Quando os resultados dos atos virtuosos amadurecem plenamente, obtém-se um renascimento nos reinos superiores.*

*Dessa forma, a “experiência semelhante à sua causa” corresponde aos benefícios experimentado nesses reinos, como longevidade, prosperidade, e assim por diante.*

*A “ação concordante com sua causa” ou o condicionamento provocado por tais ações, corresponde a uma tendência natural para realizar atos virtuosos, que serão causa de felicidade em todas as vidas futuras.*

*E o “resultado do patrimônio acumulado” de ações virtuosas é a experiência de um mundo físico dotado de boas qualidades.*

*“Ações virtuosas” é apenas um nome para aquelas ações que nos trarão meu verdadeiro benefício e felicidade. Assim sendo, as ações virtuosas que eu tenha realizado, aquelas que fiz os outros praticarem, e aquelas realizadas pelos outros com as quais me alegrei, foram realmente as que valeram a pena.*

## RESOLUÇÃO

Esforçar-me-ei com todo o meu coração para agir integralmente de maneira virtuosa, prestando atenção a cada uma das minhas ações, por mais insignificante que possa parecer. Devo agir sem ser dominado pela preguiça ou procrastinação. Farei isso agora, sem esperar por uma melhor oportunidade.

*Contemple profundamente o significado dessas palavras.*

### 4.4. Transformando ações neutras

*Muitas das minhas ações, como andar, dormir, tomar banho, etc, não são por natureza, nem ações negativas nem positivas. Em relação ao avanço ao longo do caminho, tais ações não apresentam resultados significativos. No entanto, ao mudar a maneira como me relaciono com esses atos simples, posso transformá-los em ações virtuosas, que terão um impacto positivo em minha vida. Por conseguinte, farei aspirações especiais relacionadas meus atos neutros, para transformar qualquer ação em ações virtuosas.*

(Para exemplos de transformação de ações neutras em atividades virtuosas, consulte o apêndice desta seção.)

## Breve resolução e súplica para a meditação sobre o karma e seus resultados

*Esta vida é curta, e a hora da morte é desconhecida. Se me permito ficar sob a influência da negatividade ou uso mal o meu tempo, será como visitar uma ilha do tesouro e retornar com comida venenosa. Consumi-la só irá me prejudicar. Devo, portanto, me esforçar tanto quanto possível, para abandonar as ações prejudiciais, envolver-me com ações virtuosas, e transformar atos neutros em virtudes. Tomo a decisão de dar às minhas ações, uma direção positiva, sem deixar-me ficar sob a influência de tudo o que possa obstruir meu caminho. Que as Três Joias Preciosas me guiem para que assim seja.*

### Introspecção

*A fim de avaliar o nosso progresso, devemos dedicar alguns momentos, todas as noites, para examinar como agimos durante o dia. Se nosso corpo, fala e mente estiveram sintonizados com o Dharma, devemos nos regozijar e refletir sobre como isso foi possível através da bondade das Três Joias Preciosas. E devemos nos comprometer a aumentar nosso comportamento construtivo tanto quanto possível.*

*Se a maioria das nossas ações foram prejudiciais ou neutras, devemos treinar e praticar para desvelar esses nossos atos negativos diante dos objetos de refúgio (essa prática também é chamada de “confissão”) e contemplar o seguinte:*

*A razão pela qual não posso obter a liberação deste mundo de sofrimento, é que tenho gerado constantemente concepções errôneas, resultando em condicionamento negativo e ações não virtuosas. Se eu não mudar esse padrão, não há certeza de que serei capaz de obter um renascimento em um reino superior na minha próxima vida, e muito menos a liberação e a perfeita budeidade.*

### RESOLUÇÃO

A partir de hoje, comprometo-me a mudar padrões não virtuosos e estéreis, assim como o curso de minhas ações. Com o melhor de minhas habilidades, gerarei um novo comportamento virtuoso e incrementarei as ações virtuosas com as quais estarei envolvido. Ao mesmo tempo, abandonarei as ações não virtuosas com as quais tenha me envolvido no passado, e evitarei que surjam novas negatividades. Que as Três Joias Preciosas me guiem para que assim seja.

Cultive tais pensamentos repetidas vezes.  
Para concluir, recite as orações de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,  
possa liberar os seres do oceano do samsara,  
onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte  
surtem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,  
que conhece as coisas como são,  
e também como Samantabhadra,  
dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

## Apêndice 1

### Exemplos sobre como transformar ações neutras em ações virtuosas

Quando em casa, se deve desejar:

*“Que todos os seres alcancem a cidade da liberação.”*

Ao sentar-se:

*“Que todos os seres alcancem o assento do despertar.”*

Quando deitar para dormir:

*“Que todos os seres alcancem o dharmakaya do Buda.”*

Quando se levantar da cama:

*“Que todos os seres alcancem o nirmanakaya.”*

Ao se vestir:

*“Que todos os seres usem o tecido do auto-respeito e da modéstia.”*

Ao tomar banho:

*“Que todos os seres lavem a sujeira das aflições.”*

Ao comer:

*“Que todos os seres desfrutem do alimento do samadhi.”*

Ao sair de casa:

*“Que todos os seres se liberem da cidade do samsara.”*

Quando vai a algum lugar:

*“Que todos os seres sigam o caminho dos seres nobres.”*

Ao realizar um trabalho:

*“Que todos os seres completem os dois propósitos.”*

Ao entrar em casa:

*“Que todos os seres entrem na cidade da liberação.”*

Ao viajar e chegar ao destino:

*“Que todos os seres atinjam o estado de buda”.*

E assim por diante, siga aplicando aspirações específicas a cada situação.

## *5. Aspirando a verdadeira liberdade: contemplando as falhas do samsara*

Tendo redefinido nossas prioridades na vida, adquirido convicção sobre a lei do karma e a importância de nossa motivação, o próximo passo é contemplar a natureza da existência condicionada em geral.

Em seu discurso fundamental sobre as Quatro Nobres Verdades, Buda ensinou que uma das características da existência é *dubkha*, que pode ser traduzido como “sofrimento e insatisfação” (ou simplesmente “sofrimento”). Essa verdade do sofrimento deve ser claramente entendida, ao se engajar em um caminho espiritual virtuoso que visa transcendê-la. A contemplação do sofrimento não visa gerar uma visão pessimista da vida. Ao contrário, é uma avaliação objetiva da experiência como a conhecemos, incluindo suas verdades inconvenientes, que estabelecerá as bases para um caminho que nos permitirá transcender essa “realidade”.

Ao cultivar a consciência sobre o sofrimento e, em última análise, sobre a insatisfatória natureza da existência condicionada, começamos a identificar a principal deficiência do nosso modo de ser. Essa percepção se tornará uma força motriz para um caminho espiritual que leva à verdadeira liberdade e ao fim do sofrimento.

A contemplação do sofrimento se compõe de três partes, correspondendo aos três tipos de sofrimento e insatisfação: o sofrimento óbvio, o sofrimento da mudança e o sofrimento onipresente da existência condicionada.

Após a seção de abertura, contemple o seguinte:

### **5.1. Reconhecendo o sofrimento e suas formas**

*A realidade do sofrimento, em suas formas física e mental, é uma parte*

*inegável da vida. Meu nascimento trouxe consigo sofrimento para mim e para minha mãe.*

*À medida que fui crescendo, passei por todos os tipos de doenças, algumas mais sérias que outras - de pequenas dores de cabeça a dores insuportáveis.*

*Ao envelhecer, nossos corpos enfraquecem, nossos sentidos perdem sua força e, como somos mais propensos à doença, precisamos passar por todos os tipos de tratamentos relacionados ao envelhecimento do corpo.*

*Finalmente, o processo da morte é muitas vezes acompanhado por desconforto e dor, sem mencionar a agonia mental causada pelo medo de morrer.*

Mentalmente, sofremos quando nos deparamos com situações desagradáveis ou encontramos pessoas irritantes ou prejudiciais, quando perdemos o que nos é caro, e quando nos separamos daqueles que amamos. Sofremos quando as coisas não correspondem às nossas expectativas, quando não conseguimos ou conseguimos o que queremos, quando estamos tristes, desesperados, estressados, pressionados ou *deprimidos*.

## RESOLUÇÃO

Não fecharei os olhos diante dos fatos da vida. Em vez disso, reconhecerei abertamente os aspectos desagradáveis da minha experiência, porque a busca da verdade e da liberação deve começar com uma visão realista do mundo.

## Além do meu sofrimento

*Todas essas formas de sofrimento são muito comuns para nós, que nascemos como seres humanos. No entanto, há outras formas de vida que têm de suportar sofrimentos muito mais graves, tanto em termos de intensidade quanto de duração. Os animais, por exemplo, são devorados uns pelos outros, abusados, escravizados e abatidos pelos humanos por*

*sua carne e pele. Além disso, são geralmente incapazes de diferenciar ações virtuosas de ações não virtuosas, o que torna quase impossível para um animal, obter um renascimento em um dos reinos mais elevados da existência.*

*A forma de vida chamada “espíritos famintos” resulta do constante desejo e apego. Esses seres sofrem com a agonia de nunca encontrar comida e bebida, e mesmo quando o fazem, o pouco que encontram lhes causa dores internas à medida que ingerem. Percorrem o mundo em busca constante de satisfação, que nunca experimentam, e assim nunca descansam.*

*Outros percebem o mundo em que vivem como um inferno, como resultado do poderoso condicionamento do ódio e da agressão. Tais seres sofrem dores físicas e mentais inimagináveis, muito mais severas do que os piores sofrimentos que nós humanos experimentamos.*

## 5.2. Reflexão sobre o sofrimento da mudança

*É evidente que nem tudo na vida é sempre desagradável. Também há prazer neste mundo: belas vistas e sons, cheiros deliciosos, gostos deliciosos e conforto físico. A questão é: quanto tempo duram estas experiências? Não tendo pensado muito nisso, espero de alguma forma, que a felicidade a que me apego dure para sempre. No entanto, na realidade, toda a alegria e prazer que anseio são insubstanciais e estão em constante mudança. Apegando-me a aparências temporárias de felicidade, como se fossem verdadeiramente satisfatórias, passo por todos os tipos de dificuldades, exaurindo-me na busca de uma felicidade que nunca dura. Tudo isso é baseado em confusão. Não estou simplesmente me iludindo dessa maneira?*

*As condições que produzem a felicidade temporária mudam a cada momento. Mesmo aqueles considerados mais afortunados e aqueles que possuem muita riqueza, também têm que enfrentar os sofrimentos do nascimento, velhice, doença e morte; a possibilidade, ou a realidade, de perder suas riquezas, de encontrar inesperadamente o que não desejam, de se separar do que lhes é mais querido, ou cair em desespero.*

*Sabendo disso, como pode uma pessoa inteligente ainda ser*

*apegada à aparência de felicidade deste mundo? Estar apegado e agarrado a isso, apenas leva à miséria.*

Gere a intensa determinação de trabalhar diligentemente para a libertação do samsara, como um pássaro que foge de uma floresta em chamas.

