

Curso

༄༅། །ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ། །

Os Três Principais Aspectos do Caminho

Curso em nove aulas

Lama Michel Rinpoche

Renúncia, bodhitchitta e visão correta concentram a essência de todos os ensinamentos de Buddha. A prática espiritual que contiver esses três aspectos levará à iluminação. Um ensinamento extremamente importante para todo aquele que desejar praticar o budismo de maneira sincera, o que levará a resultados concretos.

དམ་གསོ



NGALSO
Budismo Ocidental



Lama Michel Rinpoche

༄༅། །ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ། །

Lám-Tso Nám-Sum

Os Três Principais Aspectos do Caminho

Curso de Filosofia Budista em 9 Aulas



Centro de Dharma da Paz – Shi De Tchö Tsog

Novembro de 2016

Lám-Tso Nám-Sum

Os Três Principais Aspectos do Caminho
Curso de Filosofia Budista em nove aulas

1º edição - 2009

2º edição - 2012

3º edição - 2016

2016 © Publicações NgaiSo

Sarwa Mangalam! Que Tudo Seja Auspicioso!

Reprodução proibida.

Evite colocar os textos de Dharma diretamente sobre o chão ou jogados em qualquer lugar, bem como passar por cima deles ou usá-los como apoio para outros objetos. Guarde-os com cuidado, de preferência num lugar alto, ou no seu local de meditação. As sadhanas de prática, os textos e livros do Dharma contém os ensinamentos de Buddha, o caminho que nos conduz à iluminação. Cuidar dos textos é cuidar do nosso caminho espiritual.

Nenhuma parte deste texto pode ser reproduzida, exceto para citação de breves passagens com a finalidade de auxiliar estudos privados e pesquisas, críticas ou revisões.

Sumário

<i>Sobre Os Três Principais Aspectos do Caminho</i>	7
Texto Raiz	8
1. Introdução e preparação para seguir <i>Os Três Principais Aspectos do Caminho</i>	16
2. Oferenda e homenagem	18
3. O compromisso com a composição do texto	19
4. Incentivo à escuta	21
5. A Renúncia	23
5.1. A razão pela qual é necessário gerar a Renúncia	23
5.2. Como gerar a renúncia	25
5.3. Quando nasce a mente da renúncia	35
6. Bodhitchitta	36
6.1. A razão pela qual é necessário gerar a bodhitchitta, a mente de iluminação	36
6.2. Como gerar a mente bodhitchitta	39
6.3. Quando nasce a mente bodhitchitta	41
7. Visão correta da realidade	42
7.1. A razão pela qual é necessário meditar sobre a visão correta da realidade	42
7.2. Como realizar a visão correta da realidade	45
7.3. Quando ainda não se terminou a análise da visão correta.....	48
7.4. Quando se termina a análise da visão correta	49
8. A qualidade especial da escola de pensamento <i>Madhyamika Prasanguika</i>	50
9. O encorajamento para realizar, uma vez tendo desenvolvido a convicção	51
10. Conclusão	52
Preces de Dedicção	53



Manjushri

Sobre Os Três Principais Aspectos do Caminho

Transmitido diretamente de Manjushri a Lama Tsong Khapa – um dos mais importantes mestres do Tibete – *Os Três Principais Aspectos do Caminho* é um dos textos mais conhecidos e venerados dentro da escola Guelugpa.

Nesse precioso texto, Lama Tsong Khapa nos conduz no caminho da iluminação ensinado por Buddha.

Esses ensinamentos concentram a essência de todos os ensinamentos de Buddha. Qualquer prática de meditação que não contiver esses três aspectos do caminho não levará à iluminação.

Por isso, é um ensinamento extremamente importante para todo aquele que deseja praticar o budismo de maneira sincera e que leve a resultados concretos.

Os conceitos importantes do caminho budista serão explicados de maneira a nos possibilitar ter uma compreensão clara da filosofia e do modo de vida ensinados por Buddha Shakyamuni.

Durante o curso serão feitas meditações práticas, para que não seja apenas um conhecimento adquirido, mas possa acrescentar algo no nosso modo de vida cotidiano, tornando nossa vida um caminho para a iluminação.

A explicação do texto raiz de Lama Tsong Khapa será feita baseada no comentário secreto do grande mestre Kyabdje Pabongka Detchen Nyingpo.

༡༡། །རྗེ་བཙུན་འཇམ་བའི་དབྱངས་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ། །

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྣང་པོའི་དོན། །རྒྱལ་སྤམ་དམ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་
བའི་ལམ། །སྐལ་ལྷན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་དོགས་དེ། །རྗེ་ལྷ་རྒྱལ་བཞིན་
བདག་གིས་བཤད་བར་བྱ། །

Lám-tso nám-sum guyi tsá-wa shúg-so

djê-tsün lama nám-la tchág-tse-lo

guiál-we súng-rab kün-gui nhing-pö tön
guiál-se tám-pa nám-kyi ngág-pe lam
kálden thár-dö nám-kyi djúg-ngo te
dji-tar nü-shin dág-gui shê-par dja

káng-dag sí-pe dê-la má-tchag shing
têl-djor tön-yö djá-tchir tsön-pa yi
guiál-wa guiê-pe lám-la yí-tön pe
kálden tê-tag táng-we yí-kyi nhyön

nám-dag ngê-djung mêpar sí-tso yi
dê-dre tön-nhyer shí-we thab-me la
sí-la kámpa yí-kyang lü-tchen nam
kün-ne tching-tchir thôg-mar ngê-djung tsel

གང་དག་སྲིད་བའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་བྱིར་བཙོན་བ་ཡིས། །
རྒྱལ་བ་དགེས་བའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟོན་བའི། །སྐལ་ལྷན་དེ་དག་དྲུང་བའི་ཡིད་ཀྱི་ཉོན། །

རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི། །བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་
མེད་ལ། །སྲིད་ལ་བརྟམ་བ་ཡིས་ཀྱང་ལྷུས་ཅན་རྣམས། །ཀུན་ནས་འཆིང་བྱིར་ཐོག་
མར་ངེས་འབྱུང་བཅའ། །

Os Três Principais Aspectos do Caminho

Rendo homenagem aos Veneráveis Gurus.

Explicarei da melhor maneira que puder
o significado essencial de todos os ensinamentos de Buddha,
o caminho louvado pelos excelsos bodhisattvas,
a porta de entrada para os afortunados à procura da liberação.

Aqueles que não são apegados aos prazeres mundanos,
aqueles que se esforçam para tornar significativas as condições
favoráveis e a fortuna,
aqueles que se aproximam do caminho que agrada aos Vitoriosos,
esses afortunados devem escutar com a mente clara.

Sem uma renúncia completamente pura,
não há meios de se frear a ardente procura de prazeres no oceano
do samsara.

Além disso, o apego à existência cíclica aprisiona completamente os
seres encarnados.

Por isso, desde o começo, procure realizar a renúncia.

དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་
ལོག།ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྣམས།།ཡང་ཡང་བསམ་ན་སྤི་མའི་
སྣང་ཤས་ལྡོག། །

དེ་སྣང་གོམས་པས་འཁོར་བའི་སྤྱན་ཚོགས་ལ། །ཡིད་སློབ་སྐྱད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་
ཞིང་། །ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་ལྡོ། །བྱང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་
ལགས། །

tél-djor nhyê-ka tsêla lông-me pa
yí-la gômpe tsê-di náng-she dog
lê-dre mílu kôr-we dú-ngal nam
yáng-yang sámpe tchí-me náng-she dog

dê-tar gôm-pe kôr-we pün-tsog la
yi-mön kê-tchig tsám-yang mí-kye shing
nhyín-tsen kün-tu thárpa tön-nhyer lo
djung-na tê-tse ngê-djung kyê-pa lag

ngê-djung tê-yang nám-dag sêm-kye kyi
zín-pa mêna láme djáng-tchub kyi
pün-tsog dê-we guiú-ru mí-guiur we
lô-den nám-kyi djáng-tchub sêm-tchog kye

shúg-dra tchú-wo shí-yi guiün-guyi kier
dôka lê-kyi tchíng-wa tám-pö dam
dág-dzin tchág-kyi trá-we búg-su tsü
má-rig mün-pe má-tchen kün-ne tip