## RESOLUÇÃO

A partir de agora, farei o que for preciso, para praticar do fundo do meu coração o sagrado Dharma, que nos libera definitivamente do samsara.

### 5.3. Reflexão sobre o sofrimento onipresente da existência condicionada

*Segundo Buda, a única forma confiável de felicidade é aquela que naturalmente brilha quando as causas do sofrimento e da insatisfação são completamente desenraizadas. Para que isso aconteça, primeiro precisamos entender de que queremos nos libertar. Basicamente, diz Buda, todas as experiências enraizadas até mesmo nas formas mais sutis de confusão da nossa mente, são fundamentalmente insatisfatórias, uma base para tensão, estresse, dor e demais aflições. O sofrimento pode ser flagrantemente óbvio e indesejado, ou disfarçado em trajes sedutores de prazer, embora não seja duradouro de forma alguma. Subjacente a cada aspecto da existência ordinária e egocêntrica, existe uma rede de experiências condicionadas, enraizada em uma confusão fundamental: a percepção errônea de quem ou do que realmente sou. Isso é o que o Buda chamou de “ignorância”. Em sua “Introdução ao Caminho do Meio”, o mestre Chandrakirti declara:*

*Primeiramente com o pensamento do “eu”, eles se apegam a si mesmos,*

*E então, com o “meu”, eles se apegam às coisas, desamparadamente vagando como um moinho d’água girando. Ante a compaixão por esses seres, eu me curvo!*

*Dissociada de uma apreciação sobre como as coisas realmente são, inconsciente da realidade da minha experiência, tenho a tendência de interpretar o mundo com “eu” no centro do universo, o que é uma completa alucinação. Estamos apegados, agarrados, a tudo o que sustenta esse sentido ilusório de “eu”. Tudo que o ameaça é rejeitado. Tais pensamentos, em desacordo com a realidade das coisas, produzem um estado constante de tensão. Sob esse tipo de pressão, busco acalmar as tensões por qualquer meio disponível, muitas vezes pouco hábeis, sem investigar profundamente a natureza dessas necessidades. Isso me conduz a ações não virtuosas, resultando na experiência de insatisfação e sofrimento, para mim e para os outros.*

*Os problemas que enfrentamos repetidas vezes parecem seguir um certo tipo de padrão repetitivo? Não seria maravilhoso estar totalmente à vontade, livre dessa perseguição constante por aquela coisa ou por aquela experiência?*

## RESOLUÇÃO

Em vez de procurar a melhor solução imediata, me comprometo a explorar o funcionamento mais profundo da minha mente, dos meus hábitos e tendências, a fim de encontrar maneiras de liberar o coração.

## Outras reflexões

*Durante todas as minhas vidas, tenho me apegado ao corpo e à mente como objetos a serem valorizados, quando de fato são o suporte para todo esse sofrimento. Todas as atividades condicionadas por esse apego só produziram sofrimento. Afinal, não há nada que eu possa apontar*

*como resultado do meu trabalho árduo em busca da minha satisfação e felicidade duradouras. Tendo me relacionado descuidadamente, com todos os possíveis objetos de desejo, não apenas meu apego não diminuiu, como a dor e a insatisfação provocadas pelo desejo constante aumentaram. Tais ações são como combustível adicionado a um fogo ardente. Já alcancei alguma forma de felicidade duradoura até agora? É óbvio que isso não pode ser feito dessa maneira. Eu experimentei incontáveis nascimentos em todos os reinos possíveis da existência, em busca de felicidade, mas fui incapaz de encontrar a verdadeira paz e liberdade até agora. Não só não cheguei à entrada do caminho para a liberação, como também ainda não tive outra escolha, a não ser andar continuamente pelo samsara, este lugar de constante mudança e incerteza.*

*Não há ninguém para culpar além de mim mesmo. Fui enganado sozinho, por mim mesmo. O sofrimento que tenho que suportar é o resultado de minhas próprias ações. Incapaz de confiar meu caminho às Três Joias Preciosas, protetores que nunca nos enganam, não contei com as causas da felicidade duradoura. Incapaz de ver quanto sofrimento inevitável existe no mundo, enganado por formas de felicidade incertas e impermanentes, e condicionado por minhas próprias ilusões, fui distraído por atividades sem fim e apegado a prazeres temporários. Tudo isso é devido a não ter gerado uma compreensão mais profunda sobre a vida, uma sensação de cansaço e desencanto com este círculo de confusão e de sofrimento do nascimento e da morte.*

## RESOLUÇÃO

De agora em diante, devo abster-me de todas as atividades mundanas realizadas para obter benefício unicamente nesta vida. Essas atividades não têm nenhum sentido, são desprovidas de essência. Tendo dirigido minha mente para as Joias Preciosas, devo entrar no caminho da liberação, confiando nas instruções dos virtuosos amigos espirituais. Praticarei do fundo do meu coração, o Dharma sagrado e autêntico, que é o único meio de extinguir para sempre o fogo do sofrimento.

Pensando assim, ore com intensa fé e devoção:

*Que as Joias Preciosas me levem a praticar o sagrado Dharma e a progredir no caminho da liberação.*

Devemos realizar tais contemplações com sinceridade, até que estejamos profundamente comovidos e nos sintamos absolutamente determinados a seguir o caminho da liberação de uma maneira genuína. Sinais físicos podem acompanhar essa percepção, como lágrimas em nossos olhos, arrepios em nossa pele e assim por diante. Quando tais experiências surgirem, não se deixe distrair. Sem suprimi-las, simplesmente continue a prática. Isso produzirá um desejo genuíno de liberação do samsara.

Para concluir, recite as orações de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

*TERCEIRA FASE*

**Uma mudança de rumo:  
para o benefício de todos**

## *6. Abrindo o coração: cultivando bondade amorosa*

As quatro contemplações anteriores tinham como objetivo gerar o forte desejo de alcançar um estado de verdadeira liberação do sofrimento e suas causas. As próximas meditações - sobre bondade amorosa, compaixão e bodhichitta - nos ajudarão a ampliar o escopo de nossa motivação, indo além da preocupação com nossa liberação individual.

A primeira meditação desse segundo conjunto de práticas, nos permite gerar, aprofundar e estabilizar um dos estados mentais mais poderosos: bondade amorosa, definida como “o desejo de que os seres sejam verdadeiramente felizes e tenham as causas da felicidade”. A sessão de meditação formal fornece o ambiente seguro, necessário para fortalecer a força desse estado mental, permitindo que ele gradualmente transforme nosso ser. Esta meditação é praticada em todas as tradições budistas. As instruções aqui apresentadas, seguem um dos muitos métodos tradicionais para cultivar um coração amoroso. Essa atitude funciona como a base para o cultivo da compaixão, que então conduz naturalmente à geração de bodhichitta, a determinação de alcançar a Budeidade para o benefício de todos os seres.

Na sequência tradicional, a prática se inicia gerando bondade para sua mãe, seguida por outros entes queridos e amados, aqueles percebidos como inimigos e, finalmente, para todos os seres. A ideia por trás dessa sequência é começar a pensar em alguém muito próximo do coração, para facilitar a geração dessa emoção positiva. Esse sentimento é então estendido a outros seres.

Se, por algum motivo, você achar difícil gerar bondade amorosa por sua mãe nesta vida, esse método pode não ser apropriado. Neste caso, você deve primeiro escolher (1) qualquer pessoa que tenha realmente se importado com você, alguém por quem você naturalmente sente grande gratidão. A partir daí, você pode seguir cultivando a bondade amorosa para (2) outros entes queridos, seguidos por (3) outras pessoas amáveis, (4) inimigos ou aqueles com quem você não se dá bem, e finalmente (5) todos os seres.

O importante a ter em mente é que essa prática se desenvolve naturalmente, começando com um objeto fácil e progredindo gradualmente

em direção aos seres que se apresentam de forma cada vez mais difícil. Desta forma, aprendemos a abrir o coração passo a passo. Se determinados eventos do nosso passado dificultam, ou impossibilitam, a prática na sequência tradicional que começa com a mãe, você pode seguir a sequência alternativa descrita acima ou buscar a orientação de um professor experiente para obter mais instruções.

O procedimento geral é sempre o mesmo: vividamente, leve o indivíduo à mente, lembre-se de sua bondade e pense na necessidade de retribuir sua benevolência.

Para treinar gradualmente a bondade amorosa, você pode dedicar sessões de meditação separadas aos objetos individuais, concentrando-se exclusivamente no primeiro objeto (sua mãe ou seu amado benfeitor) durante as primeiras sessões ou mesmo semanas de treinamento, e então passar para o segundo objeto, para o próximo período e assim por diante.

Comece como de costume, com a seção de abertura e prossiga com o cultivo da bondade amorosa.

## **6.1. Cultivando bondade amorosa para a própria mãe**

Esta prática tem três etapas: recordar a própria mãe, pensar em sua bondade, pensar na necessidade de retribuir sua bondade.

### **1.1. Pensar na própria mãe:**

Independentemente de ela estar viva ou morta, visualizar sua mãe vividamente: sua aparência geral, os detalhes do rosto e seus demais aspectos, como ela é ou era. Lembre-se da maneira como ela ama e valoriza você, e pense com intensidade:

*Esta é minha mãe gentil.*

## 1.2. Pensando em sua bondade:

Esta prática tem três aspectos: pensar na bondade de sua mãe ao dar-lhe seu corpo e vida; pensar na sua bondade em ensinar-lhe como agir no mundo, o que fazer e o que não fazer; e pensar na sua bondade em suportar todos os tipos de dificuldades para criar você.

### a) Pensando em sua bondade de lhe dar seu corpo e vida:

*Minha mãe me carregou por nove meses completos em seu útero, suportando todos os desconfortos e dores da gravidez. Ela comeu alimentos saudáveis e fez coisas que seriam benéficas para mim, evitando alimentos e condutas prejudiciais. Então, suportando toda a dor do parto, ela deu à luz este meu corpo dotado dos pré-requisitos para a prática do Dharma. Dessa maneira, minha mãe foi incrivelmente bondosa comigo.*

Ao contemplar sua bondade ao lhe dar alimento, considera que:

*Quando bebê, eu era absolutamente indefeso(a) e dependente de minha mãe. Era fisicamente impotente para sobreviver sozinho(a); não conseguia comunicar minhas necessidades verbalmente; era mentalmente incapaz de diferenciar entre o que era benéfico e o que era prejudicial. Eu estava absolutamente desamparado(a). Mas minha mãe não me abandonou. Ela me acariciava de todo o coração, olhava para mim com olhos amorosos, me chamava por nomes doces e gentilmente cuidava de mim. Ela me dava o tipo certo de comida quando eu estava com fome, me dava algo para beber quando eu estava com sede, lavava meu corpo sempre que necessário, me aquecia com o calor do próprio corpo, me dava leite doce, me protegia de qualquer dano, e me protegeu do calor e do frio. Sentindo minha falta sempre que nos separávamos, ela cuidou de mim com o profundo amor e carinho, tão únicos e especiais entre mãe e filho(a).*

b) **Pensando em sua bondade de lhe ensinar como agir no mundo:**

*Minha mãe foi minha primeira professora. Ela me ensinou como comer e beber adequadamente, como andar e sentar, como falar e interagir com os outros. Mesmo que eu tome como certo agora, minha mãe foi tão bondosa em me ensinar tudo o que eu preciso saber sobre como agir no mundo, o que fazer e o que não fazer. Ela nunca desistiu de mim, não importa quantos erros eu cometesse.*

c) **Pensando em sua bondade ao suportar todos os tipos de dificuldades para criar você:**

*Sem considerar sua própria saúde e bem-estar, minha mãe cuidava constantemente para que eu não adoecesse, nem morresse. Ela sempre quis que eu tivesse apenas o melhor em tudo. Ela me deu tudo o que suas condições lhe permitiam dar, e fez o melhor para me fazer feliz. Quando eu estava doente, ela cuidou de mim e procurou toda a ajuda possível, levando-me a médicos e especialistas para tratar minha doença. Para cuidar de mim, ela desistiu de seu tempo de lazer e até de dormir à noite. Trabalhou muito para garantir meu bem-estar, desconsiderando até mesmo seu próprio conforto.*

*Trazar-me dessa maneira deu-lhe grande satisfação. Se ela pudesse, ela teria me oferecido todos os recursos deste mundo. Ela sempre se preocupou comigo; meu bem-estar era sua principal preocupação. Ela realmente cuidou mais de mim do que de si mesma.*

*É muito raro ouvir o nome das Três Joias Preciosas neste mundo. Além disso, se colocarmos os ensinamentos em prática, teremos felicidade física nesta vida, felicidade mental no estado intermediário, um caminho agradável na próxima vida, e passaremos da felicidade para a felicidade em toda vida. Eu devo a oportunidade que tenho agora à bondade da minha mãe.*

Pense também assim:

*Minha mãe tem sido tão gentil comigo não apenas nesta vida, mas desde tempos sem princípio. Como o tempo não tem começo, tive incontáveis nascimentos e, assim, ela me nutriu de bondade incomparável muitas e muitas vezes. E todas essas vezes, em vez de trabalhar para sua própria liberdade e felicidade final, ela se dedicou a me criar. Como eu poderia retribuir essa bondade?*

### 1.3. Pense na necessidade de retribuir sua gentileza:

Pense assim:

*Que tipo de pessoa eu seria se não tentasse o meu melhor para retribuir a bondade da minha mãe? De agora em diante, farei tudo que estiver ao meu alcance para retribuir sua bondade.*

*O que seria mais benéfico para ela? No curto prazo, ela seria beneficiada por um corpo e mente saudáveis e, a longo prazo, por possuir as causas da felicidade, o potencial criado por ações virtuosas.*

*Em seguida, gere o pensamento de bondade amorosa em associação com a aspiração, o desejo, a resolução ou a súplica. Repita quantas vezes for necessário, a recitação que considerar mais eficaz para gerar bondade amorosa.*

i. Em relação à **aspiração**, pense assim:

*Que ela seja dotada da verdadeira felicidade e das causas da felicidade! (Cultive esse pensamento quantas vezes for possível.)*

ii. Em relação ao **desejo**, pense assim:

*Desejo profundamente que ela seja verdadeiramente feliz e obtenha as causas de felicidade! (Repita quantas vezes for possível.)*

iii. Em relação à **resolução**, pense assim:

*Farei tudo o que puder para que ela obtenha a verdadeira felicidade e as causas da felicidade. (Repita quantas vezes for possível.)*

iv. Em relação à **súplica**, pense assim:

*Neste momento, não tenho o poder de provocar a felicidade da minha mãe ou de permitir que ela obtenha as causas da felicidade. Apenas as Três Joias Preciosas têm esse poder.*

*Um Buda, um ser iluminado, pode habilmente mostrar a ela o caminho para a felicidade genuína. A prática autêntica do Dharma pode produzir a verdadeira felicidade, e a Sangha pode ajudá-la nesse caminho.*

Assim como uma mãe aleijada, cujo único filho está sendo levado pela água, grita por socorro, assim deve-se meditar e orar repetidamente:

*Que as Três Joias Preciosas abençoem minha mãe. Que ela seja receptiva à sua influência transformadora, que permitirá alcançar a verdadeira felicidade e as causas da felicidade.*

*Através desta prática, você será capaz de gerar amor genuíno e natural por sua mãe.*

*Para concluir, recite as orações de dedicação.*

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,  
que conhece as coisas como são,  
e também como Samantabhadra,  
dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

## **6.2. Bondade amorosa para outros parentes e entes queridos**

Aplique o mesmo procedimento que com sua mãe. Lembre-se de outros parentes e entes queridos que foram muito bondosos com você, como seu pai, irmãos, parceiro de vida e assim por diante. Comece visualizando seu pai, por exemplo, e lembre-se de sua bondade:

*(Meu pai, etc.) tem sido bondoso comigo de muitas maneiras. (Ele) genuinamente cuidou de mim e me amou, me ensinou muitas coisas, e me protegeu de todo mal. (Ele) cuidou de mim das seguintes maneiras:*

*(Aqui, lembre-se detalhadamente das maneiras pelas quais essa pessoa cuidou de você essa vida.)*

*Em vidas passadas também (ele) tem sido querido para mim, levantando e me protegendo do mal. (Ele) tem sido gentil comigo de muitas maneiras.*

Depois de recordar vividamente a sua presença sua bondade, contemple a necessidade de retribuir sua bondade.

*Eu devo retribuir a bondade que ele me mostrou.*

*O que seria mais benéfico para ele? A curto prazo, seria beneficiado por um corpo e mente saudáveis e, a longo prazo, por possuir as causas da felicidade, o potencial criado por atos virtuosos.*

Repita o mesmo procedimento acima, gerando benevolência em

associação com a aspiração, o desejo, a resolução ou a súplica, o que funcionar melhor.

Cultive essa prática até gerar um amor por ela igual ao amor que você tem por sua mãe ou seu amado benfeitor.

Em seguida, repita este exercício com outros entes queridos. Para concluir a sessão, recite as orações de dedicação.

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surtem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

### **6.3. Estendendo a bondade amorosa para os outros**

Estender o cultivo da bondade amorosa a outros seres se compõe de três partes: meditar sobre os outros que foram amáveis com você (colegas, vizinhos e assim por diante), meditar sobre seus inimigos ou pessoas com as quais você não se dá bem, e finalmente todos os seres sencientes.

## Bondade amorosa para outras pessoas bondosas:

Lembre-se de outros seres, como colegas, vizinhos e outros que, de alguma forma foram gentis. Pense em cada um sendo individualmente; recorde a bondade de cada um; e pense em como você pode recompensá-lo(a):

*(Ela/ele) me beneficiou das seguintes maneiras:*

(Lembre-se das maneiras que cada um tem beneficiado você.)

*Em vidas anteriores, tem atuado como se fosse um de meus pais, muitas vezes, me levando sob seus cuidados. (Ela/ele) tem sido gentil comigo de muitas maneiras. O que seria mais benéfico para ela/ele?*

*A curto prazo, ela/ele se beneficiaria por um corpo e mente saudáveis e, a longo prazo, por obter as causas da felicidade, o potencial criado por atos virtuosos.*

Mais uma vez, gere benevolência em associação com a aspiração, o desejo, a resolução ou a súplica, o que melhor funcionar para você. Repita o exercício com outras pessoas.

Para concluir a sessão, recite as orações de dedicação.

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surtem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

## Bondade amorosa para os inimigos:

A maneira de estender a meditação sobre bondade aos seus inimigos é trazer à mente aqueles que lhe causaram dano, os que são objeto de aversão e ódio, e pense assim:

*Os seres que percebo como inimigos têm sido muitas vezes, meus pais bondosos em vidas passadas, e a cada vez, me beneficiaram de muitas maneiras, protegendo-me de todo o mal. Mas, tendo falhado em retribuir sua bondade, percebo esses seres, que me pressionam para que os recompense pelas vidas anteriores, como inimigos, assim como um devedor percebe seus credores como abusivos, quando pressionados a pagar suas dívidas.*

*Como nossas mentes são obscurecidas por karma, aflições mentais e a mudança de uma vida para outra, não reconhecemos uns aos outros, e nos vemos como agressor e vítima. Nossas mentes estão iludidas dessa maneira. Apesar de estarmos muito próximos, acabamos nos prejudicando porque estamos sob o poder das aflições. Por essa razão, a lacuna criada entre nós tornou-se cada vez mais ampla.*

*E mesmo agora, meus assim chamados “inimigos” ajudam-me a esmagar meu orgulho, cultivar a tolerância e purificar meu karma negativo do passado. De fato, até agora eles me apoiam de várias maneiras. Em vez de prejudicá-los, rezo por sua felicidade e paz.*

*O que seria mais benéfico para eles?*

*A curto prazo, eles seriam beneficiados por um corpo e mente saudáveis e, a longo prazo, por obter as causas da felicidade, o potencial criado por atos virtuosos.*

Mais uma vez, gerar amor e bondade em associação com a aspiração, o desejo, a resolução ou a súplica. Para concluir a sessão, recite a prece de dedicação.