ངེས་འགྲུང་དེ་ཡང་ནམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་སྐྱེས་ཀྱིས། །ཟིན་པ་མེད་ན་སླ་མེད་བྱང་
ཆུབ་ཀྱི། །སྤུང་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་རུ་མི་འགྲུང་བས། །སློ་ལྡན་ནམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་
སེམས་མཚོག་བསྐྱེད། །

འུགས་ངག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་ཀྱིས་བྱེད། །སློག་དཀའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་
བསྐྱམས། །བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་བྱ་བའི་སྤུབས་སུ་རྒྱུད། །མ་རིག་སྤུན་པའི་སྤྲུལ་ཆེན་
ཀྱན་ནས་འཐིབས། །

As condições favoráveis e a fortuna são difíceis de encontrar, e a vida não é longa.

Familiarizando a mente com isso, abandona-se o apego pelas aparências desta vida.

Contemplando repetidamente as ações, seus inevitáveis efeitos e os sofrimentos do samsara, supera-se o apego pelas aparências das vidas futuras.

Se tendo meditado dessa forma não nasce nenhum desejo pelos prazeres mundanos, e se constantemente, dia e noite, surge uma aspiração à liberação, nesse momento, a renúncia terá sido gerada.

Contudo, se essa renúncia não estiver unida à geração de uma completa aspiração à mais alta iluminação, não será causa da maravilhosa beatitude da insuperável Bodhi. Portanto, o sábio deve gerar a suprema bodhitchitta.

Os seres do samsara são arrastados pela correnteza dos quatro poderosos rios, amarrados com as correntes do carma, difíceis de eliminar, capturados nas malhas de ferro do agarrar-se ao *eu*, completamente obscurecidos pelo breu da ignorância.

མུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རྒྱ། །སྤྲལ་བསྐྱེལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཚད་མེད་པར་
མནར། །གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི། །ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་
སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད། །

གནས་ལུགས་ཚོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །ངེས་འབྱུང་བྱང་ཚུབ་སེམས་ལ་
གོམས་བྱས་ཀྱང་། །སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་རུས་པས། །དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་
ཚོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །

mú-me sí-par kiê-shing kie-wa ru
dú-ngal súm-gui guiün-tche mê-par nar
nê-kab dí-drar guiúr-we má-nam kyi
ngêng-tsül sám-ne sêm-tchog kiê-par dzö

nê-lug tôg-pe shê-rab mí-den na
ngê-djung djáng-tchub sêm-la gôm-dje kiang
sípe tsá-wa tchö-par mí-nü pe
tê-tchir tên-drel tôg-pe tháb-la be

kháng-shi kôr-de tchö-nam thám-tche kyi
guiú-dre nám-yiag lú-wa mê-tong shing
míg-pe tê-so kháng-yin kün-shi-pa
tê-ni sânguie guiê-pe lám-la shug

náng-wa tên-drel lú-wa mêpa tang
tông-pa khê-len trêl-we kô-wa nhi
djí-si sô-sor nâng-wa tê-si tu
tá-dung thúb-pe gôn-pa tôg-pa me

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཚེས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྒྱ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱེ་བ་མེད་
མཐོང་ཞིང་། །དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀྱང་ཞིག་པ། །དེ་ནི་སངས་རྒྱས་
དགུས་པའི་ལམ་ལ་ལྷགས། །

སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེ་བ་མེད་པ་དང་། །སྣོང་བ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས། །
ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ། །ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད། །

Nascem na existência sem limites,
e nessa existência são incessantemente torturados pelos três sofrimentos.

Refletindo na condição de nossas mães que se encontram nesse estado,
gere a suprema intenção altruísta de se tornar um buddha.

Se você não possui a sabedoria que compreende a verdadeira natureza
dos fenômenos,

mesmo tendo gerado a renúncia e a bodhitchitta,
a raiz do samsara não pode ser extirpada.

Por isso, empenhe-se intensamente em realizar a originação
interdependente.

Aquele que vê como inevitável a realidade de causa e efeito
de todos os fenômenos no samsara e no nirvana
e que destrói totalmente cada percepção errônea
ingressa no caminho que agrada os Buddhas.