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

### **Bondade amorosa para todos os seres sencientes:**

Para estender a bondade amorosa a todos os seres sencientes, pense assim:

*O espaço é ilimitado e os seres que habitam a miríade de mundos, também são incontáveis. O tempo não tem princípio, então, tive inúmeras vidas no passado.*

*Não há, portanto, um único ser senciente que não tenha sido minha mãe. Todos eles foram meus pais em muitas ocasiões, e a cada vez, realmente se importaram comigo, me protegendo do mal. Ainda assim, não consigo reconhecer que foram meus pais, porque minha mente está obscurecida pelo karma, pelas aflições e pela mudança de uma vida para outra. A indiferença que sinto em relação à maioria dos seres não é correta. Eu deveria retribuir sua bondade com bondade, e seus benefícios com benefícios, tanto quanto eu puder.*

*O que seria mais benéfico para eles?*

*A curto prazo, seriam beneficiados por um corpo e mente saudáveis e, a longo prazo, por obter as causas da felicidade, o potencial criado por atos virtuosos.*

Mais uma vez, gere amor e bondade em associação com a aspiração, o desejo, a resolução ou a súplica.

Para concluir, recite as orações de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surtem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

Tendo meditado dessa maneira, se é gerado um desejo genuíno de beneficiar todos os seres sencientes através do espaço infinito, então sua meditação sobre a bondade amorosa foi realizada.

Entre as sessões de meditação, você deve abandonar a raiva em relação a todos os seres sencientes e olhar para eles afetuosamente, tal qual uma mãe amorosa olha para sua amada criança. Para aqueles que vivem com medo, você deve dar proteção e conforto, como uma mãe faz com seu filho, salvar as vidas daqueles que estão prestes a serem mortos, e assim por diante. Para aqueles que estão desamparados, dê comida, abrigo, tudo o que necessitem, e converse com eles em uma voz gentil e agradável. Com os animais, você deve recitar em seus ouvidos os nomes dos Budas e mantras.

## 7. Cultivando compaixão

A compaixão é o desejo de que os seres sejam livres do sofrimento e de suas causas. A prática aqui descrita, segue a sequência tradicional, começando, como na prática da bondade amorosa, com o cultivo da compaixão pela mãe. Se isso se mostrar difícil ou ineficiente, você pode primeiro se concentrar em outro benfeitor que tenha cuidado de você e para quem se sente natural ter compaixão.

Novamente, treine gradualmente dedicando sessões separadas aos objetos individuais de compaixão.

Comece como de costume com a seção de abertura.

### 7.1. Cultivando compaixão pela própria mãe

Comece essa prática, como no cultivo da bondade amorosa, visualizando sua mãe à sua frente e lembrando-se de sua bondade. Para um resumo claro, revise as etapas 1.1. (pensando na mãe) e 1.2. (recordando sua bondade) na meditação anterior.

Então pense assim:

*Minha bondosa mãe cuidou de mim e me beneficiou de muitas maneiras nesta vida, e também em incontáveis vidas passadas. Ela me amou e me protegeu do mal. Em vez de cuidar de si mesma, na busca de um caminho para a verdadeira felicidade, ela trabalhou constantemente para o meu bem-estar e, portanto, não conseguiu escapar do samsara.*

*Agora ela está sofrendo, mesmo querendo ser feliz. Ela não sabe como se libertar do sofrimento e se envolve ativamente nas várias causas da tristeza futura. Que triste é essa situação!*

*Minha mãe desenvolveu um grande apego por mim, seu filho(a) e ódio por aqueles que se opunham a mim ou me menosprezavam. Ela pode até ter*

*se envolvido em atos não virtuosos, como matar ou roubar por minha causa, devido a essas emoções. Como resultado dessas ações, ainda está aprisionada na ignorância, insatisfação e sofrimento, e nas vidas futuras ela enfrentará possíveis renascimentos em estados miseráveis de existência. Isso é realmente lamentável!*

*Preciso retribuir sua bondade com bondade, e seu benefício com benefícios. O que seria mais benéfico para ela? Ela seria beneficiada diretamente por estar livre do sofrimento e, indiretamente, por ter as causas de seu sofrimento removidas.*

*No entanto, ela está claramente experienciando sofrimento nesta vida como resultado de suas ações negativas passadas, e como se não bastasse, continua se envolvendo ativamente em ações não virtuosas com o corpo, fala e mente, plantando as sementes para a experiência do sofrimento e insatisfação futura. Isso é tão triste!*

Agora gere compaixão em associação com a aspiração, o desejo, a resolução ou a súplica, o que for melhor para você. Repita cada reflexão quantas vezes for possível.

a) Em relação à **aspiração**, pense assim:

*Que ela esteja livre do sofrimento e de suas causas, que são atos prejudiciais e aflições.*

*Que ela seja livre dos conceitos de “eu” e “meu”, que são a raiz do karma contaminado e das aflições.*

*Que ela também seja livre da ignorância, que se apega às coisas como inerentemente existentes.*

b) Em relação ao **desejo**, pense assim:

*Desejo profundamente, que ela esteja livre do sofrimento e das causas do sofrimento, que são os atos não virtuosos e as aflições.*

*Desejo profundamente, que ela esteja livre dos conceitos de “eu” e “meu”, a raiz do Karma contaminado e das aflições.*

*Desejo profundamente que ela esteja livre da ignorância que se apega às coisas como inerentemente existentes.*

c) Em relação à **resolução**, pense assim:

*Eu a ajudarei a alcançar o estado que está livre do sofrimento e de suas causas, que são os atos não virtuosos e as aflições.*

*Vou libertá-la dos conceitos de “eu” e “meu”, a raiz do karma contaminado e das aflições.*

*Eu também a libertarei da ignorância que se apega às coisas como inerentemente existentes.*

d) Em relação à **súplica**, pense assim:

*Mesmo estando esgotada pelos sofrimentos deste mundo, ela continua acumulando karma prejudicial e alimentando suas aflições mentais, que são as causas do sofrimento futuro. Que triste e verdadeiramente lamentável!*

*Embora eu queira colocá-la em um estado livre de sofrimento e de suas causas, não tenho a capacidade de realizar isso. Apenas as Três Joias Preciosas têm esse poder.*

*Que as Três Joias Preciosas a abençoem, para que fique livre do sofrimento e das causas do sofrimento, os atos não virtuosos e as aflições.*

*Que as Três Joias Preciosas a abençoem, e que ela se torne livre dos conceitos de “eu” e “meu”, a raiz do karma contaminado e das aflições.*

*Que as Três Joias Preciosas a abençoem, para que também seja livre da ignorância que se apega às coisas como inerentemente existentes.*

Para concluir a sessão, recite as preces de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,  
possa liberar os seres do oceano do samsara,  
onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte  
surtem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,  
que conhece as coisas como são,  
e também como Samantabhadra,  
dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

## **7.2. Cultivando compaixão pelos outros**

1. Da mesma forma, cultive compaixão por seus outros parentes e por aqueles que estão sofrendo manifestamente sofrimento ou estão envolvidos em atos não virtuosos, que são as causas do sofrimento futuro. Gere compaixão e cultive essa prática como explicado acima.

2. Para cultivar a compaixão por seus inimigos ou pessoas que você não entende, pense assim:

*(Ela/ele) também tem sido minha mãe muitas vezes, e a cada vez (ela/ele)  
foi muito bondoso comigo, cuidando e me protegendo de muitas maneiras.*

Siga o mesmo procedimento explicado anteriormente. Então pense assim:

*Embora (ela/ele) esteja me prejudicando agora, eu sinto compaixão por  
(ela/ele) porque (sua) mente está agora iludida e (ela/ele) falhou em me  
reconhecer como (sua/seu) filha(o).*

*Não apenas isso, mas, ao não ter controle sobre a própria mente, o dano que agora me causa irá se tornar a causa dos sofrimentos e de estados miseráveis de existência no futuro. Que triste!*

Como explicado anteriormente, gere compaixão em associação com a aspiração, o desejo, a resolução ou a súplica.

3. Da mesma forma, pense nos seres dos seis reinos (isto é, seres nos reinos divinos, semideuses, humanos, animais, espíritos famintos e seres do inferno) e seus respectivos sofrimentos.

Seguindo o mesmo procedimento, considere como cada um deles agiu como sua mãe em vidas anteriores, com muito cuidado. Reflita sobre suas dificuldades atuais e todo o sofrimento que têm que sofrer, e gere o desejo de retribuir sua bondade.

Para concluir, recite as orações de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

Quando o desejo de libertar todos os seres do sofrimento tenha se tornado um desejo poderoso e estável, teremos dado à luz a uma grande compaixão, a principal causa do surgimento da bodhichita.

## 8. Bodhicitta: gerando a resolução de converter-se em um Buda

Bodhicitta, a resolução de se tornar um buda a fim de ser capaz de guiar perfeitamente os seres pelo caminho da felicidade e do despertar, é o resultado natural do cultivo de grande amor bondoso e grande compaixão. Para se familiarizar e fortalecer essa determinação, comece tomando refúgio.

Depois, contemple o seguinte:

*Todos os seres sem exceção desejam a felicidade e estar livre do sofrimento. A esse respeito, somos todos iguais e compartilhamos o mesmo sofrimento em nossa busca por felicidade e paz duradouras. Mas, apesar de todos esses seres que foram todos meus bondosos pais no passado, não quererem sofrer, eles não conhecem os métodos certos para cumprir esse desejo fundamental. Incontáveis seres estão experimentando sofrimento agora, e incontáveis também estão se engajando em atos não virtuosos, criando as causas do sofrimento futuro.*

*Eles estão cegos pela ignorância, incapazes de confiar no caminho que os libertaria do sofrimento e de suas causas. Na falta de uma orientação habilidosa de um professor, voltam as costas para o caminho da liberação e da felicidade dos reinos mais elevados. Em vez disso, produzem constantemente sofrimento para si e para os outros, semeando as sementes para a experiência de estados miseráveis de existência. Isso é realmente lamentável!*

Habite esses pensamentos, até que um genuíno sentimento de compaixão por todos os seres surja em você. Então pense assim:

*Entretanto, apenas dizer “quão lamentável” não é suficiente. Devo libertá-los do sofrimento e de suas causas e estabelecê-los no estado de verdadeira felicidade.*

*No momento, eu claramente não tenho o poder e os meios para fazê-lo. Somente um Buda, perfeito em sabedoria, compaixão e meios hábeis, realmente tem essa capacidade.*

*Um único discurso do Dharma dado por um Buda, pode libertar incontáveis seres da ignorância, a raiz de todo sofrimento, e até mesmo a simples visão de um Desperto tem benefícios inconcebíveis.*

*Ensinando a lei do karma, as ações e seus resultados, um Buda coloca os seres no caminho da felicidade temporária e, ensinando-lhes os métodos para realizar a realidade última, capacita-os a alcançar a liberação do samsara. Que maior benefício pode haver?*

*Direta ou indiretamente, entrando em contato com um Ser Desperto - vendo, ouvindo, lembrando ou tocando um Buda, inúmeros seres ganham a habilidade de realizar seus desejos mais fundamentais: felicidade e liberar-se do sofrimento.*

*Quão maravilhoso seria se eu pudesse alcançar o estado de budeidade, o despertar perfeito, para o bem de todos os seres sencientes! (Cultive essa aspiração quantas vezes for possível.)*

*Não importa o que aconteça, eu me comprometo a alcançar este estado sublime de despertar perfeito, para o bem de todos os seres. (Repita este compromisso quantas vezes for possível.)*

*Habite profundamente em tais pensamentos repetidas vezes, a fim de gerar a firme resolução de se tornar um Buda, para libertar os seres do sofrimentos do samsara.*

*Depois, sinceramente pense assim:*

*Tendo alcançado o estado búdico, guiarei habilmente os seres ao longo do caminho da libertação, de acordo com suas capacidades e disposições. A curto prazo, vou levá-los à felicidade temporária de acordo com suas disposições e, finalmente, também ao de perfeito estado de Buda.*

*Então reze intensamente:*

*Que as Três Joias me guiem para que eu possa fazer isso acontecer!*

Para concluir, recite as orações de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

Além disso, entre as sessões de meditação, lembre-se constantemente das maravilhosas qualidades do estado de Buda, e gere o intenso desejo de despertar plenamente para o benefício de todos os seres.

## Apêndice 2

### Tomando o voto de bodhichitta

De acordo com O Caminho do Bodhisattva de Shantideva:

Para aprofundar e estabilizar esta prática, é muito útil formalizar o voto de bodhichitta. É aconselhável primeiro recebê-lo de um mestre de linhagem da tradição viva, mas também pode ser feito seguindo os passos descritos abaixo. Depois de ter tomado o voto, deve-se estar consciente dele e protegê-lo, observando os compromissos relacionados a ele. Para mais detalhes, consulte a literatura relevante.<sup>1</sup>

Esse pequeno ritual também pode se tornar uma prática diária, repetida durante cada uma das seis ou quatro sessões em um dia, ou pelo menos pela manhã e à noite. Comece recitando a Oração dos Sete Ramos, seguida da prática de refúgio. Depois disso, gere a bodhichitta de aspiração e a bodhichitta que empreende, como ensinado em O Caminho do Bodhisattva, de Shantideva.

**Oração dos sete ramos** (recite três vezes):

*A vós, objetos supremos de refúgio, eu presto homenagem, e faço louvores, oferecendo vastas nuvens de oferendas emanadas, assim como fez Samantabhadra.*

*Perante vós, exponho abertamente todas as negatividades que acumulei neste ciclo de existência sem princípio, e me regozijo de todo coração, com todos os atos virtuosos e meritórios dos outros.*

*A vós, Budas e seus herdeiros, eu imploro que nos ensine o Dharma, e suplico-lhes: por favor, permaneçam, não passem para além do nirvana!*

*Toda a virtude assim acumulada, dedico a todos os seres, para que possam alcançar o estado de perfeito despertar.*

---

1

Consultar a Shantideva (2006), Kunzang Pelden (2010), e Jamgön Kongtrül (2003).

## **Tomando o voto de bodhichitta**

Ao recitar as próximas três estrofes, concentre sua mente nos objetos de refúgio dos quais você faz o voto de bodhichitta.

*Para todos os Budas, todos os Abençoados de dez direções, para todos os bodhisattva-mahasattvas dos dez bhumis, e para os gurus, grandes vajradharas, eu rogo: por favor, pensem em mim!*

*Até que a essência da iluminação seja alcançada, eu me refugio nos Budas.*

*Também me refugio no Dharma e em toda o séquito de bodhisattvas.*

*Assim como todos os Budas do passado deram à luz a bodhichitta, e passo a passo viveram e praticaram os preceitos dos bodhisattvas,*

*Da mesma forma, para o benefício dos seres, eu também darei à luz a bodhichitta, e irei permanecer e me treinar nesses preceitos passo a passo.*

*(Repetir três vezes)*

*Hoje minha vida deu frutos.*

*Este estado humano, desde agora, é excelente.*

*Hoje, nasci na linhagem de Buda e me tornei filho e herdeiro do Buda.*

*Desde agora e por todos os meios,*

*vou realizar ações dignas dessa família,*

*e não farei nenhum ato para manchar ou comprometer esta nobre linhagem sem defeito.*

*E assim, hoje, ante a presença de todos os protetores, convoco todos os seres, chamando-os para a budeidade,*

*até que este estado seja alcançado, para toda alegria terrena!*

*Que deuses e asuras e todos os demais se alegrem!*

*Que a bodhichitta, preciosa e sublime,  
surja onde ainda não chegou a existir.  
E onde surgiu, que nunca decaia, mas cresça e floresça ainda mais.*

Para concluir, recite as orações de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.  
Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,  
possa liberar os seres do oceano do samsara,  
onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte  
surgem violentamente.  
Assim como o heróico Manjushri,  
que conhece as coisas como são,  
e também como Samantabhadra,  
dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

## 9. Bodhichitta aplicada em meditação/parte 1: cultivando equanimidade

As práticas da bodhichitta aplicada destinam-se a remediar os erros no caminho mahayana, ou seja, o egocentrismo (subjugado por meio da equalização e da troca de si e dos outros) e o apego ao “eu” (desenraizado por meio da união da perspicácia calma e superior).

Cultivar a igualdade entre si mesmo e os outros, contraria a tendência de pensar que somos mais importantes que os outros, que estamos no centro do universo, por assim dizer. Como essa igualdade funciona como base para a prática de intercâmbio, recomenda-se que você se familiarize com esse estado de espírito, antes de passar para a próxima etapa.

Comece tomando refúgio, seguido pela geração de bodhichitta (recite três vezes):

*Para o bem de todos os seres sencientes em todo o espaço infinito, preciso alcançar o precioso estado de perfeita buditudo. Para isso, vou praticar esse caminho profundo.*

Então contemple da seguinte maneira:

*Embora eu deseje profundamente obter o estado de insuperável iluminação para o benefício de todos os seres, a menos que eu seja capaz de destruir o apego ao “eu”, e transformar todas as minhas atividades de corpo, fala e mente para beneficiar os seres sencientes, esse objetivo ficará de fora do meu alcance.*

*Portanto, de agora em diante, abandonarei a atitude de apego ao “eu”, que é a raiz de todas as negatividades.*

(Recite essa resolução três vezes.)

*As práticas de igualdade e de intercâmbio com os outros são o meio mais*

*excelente para transformar todas as minhas atividades em benefício de todos os seres. Vou confiar neste método, que é o único caminho percorrido por todos os bodhisattvas, os herdeiros do Buda.*

Para a prática de igualar-se aos outros, habite nos seguintes pensamentos, até que surja em você, o desejo sincero de realizar a felicidade dos seres e dissipar seu sofrimento. Recite o seguinte quantas vezes for possível:

*Assim como busco a felicidade, todos os seres sencientes, sem exceção, buscam uma felicidade verdadeira. Portanto, a partir de hoje, ajudarei todos os seres a alcançar a felicidade e suas causas.*

*Assim como não quero sofrer, todos os seres sencientes, sem exceção, desejam estar livres do sofrimento. Portanto, a partir de hoje, ajudarei todos os seres a dissipar o sofrimento junto com suas causas.*

Com sincero anseio, pense assim:

*Eu sinceramente quero que isso aconteça, com todo o meu coração.*

Para concluir, recite as orações de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surtem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

## 10. Bodhichitta aplicada em meditação/parte 2: intercambiando-se com os outros

A prática de intercambiar-se com os outros é também chamada de “o caminho rápido para o despertar”. Considerado o meio supremo de subjugar a atitude egocêntrica, que é o resultado direto do apego aos conceitos de “eu” e “meu”, esta prática é cultivada por todos os bodhisattvas.

Novamente, comece tomando refúgio e gerando a motivação correta para a prática (recite três vezes):

*Para o bem de todos os seres sencientes, em todo o espaço infinito, devo alcançar o precioso estado de perfeita budeidade. Para isso, praticarei esse caminho profundo.*

### 10.1. A prática do tonglen com a mãe

Comece, como na prática anterior da bondade amorosa, visualizando claramente sua mãe (ou, caso isso não seja adequado, seu querido benfeitor), lembrando-se de sua bondade e pensando na necessidade de retribuir sua bondade:

*Minha mãe me deu esse precioso corpo e vida, através dos quais a iluminação pode ser alcançada. Ela me protegeu do mal e do medo. Ela se importou profundamente comigo e me beneficiou de muitas maneiras, sempre preocupada com a minha felicidade. Ela agiu dessa maneira não apenas nesta vida, mas em todas as ocasiões em que foi minha mãe no passado, desde o tempo sem princípio. Dessa forma, ela me mostrou um cuidado imensurável e trabalhou para o meu benefício de novo e de novo. Ainda ela mesma ainda está vagando neste mundo de sofrimento desprovido de satisfação duradoura. Que triste isso é!*

*A partir de agora, esforçar-me-ei por alcançar o estágio de despertar perfeito, o estado onisciente de budeidade, pelo bem da minha mãe.*

*A razão pela qual tenho fracassado em alcançar a budeidade até agora, é que negligenciei minha bondosa mãe e nutri principalmente uma atitude egocentrada. Agora, nesta curta vida, vou subjugar esse condicionamento negativo e doentio. Deixarei de obedecer aos seus mandamentos e ser seu servo.*

*Farei o meu melhor para retribuir a bondade de minha mãe, praticando o Dharma, subjugando meu egocentrismo, ao intercambiando-me pelos outros.*

*Todo o sofrimento e as causas de sofrimento que prejudicam minha mãe agora e no futuro, tomarei sobre mim mesmo, lhe oferecendo em troca, o potencial de todas as minhas ações virtuosas e meu bem-estar.*

Então, recite quantas vezes for possível:

*Que todos os sofrimentos da minha bondosa mãe e seus atos não virtuosos, aflições e ignorância, as causas do sofrimento, amadurecem em mim!*

Imagine que tanto seu sofrimento quanto suas causas, tomam a forma de fumaça negra que você inala pelo nariz. Pense que é absorvido no centro do seu coração, onde desaparece sem deixar vestígios. Desta forma, liberte a sua mãe de todo o sofrimento, juntamente com as suas causas.

Então pense assim:

*O que realmente beneficiaria minha mãe? Ela seria beneficiada pela experiência de felicidade e por possuir as causas da felicidade.*

Portanto, darei a ela toda a minha felicidade e o potencial de minhas ações virtuosas, as causas da felicidade.