Enquanto as duas realizações –

a aparência, ou seja, a inevitabilidade da originação interdependente,
e a vacuidade, ou seja, a não asserção – forem consideradas separadas,
ainda não se atingiu o pensamento de Buddha Shakyamuni.

ནམ་ཞིག་རེ་འཛོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་
ནས། །དེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛོལ་སྐྱོད་ས་ཀུན་འཛིག་ན། །དེ་ཆེ་ལྷ་བའི་དབྱུང་བ་
རྫོགས་པ་ལགས། །

གཞན་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །སྤོང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྤོང་བ་
ཉིད། །རྒྱ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན། །མཐར་འཛོལ་ལྷ་བའི་འཛོག་པར་
མི་འགྱུར་རོ། །

nám-shig rê-djog mê-par thík-tchar tu
tên-drel mí-lur tông-wa tsám-nhi ne
ngê-she yül-guyi dzín-tang kün-shig na
tê-tse tá-we djê-pa tsôg-pa la

shên-yiang náng-we yö-ta sél-wa tang
tông-pe mê-tha sél-shing tông-pa nhi
guiú-tang drê-bhur tchar-we tsül-shi na
tár-dzin tá-we trôg-par mí-guiur ro

dê-tar lám-guyi tsô-wo nám-sum guyi
nê-nam ráng-gui djí-shin tông-pe tse
wên-pa tên-te tsön-drü tób-kie ne
tên-guyi dün-ma nhiúr-tu drúb-shig bhu

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །གནད་རྣམས་རང་གི་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་
ཚེ། །དབེན་པ་བསྐྱེད་ཏེ་བཙུག་པ་ལྟེན་སྟོབས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །གཏན་གྱི་མདུན་མ་སྐྱུར་དུ་
སྐྱབས་ཤིག་སུ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་རྩོམ་པའི་དགེ་སློང་རྣོ་བཟང་གྲགས་པའི་དབེན་གྱིས་ཚེ་ལོ་དཔོན་པོ་དག་དབང་གྲགས་པ་ལ་
གདམས་པའོ།།

Quando as duas realizações existirem simultaneamente, sem se alternarem,
e a simples percepção da inevitabilidade da originação interdependente
eliminar a concepção de uma existência intrínseca,
então a análise da visão estará completa.

Além disso, o extremo da existência é eliminado pela aparência,
e o extremo da não existência é eliminado pela vacuidade.
Compreendendo que a vacuidade aparece como causa e efeito,
não se é mais vítima das visões extremistas.

Quando tiver realizado corretamente
os pontos essenciais dos Três Principais Aspectos do Caminho,
retire-se em solidão e gere o poder do esforço entusiástico.
Realize rapidamente, meu filho, a sua meta final.

Aula 1

1. Introdução e preparação para seguir *Os Três Principais Aspectos do Caminho*

Gerar a motivação correta

- a importância da motivação, a direção de nossas ações;
- a importância de ouvir os ensinamentos do Dharma;
- ouvir os ensinamentos com uma motivação espiritual como um meio de transformar a nossa mente e a nossa vida;
- ouvir os ensinamentos para alcançar a iluminação

Abandonar os três recipientes defeituosos

1. Ser como um recipiente virado para baixo:

quando se está presente fisicamente, mas não mentalmente e não se escuta os ensinamentos.

2. Ser como um recipiente furado:

quando se está presente mentalmente, mas não se consegue memorizar o conteúdo dos ensinamentos.

3. Ser como um recipiente sujo de veneno:

quando a mente está contaminada de preconceitos ou emoções negativas durante os ensinamentos.

Gerar as Seis Consciências

1. Você como o paciente doente.

2. O Dharma como o remédio.

3. O mestre espiritual como o médico.

4. A prática sincera do Dharma como o processo de cura.

5. Permanecer por longo tempo no caminho do Dharma.

6. O Tathagata como um ser sagrado.

Como Os Três Principais Aspectos do Caminho são a essência de todos os ensinamentos de Buddha, a essência de qualquer prática do Sutra e do Tantra

Todos os ensinamentos de Buddha se agrupam nos caminhos graduais dos três escopos; estes são apresentados no Djang-Tchub Lam-Rim *O caminho gradual à iluminação*, do qual a essência ou alma são *Os Três Principais Aspectos do Caminho*.