Recite quantas vezes for possível:

*Que toda a minha felicidade e o potencial das minhas ações virtuosas amadureçam em minha mãe!*

Imagine que toda a sua felicidade e o potencial de seus atos virtuosos

nascem no seu coração, como os raios do sol nascente, e saem pelas suas narinas. Quando os raios de luz tocam sua mãe, ela imediatamente desfruta de grande felicidade e bem-estar. Tendo reunido todas as condições favoráveis para praticar o Dharma e aumentar sua virtude, ela ganha o potencial para alcançar a budeidade.

Se a sua visualização se tornar mais clara como resultado desta sincera prática de dar e tomar, você pode recitar esta breve oração, acompanhada das visualizações apropriadas:

*Que o sofrimento de minha mãe, junto com suas causas, amadureça em mim; e pela minha virtude, ela possa obter felicidade e bem-estar!*

Finalmente, pense sinceramente assim:

*Que ela seja verdadeiramente feliz e dotada das causas da felicidade; que esteja livre do sofrimento e das causas do sofrimento; e que ela possa alcançar rapidamente o estado de budhahood.*

## **10.2. A prática de tonglen com outros seres**

Aplique esse procedimento a seres diferentes, como nas práticas anteriores, começando com seu pai, depois com outros parentes queridos, amigos, inimigos e, finalmente, todos os seres:

*(Meu pai, etc.) está sofrendo contra sua vontade, e não tem os meios para se libertar permanentemente desta miserável condição. Isso é tão triste!*

Além disso, pense assim:

*De agora em diante, vou me esforçar para ganhar o estágio do despertar perfeito da bênção para seu bem.*

Siga o mesmo procedimento explicado anteriormente, e medite sobre a visualização de dar e tomar.

## Conclusão

Finalmente, para selar sua prática com a visão correta, pense assim:

*Embora os três elementos nesta prática - o indivíduo que é objeto desta meditação, a pessoa que é o agente, e a felicidade e sofrimento que estão sendo trocados - não existam no sentido último, eles aparecem no nível convencional devido à ilusão da mente. Nas garras dessa ilusão, os seres sofrem tremendamente. Quão triste é isso!*

Então recite esta prece:

*Para o bem de todos os seres, aprisionados na confusão, possa eu alcançar rapidamente o estado de Buda, o despertar perfeito.*

Encerre a sessão, dedicando o impacto positivo gerado por essa prática, para a obtenção do estado de Buda, em favor de todos os seres, e recite as orações de dedicação:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surtem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

### **Apêndice 3**

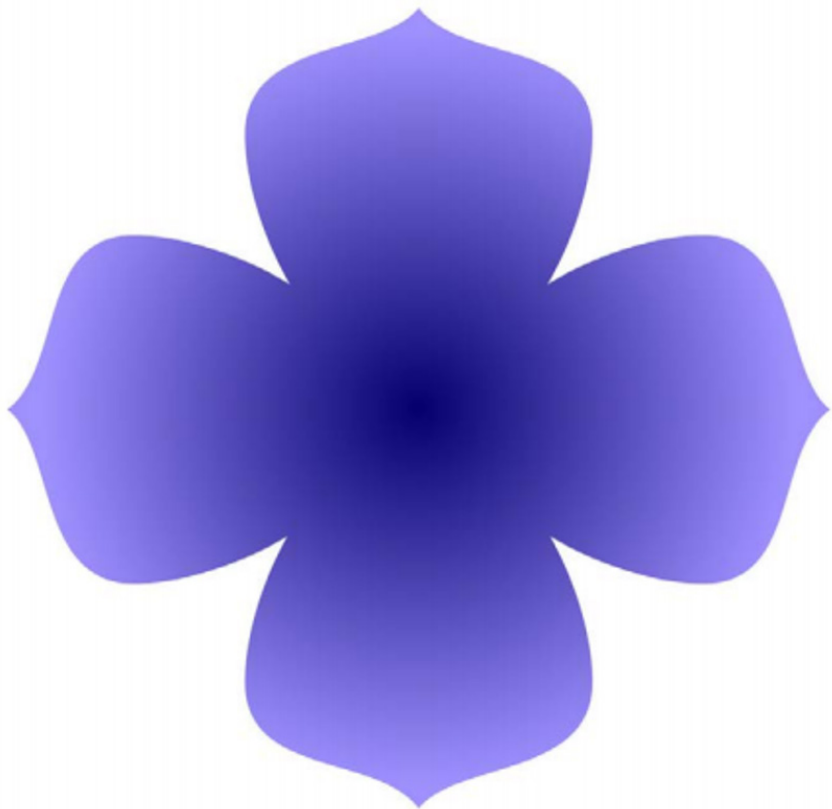
## **Khenchén Appéy Rinpoché sobre tonglen**

Em seu comentário sobre “O Treinamento da Mente em Sete Pontos”, Khenchén Appéy Rinpoché explica a prática da troca, de enviar e receber, da seguinte maneira:

Na prática de intercâmbio, enviar significa que se doa tudo, o corpo junto com as posses e as virtudes acumuladas nos três tempos, com o desejo de que isso traga as condições propícias para que todos os seres sencientes obtenham o estado de Buda. Ao receber, a pessoa assume todo o sofrimento e as causas do sofrimento de todos os seres sencientes, desejando que, desse modo, todos os seres possam estar livres do sofrimento e de suas causas. Assim, treina-se alternando ambos, o que significa que se pratica o enviar e receber, cada um de uma vez.

Ocasionalmente, devemos cultivar o envio e a tomada montando-os no cavalo do vento, que é a respiração. Ao inspirar pelo nariz, pense que você está absorvendo em seu coração os atos negativos e o sofrimento de todos os seres sob a forma de fumaça negra. Ao expirar pelo nariz, pense que toda a sua felicidade e virtudes tomam a forma de luz branca que atinge todos os seres, e que isso produz todas as condições necessárias para que alcancem a iluminação.

*QUARTA FASE*  
*Aprendendo a ver*



## *11. Trazendo a mente de volta para casa: a prática de shamatha, a calma mental*

As meditações sobre (1) a dificuldade de obter uma preciosa vida humana, (2) a morte e a impermanência, (3) a lei natural do karma - causa e resultado, e (4) as falhas do samsara, formam o primeiro conjunto de contemplações, projetado para trazer uma mudança fundamental em nossa visão sobre a vida e o desejo de se tornar livre da existência condicionada como um todo.

O segundo conjunto de meditações - sobre bondade amorosa, compaixão e bodhichitta relativa - amplia o escopo de nossa prática, abrindo nossos corações para as necessidades fundamentais de todos os seres.

Esses dois conjuntos estabelecem as fundações necessárias para as práticas avançadas da bodhichitta final, ou seja, shamatha (“permanência calma”) e vipashyana (“insight superior”), criando as condições internas necessárias para que essas práticas se tornem fecundas.

Uma vez que tenhamos resolvido nos libertar do samsara, e não apenas por nós mesmos, mas para beneficiar todos os seres da melhor maneira possível, tornando-nos um Buda, precisamos do método correto para alcançar isso, que não é outro senão a união de shamatha e vipashyana. A função da meditação shamatha é desenvolver um estado de profunda concentração, claro e estável, livre de torpor mental e inquietação. Apenas uma mente equipada com o poder da concentração unidirecionada, combinada com a visão profunda, é capaz de atravessar a raiz de toda a ilusão, vendo claramente a natureza da realidade última.

Para que o treinamento de shamatha seja frutífero, é importante viver em um ambiente adequado e silencioso, ter tempo para se dedicar à prática, ter poucas necessidades e manter uma disciplina pura como suporte. Então, deixando ir todos os pensamentos sobre o passado e projeções para o futuro, o treinamento na quietude mental pode começar.

### 11.1. O objeto da concentração

Teoricamente, qualquer objeto estável e imóvel pode ser usado como suporte para desenvolver clareza mental e estabilidade. Nesta tradição, no entanto, os três seguintes são recomendados: uma bela imagem de Buda Shakyamuni (para fortalecer a conexão com o objeto de refúgio); a imagem de uma flor azul com quatro pétalas (o azul é considerado calmante para o olho); ou simplesmente um pedaço de pano azul. O objeto deve ser colocado a uma distância conveniente à sua frente, a cerca de um braço de distância.

### 11. 2. O corpo: a postura de sete pontos

Nossa postura durante a prática funciona como um suporte para a mente relaxar e, ao mesmo tempo, permanecer alerta e vigilante.

Idealmente, devemos adotar a postura de sete pontos:

**Pernas totalmente cruzadas ou meio-cruzadas**, para formar uma base estável (se isso não for possível, é aceitável sentar em uma cadeira com os dois pés paralelos no chão);

**Mãos no gesto de equanimidade** descansando no seu colo cerca de quatro dedos abaixo do umbigo, a mão direita em cima da esquerda, ambas as palmas voltadas para cima, e as pontas dos polegares tocando-se levemente;

**Coluna bem reta**, para evitar lentidão;

**Ombros ligeiramente para trás**, abrindo gentilmente o peito;

**Queixo dobrado**, para esticar suavemente os músculos do pescoço;

**Ponta da língua tocando o palato** atrás dos dentes da frente, para evitar a produção excessiva de saliva e a sensação de sede;

**Os olhos mantinham-se ligeiramente abertos e sem piscar**, o olhar dirigido para baixo, para o objeto de meditação, ou para cerca de quatro dedos na frente do nariz. Isso é para evitar sonolência, bem como inquietação mental.

Mantenha sua **respiração natural**, não manipulando o fluxo de inalação e exalação de nenhuma forma.

É importante encontrar o equilíbrio certo na própria postura, que permita relaxar e permanecer alerta ao mesmo tempo. Uma postura muito tensa, por muito tempo, produzirá pensamentos excessivos, desconforto mental e, eventualmente, dor física. Por outro lado, manter o corpo muito relaxado, induzirá torpor mental e falta de clareza.

### **11.3. A mente: nove maneiras de assentar a mente**

O objetivo da prática de shamatha é trazer a mente para descansar em seu brilho natural, livre de todo pensamento discursivo. Para este fim, existem nove maneiras de colocar a mente no objeto escolhido de meditação:

**1. Situar a mente:** esta é a focalização inicial da mente, que se obtém olhando para o objeto de concentração, com um olhar relaxado e sem piscar. É importante não pensar nas características do objeto, mas simplesmente usá-lo como suporte, e colocar a mente nele.

**2. Posicionamento contínuo:** como é difícil para os iniciantes manter a concentração por longos períodos de tempo, deve-se concentrar no objeto apenas por curtos períodos de tempo, aumentando gradualmente o poder de concentração. A duração pode variar entre dez segundos e um minuto, com micro pausas entre cada enfoque.

**3. Reparando e focando de novo:** neste estágio, começa-se a trabalhar com os obstáculos que surgem durante a concentração, reconhecendo rapidamente a distração e redirecionando a mente para o objeto da meditação. A mente se desprende do objeto de concentração quando se distrai, ainda que brevemente.

**4. Posicionamento próximo:** agora, mesmo que você ainda esteja propenso a distrações, o poder da atenção plena impede que você perca completamente de vista o objeto, mesmo quando distraído. Sua atenção aumenta e, assim que a distração é reconhecida, a mente é redirecionada para o objeto com foco renovado.

**5. Subjugar:** quando o torpor ou a inquietação impedem a mente de entrar em estados mais profundos de concentração, aplicam-se os antídotos apropriados para subjugar esses obstáculos. O prazer que você começa a experimentar neste momento, inspira você a se esforçar na prática.

**6. Pacificação:** neste estágio não há mais resistência contra o treinamento e você continua refinando sua concentração, pacificando as distrações assim que surgem, direcionando a mente para o objeto da meditação. A intensidade dos fluxos involuntários de pensamentos é muito fraca neste momento, e só ocasionalmente interrompem sua concentração, pois não são fortes o suficiente para desconectar completamente a mente do objeto após o quarto estágio.

**7. Completa pacificação:** embora os obstáculos grosseiros não apareçam mais, a mente ainda pode ser desequilibrada pelo torpor ou agitação sutil. Quando isso ocorre, você ainda precisa fazer um esforço para ajustar a qualidade da atenção ao objeto da meditação.

**8. Tornar a mente unidirecionada:** uma vez que os obstáculos à concentração (grosseiros, médios e sutis) foram eliminados, a mente ganhou a habilidade de permanecer unifocada no objeto, por toda a duração da sessão de meditação (três horas ou mais, neste ponto). Após a colocação inicial da mente, que ainda requer um esforço sutil, esse estado é sustentado sem esforço.

**9. Atenção perfeitamente equilibrada:** neste estágio, entra-se sem esforço no estado de absorção meditativa, perfeitamente imóvel e claro,

como resultado do treinamento. Quando esse estado é sustentado, até que a felicidade da flexibilidade física e mental surja, a pessoa alcança o estado genuíno de shamata - a permanência calma. Esse estado de liberdade temporária das aflições deve então ser utilizado para o treinamento em insight superior ou visão profunda.

#### **11.4. Superando obstáculos**

Existem cinco obstáculos para o desenvolvimento de shamata, remediados por meio de oito antídotos.

O primeiro obstáculo, a preguiça, impede que se inicie a prática. O segundo, que é não se lembrar das instruções, impede que se entre de fato, nos estágios de concentração. Os próximos três obstáculos ocorrem durante a prática de concentração: torpor e agitação, não aplicação dos antídotos apropriados, e superaplicação dos antídotos.

a) **Preguiça** é a falta de interesse e entusiasmo pela prática. Este obstáculo é combatido através do desenvolvimento do interesse pela prática, que está enraizada na convicção de que este é um esforço que vale a pena (compreender os benefícios da concentração e as falhas da distração); e pelo esforço diligente na prática, que resultará em um estado de flexibilidade física e mental (livres de fadiga física e obstáculos mentais, o corpo e a mente são perfeitamente úteis para o cultivo de shamatha e outros estados benéficos).

b) **Não lembrar de que as instruções** se combate lembrando-se do objeto de meditação e das instruções sobre como focalizá-lo.

c) **Torpor e inquietação** são remediados pelo estado de alerta que simplesmente reconhece que a mente está em um estado de distração, seja de natureza grosseira ou sutil.

d) **A não aplicação dos antídotos** quando a mente está sob a influência

de torpor ou da agitação, é remediada pela aplicação dos antídotos apropriados.

e) **A superaplicação dos antídotos** significa que ainda se está aplicando antídotos, mesmo que os obstáculos de torpor ou desassossego já tenham sido pacificados, é remediada ao deixar de lado o antídoto e colocar a mente de maneira equilibrada no objeto da meditação.

### **Remediando torpor mental e agitação**

Para remediar o **torpor**, aconselha-se reduzir a quantidade de comida ingerida antes das sessões de meditação, usar um assento elevado e uma almofada fina, usar roupa leve para evitar o calor excessivo do corpo, e recitar orações de refúgio e súplica em voz alta. Quando você notar o torpor mental surgindo durante a sessão de meditação, tensione o corpo, sente-se um pouco mais reto e faça com que sua atenção fique um pouco mais ampla, não se concentrando demais no objeto.

Em caso de **agitação**, os métodos opostos eliminarão o problema.

Quando você for incapaz de solucionar o obstáculo, faça uma pausa, refresque-se ou relaxe um pouco, pense novamente nos benefícios desse treinamento e nas falhas de uma mente distraída, e retome a prática mais tarde.

Quando o torpor e a agitação tiverem sido pacificados, medite em um estado relaxado.

### **11.5. Cinco experiências de meditação**

- a) **Cascata:** o reconhecimento de que se tem um fluxo contínuo de pensamentos. Essa experiência pode ser surpreendente e avassaladora no começo, mas constitui realmente a primeira autêntica experiência meditativa. Não é que você tenha mais pensamentos do que tinha antes, mas percebe pela primeira vez quantos pensamentos involuntários ocupam a mente.
- b) **Água em um desfiladeiro profundo:** a corrente de pensamentos

repousa de vez em quando. Continuando sua meditação, você notará como um pensamento segue o seguinte. Em alguns pontos, essa cadeia de pensamentos se romperá e a mente ficará em pé por um breve momento, antes que a próxima corrente de pensamentos tome o controle, e assim por diante, alternando entre pensamentos e quietude.

- c) **Remanso de rios convergentes:** neste ponto, experimenta-se principalmente um estado claro de consciência desprovido de pensamento discursivo. Mas esse estado ainda é ocasionalmente interrompido por um fluxo súbito de pensamentos.
- d) **Lago com ondas:** a quietude da mente é agora interrompida pelo surgimento de apenas um ou dois pensamentos consecutivos. Esses pensamentos são imediatamente reconhecidos e levados para o repouso.
- e) **Lago completamente imóvel:** sustentando este estado, eventualmente, todos os pensamentos desaparecem completamente e a claridade cintilante da consciência surge nesse estado de concentração unidirecionada. Neste ponto, deve-se trazer a mente para descansar apenas em seu brilho natural e permanecer nesse estado.

### 11.6. A sessão de meditação

Em um lugar isolado, sentado em uma confortável almofada, na postura de meditação de sete pontos, recite as orações de refúgio e súplica, seguidas pela geração de bodhichitta:

*Para o bem de todos os seres sencientes em todo o espaço infinito, preciso alcançar o precioso estado de perfeita budeidade. Para isso, vou praticar esse caminho profundo. (Recite três vezes.)*

Então pense assim:

*Do tempo sem princípio até agora, minha mente foi levada pelo vento da conceituação. Eu não tinha controle algum sobre isso. Sob a influência do delírio, quase nunca tive interesse em coisas virtuosas, correndo atrás da gratificação instantânea dos sentidos. É por isso que ainda estou preso neste oceano de samsara, completamente indefeso e absolutamente incapaz de ajudar os outros no caminho da liberação.*

*Agora, tendo recebido instruções de um amigo espiritual, devo me esforçar na purificação do corpo e da mente, a fim de obter a bem-aventurança da liberação e o mais elevado estado de buda para o bem de todos os seres. Vou treinar minha mente para descansar de maneira concentrada, em seu brilho natural. Isso me permitirá eventualmente obter a grande iluminação.*

Se necessário, comece com a pacificação do pensamento discursivo excessivo, contando vinte e um ciclos de inspiração e expiração e, então, comece o treinamento.

Lembre-se das instruções para a meditação shamatha e coloque a mente no objeto da meditação, sem ficar sob o poder de torpor ou agitação. Se você aplicar muito esforço, a mente ficará agitada e, nesse caso, você deverá relaxar um pouco, sem perder a lembrança e o estado de alerta. Se a mente estiver muito relaxada, isso levará ao torpor. Aplicando os antídotos para torpor e agitação, sempre que necessário, aprenda a colocar a mente no estado de atenção perfeitamente equilibrada, uma vez que todas as formas de distrações grosseiras e sutis sejam pacificadas.

Quando todo o pensamento conceitual tiver diminuído e a mente estiver quieta, mude o foco para dentro, para a clareza da mente, o aspecto cognitivo luminoso da consciência que percebe o objeto, sem fechar os olhos ou remover o objeto. Quando essa experiência se torna muito vívida e você

está completamente focado na luminosidade da mente, relaxe a mente nessa experiência.

Não se entretenha no passado, não pense no futuro e não acompanhe suas atividades atuais. Corte completamente, toda a conceitualização, e permaneça tranquilo e atento. Não exagere. Continue a sessão de meditação, desde que a qualidade da prática ainda seja boa, tendo o cuidado de terminá-la antes que surjam sentimentos negativos.

No final de cada sessão, dedique seu potencial positivo à obtenção do estado de Buda em benefício de todos os seres:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

Depois disso, faça uma pausa e se refresque. Mesmo entre as sessões de meditação, não se quebra a continuidade do isolamento. Descarte todas as causas da distração e atividades da mente voltadas para o exterior, e entre rapidamente na próxima sessão de meditação. No começo, faça sessões de meditação curtas, mas repita-as várias vezes. Quando você se tornar habituado, prolongue as sessões até poder manter uma sessão de meditação contínua por três a quatro horas. Desta forma, você será capaz de aperfeiçoar o treinamento em shamatha.

## *12. Vendo a realidade como ela é: a prática de vipashyana, a visão profunda*

O cultivo da visão profunda, ou vipashyana, é a mais profunda de todas as práticas budistas. Sendo o antídoto direto para a ignorância, ela tem o poder de erradicar a latência das aflições mentais e a causa raiz de todo sofrimento. Entretanto, para que esta ferramenta seja eficaz, a mente precisa estar bem treinada em todas as meditações precedentes, em particular o treinamento em shamatha. Além disso, deve-se também ter uma sólida compreensão teórica da visão filosófica da realidade última associada a essa prática.

Com o cultivo do insight, aprendemos a nos familiarizar com uma profunda compreensão da natureza da experiência. O primeiro passo neste processo é questionar a natureza do eu, esse ponto fundamental de referência em nossa experiência, e ver de que maneira existe. Passa-se então, a questionar a causa da experiência da dualidade dos fenômenos percebidos, e do sujeito que percebe (o “eu”). Isso leva a uma análise da função da mente nesse processo e de sua verdadeira natureza.

Mesmo que a meditação apresentada aqui, ofereça algumas respostas a essas perguntas, elas não devem ser consideradas como verdades. A aceitação cega de qualquer “verdade”, de fato, impediria o desenvolvimento do insight. As “respostas” fornecidas aqui funcionam apenas como diretrizes baseadas nas experiências dos mestres do passado. É responsabilidade do meditador, encontrar suas próprias respostas e, assim, tornar a prática relevante para sua própria experiência.

Comece como de costume, sentado em uma posição confortável e tomando refúgio. Então, gere a sublime motivação da bodhichitta (recite três vezes):

*Para libertar todos os seres do oceano do samsara, atingirei o estado de perfeita e completa iluminação. Para esse propósito, agora me dedico à seguinte prática.*

Então descanse a mente por um tempo na sensação da respiração entrando e saindo do nariz. Quando a mente estiver calma e estável, comece com o treinamento em vipashyana.

Para gerar entusiasmo para a prática, contemple o seguinte:

*A essência inata da minha mente é naturalmente luminosa e nunca foi contaminada por elaborações conceituais. Essa natureza da mente é a luminosidade e vacuidade em união indiferenciada. Não percebendo isso, tenho me apegado a aparências duais e ao “eu” como se realmente existisse. Isso me fez vagar incessantemente neste oceano sem fim do samsara.*

*Agora, porém, colocarei em prática as instruções de meu professor, até ter dominado o insondável mistério da mente profunda, a essência dos oitenta e quatro mil ensinamentos dos Budas dos três tempos.*

*Estarei atento e me esforçarei para não ser dominado novamente pela crença ilusória na existência substancial de qualquer coisa.*

### 12.1. Analisando a natureza do “ser” do indivíduo

*O que realmente é o “ser”? O que é esse “eu”? Quem, na realidade, é essa pessoa, esse indivíduo substancialmente existente que assumo ser? É meu nome, meu corpo ou minha mente?*

*Meu nome, sendo meramente um rótulo convencional, claramente não é o eu.*

*O corpo é o “eu”? Se fosse, então o “eu” seria múltiplo, pois esse corpo é uma agregação composta de muitas partes distintas, como os órgãos internos, os ossos, a pele e assim por diante. O “eu”, no entanto, é assumido como uma entidade singular. Portanto, não é idêntico ao corpo. Do topo da minha cabeça até as solas dos meus pés, não consigo localizar o “eu”, seja dentro ou fora do corpo, posso?*

*Poderia então, ser a mente? A mente passada cessou e a mente futura ainda não chegou a existir. A mente presente consiste em nada além de eventos mentais*

*em constante mudança, surgindo e cessando a cada momento. O “eu” entendido como sendo a mente é, portanto, apenas um rótulo imputado à continuidade da mente, construída com base nos eventos mentais passados, presentes e futuros.*

*Por essas razões, aquilo que chamo de “eu” é apenas uma projeção de minha ilusão, um mero rótulo imputado à coleção de corpo e mente.*

## 12.2. Reconhecendo a natureza das aparências

*As aparências de fenômenos externos, tais árvores, casas, as pessoas que eu vejo, e até a sensação da minha respiração - em resumo, tudo que eu torno objetivo, todas essas aparências não são produzidas acidentalmente, nem são criadas por um deus todo-poderoso ou pelo interação das forças externas da natureza. Eles também não surgem sem uma causa. Essas aparições são produzidas por minha própria ilusão, condicionadas pelas tendências latentes presentes em minha mente.*

*Quando olho para um copo de “água”, por exemplo, vejo “água potável”. Essa água, no entanto, também pode ser percebida como um habitat pelas pequenas criaturas que vivem nela. Seres diferentes têm percepções diferentes sobre o mesmo objeto, correspondendo ao seu próprio condicionamento. O que eu rotulo “água” é realmente água, ou é isso só para mim? Se sim, qual é a sua verdadeira natureza?*

*O que eu percebo como “objetos exteriores e reais” são, portanto, como as aparências em um sonho, e a mente que apreende esses objetos é como a mente que sonha. Portanto, todos os fenômenos, que consistem nessas aparências dualistas de sujeito e objeto, são apenas delírios e enganos, meras projeções da mente sem realidade própria.*

*Contemple o significado disso e repita esse processo até ter uma compreensão forte e inabalável da falta da verdadeira existência das percepções dualísticas.*

### **12.3. Observando a mente e descansando na consciência não conceitual**

Olhe para a consciência básica do momento presente, livre do véu de sujeito e objeto. Olhe atentamente para o brilho natural desta consciência durante um longo período de tempo. Quando você sentir essa consciência como nitidez e vivacidade, examine-a da seguinte maneira.

Em primeiro lugar, considere a origem dessa consciência: de onde ela vem, qual é a sua causa? Uma vez que não se pode encontrar uma causa para o seu surgimento inicial, é um vazio imaculado na medida em que está por nascer.

Então, considere a essência da consciência: onde ela reside neste exato momento? Não é nem dentro do corpo, nem fora dele, nem entre os dois. Não tem cor nem forma. Não importa quanto tempo se pesquise, não pode ser encontrado. Portanto, é uma lucidez pura, que não tem morada.

Por fim, considere: onde termina? Desde o momento presente, a consciência não cessa em nenhum lugar, dando origem ao momento seguinte, a consciência resultante é um gozo sereno, pois é não-cessante.

Assim, sendo desprovido de causa, essência e resultado, a natureza fundamental da mente é totalmente nua, na medida em que é vazia, não existindo de forma alguma.

A expressão natural da clareza da mente, que experimenta esse vazio, é a lucidez vibrante, na medida em que é uma experiência cognitiva que não cessa em lugar algum.

A existência dessa lucidez não pode ser encontrada. Enquanto está vazia, a consciência clara não cessa. Portanto, completamente desperto, estabelece-se vividamente em seu estado natural, desprovido de apego à clareza ou à vacuidade, imparcial, por está livre de extremos conceituais, está para além do intelecto, na medida em que é inexprimível.

Sem se apegar ao conceito de mera inefabilidade, estabeleça-se nesse estado de amplo espaço. Se um pensamento surgir, não deixe que ele se transforme em um fluxo de pensamentos, mas corte-o completamente e coloque novamente a mente no estado de não-aprisionamento

No começo desse processo, concentre-se firmemente na mente para se estabelecer nesse estado; então deixe a mente relaxar para descansar nesse estado; e, finalmente, estabelecer-se no estado livre de expectativa e apreensão.

Em suma, permaneça sem esforço neste estado que está focado nessa consciência desprovida de apego à clareza ou ao vazio. Estabeleça-se neste estado em que não há nada para cultivar. Pratique dessa maneira intensamente, mas por curtos períodos, repetidas vezes. Não exagere. Continue a sessão de meditação, desde que a qualidade da prática ainda seja boa, tendo o cuidado de terminá-la antes que surjam sentimentos negativos.

No final da sessão de meditação, antes de sair da postura de meditação, recite:

*A verdadeira natureza de todas as coisas é livre de extremos conceituais, é inexprimível e está além do intelecto. Não tem base, é desprovida de raízes e é como o espaço. Não percebendo isso, todos os seres sencientes, que foram minha mãe, estão presos com os grilhões apertados por agarrar-se a um “eu” e à dualidade de sujeito e objeto. Estão completamente enredados em um mundo de aparências enraizadas em sua confusão. Eu sinto pena disso. Pelo bem deles, farei o que for preciso para alcançar o estado de completa budeidade, a compreensão da natureza da mente, totalmente livre de extremos conceituais.*

Em seguida, dedique o mérito desta prática a todos os seres sencientes:

*Através deste mérito, alcançarei a onisciência.*

*Derrotando o inimigo, as aflições prejudiciais,*

*possa liberar os seres do oceano do samsara,*

*onde as ondas de nascimento, velhice, doença e morte*

*Khenpo Jamyang Tenzin*

*surgem violentamente.*

*Assim como o heróico Manjushri,*

*que conhece as coisas como são,*

*e também como Samantabhadra,*

*dedico todo o mérito, da mesma forma como eles sabem fazer.*

## *Bibliografia*

Chogye Trichen Rinpoche. Parting from the Four Attachments: Jetsun Drakpa Gyaltzen's Song of Experience on Mind Training and the View. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2003.

Deshung Rinpoche. The Three Levels of Spiritual Perception: An Oral Commentary on The Three Visions (Sngang gsum) of Ngorchon Konchog Lhundrub. 2nd ed. Boston: Wisdom Publications, 2003.

Jamgön Kongtrül. The Treasury of Knowledge, Book 5: Buddhist Ethics. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2003.

Khenchen Appey Rinpoche. Teachings on Sakya Pandita's Clarifying the Sage's Intent. 2nd rev. ed. Kathmandu: Vajra Publications, 2008.

Khenchen Appey Rinpoche. Cultivating a Heart of Wisdom: Oral Instructions on the Mind Training in Seven Points. Kathmandu: Vajra Books, 2014.

Khenpo Jamyang Tenzin. The Meditator's Nest: Building a Spiritual Practice. Kathmandu: International Buddhist Academy, 2016.

Kunzang Pelden. The Nectar of Manjushri's Speech: A Detailed Commentary on Shantideva's Way of the Bodhisattva. Translated by the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala, 2010.

Ngorchon Konchog Lhundrub. The Three Visions: Fundamental Teachings of the Sakya Lineage of Tibetan Buddhism. 2nd ed. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2002. 118 THE MEDITATOR'S NEST VOL. 2

Pearcey, Adam. A Compendium of Quotations. Sixth Edition. Lotsawa School, 2008.

Shāntideva. The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyāvatāra. Translated by the Padmakara Translation Group. Rev. ed. Boston: Shambhala, 2006.



*Pelo mérito desta obra,  
possam todos os seres alcançar a perfeita iluminação.*



O Grupo de Tradução Wisdom Light, criado em 2018, no Mosteiro Sakya Brasil, sob a inspiração de S.S.Sakya Trichen, tem o compromisso de ajudar a preservar e transmitir o Budadharma no Brasil e nos países de língua portuguesa, visando principalmente, traduzir obras de mestres da tradição Sakya.

Agradecemos por essa oportunidade de colaborar com a difusão do estudo e prática dos ensinamentos de Buda, e esperamos que as publicações em português possam auxiliar todos os que têm a aspiração de trilhar esse caminho.





Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling  
[www.sakyabrasil.org](http://www.sakyabrasil.org)