Todos os ensinamentos de Buddha têm como objetivo final a iluminação. Para alcançá-la é necessário desenvolver o método e a sabedoria. A parte principal do método é a bodhitchitta; e da sabedoria é a visão correta da realidade. Para desenvolver esses dois, é preciso primeiro desejar sair do samsara e alcançar a iluminação; e, para isso, deve-se desenvolver a renúncia.

A prática que é feita com renúncia é uma causa para a liberação.

A prática que é feita com bodhitchitta é uma causa para a iluminação.

A prática que é feita com a visão correta da realidade é um antídoto direto ao samsara.

A renúncia leva a mente em direção ao caminho espiritual, o Dharma.

A bodhitchitta leva a mente no grande caminho Mahayana.

A visão correta da realidade atua de modo que seja possível abandonar completamente os dois obscurecimentos.

Qualquer prática feita sem se considerar os três – os Três Principais Aspectos do Caminho – torna-se uma causa a mais para o samsara e não se aproxima nem minimamente ao caminho para a liberação ou para a iluminação.

2. Oferenda e homenagem

Homenagem

རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔེ་དབྱེངས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

djê-tsun lama nám-la tchág-tse-lo

Rendo homenagem aos Veneráveis Gurus.

A razão pela qual é necessário fazer a homenagem no início da composição do texto: completar e cortar as interferências da composição.

Quem são os Veneráveis Gurus

Os mestres da linhagem extensa e profunda, Buddha Maitreya e Buddha Manjushri, respectivamente.

Por que fazer a homenagem inicial aos Mestres

Em geral, há diversos modos de se fazer as homenagens no início de um texto, por exemplo, a homenagem à compaixão, aos três conhecimentos, etc.

Neste texto, Lama Tsong Khapa inicia fazendo as homenagens aos Veneráveis Mestres para recordar e ensinar que a realização dos ensinamentos do Lam-Rim (*O Caminho Gradual à Iluminação*) e dos Três Principais Aspectos do Caminho dependem da pura relação com o Guru.

As 10 qualidades do Mestre segundo *O Ornamento dos Suttas* (Mahayana-Sutralamkara), escrito por Buddha Maitreya

1. Ter moralidade
2. Ter concentração

3. Ter sabedoria
4. Ter mais qualidades do que o discípulo
5. Ter esforço no Dharma
6. Ter o conhecimento dos textos dos ensinamentos de Buddha
7. Ter a correta compreensão da vacuidade
8. Ser hábil ao explicar os ensinamentos do Dharma
9. Ter amor e compaixão pelos discípulos
10. Nunca se cansar de ensinar um discípulo

3. O compromisso com a composição do texto

O compromisso

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྣང་པོའི་དོན། །
རྒྱལ་སྲས་དམ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་བའི་ལམ། །
སྐལ་ལྷན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་དོགས་དེ། །
ཇི་ལྟར་རྒྱས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ། །

guiál-we súng-rab kün-gui nhíng-pö tön
guiál-se tám-pa nám-kyi ngág-pe lam
kâlden thár-dö nám-kyi djúg-ngo te
djí-tar nü-shin dág-gui shê-par dja

Explicarei da melhor maneira que puder
o significado essencial de todos os ensinamentos de Buddha,
o caminho louvado pelos excelsos Bodhisattvas,
a porta de entrada para os afortunados à procura da liberação.

Introdução aos Três Principais Aspectos do Caminho: renúncia, bodhitchitta e visão correta da realidade

A importância de discernir a prática correta do Dharma

Milarepa disse: “Se não se medita no significado dos ensinamentos de uma linhagem oral, permanecer em um lugar remoto de meditação é apenas sofrimento para si mesmo.”

É importante que os ensinamentos que seguimos sejam de uma linhagem válida, como um rio que vem de uma nascente pura, como da neve da montanha.

A própria prática do Dharma deve fazer referência a um mestre, que faz referência ao seu mestre e assim por diante, até chegar a Buddha Shakyamuni. Essa é uma linhagem válida, que chega até Buddha Shakyamuni de maneira ininterrupta.

Os ensinamentos a serem praticados devem ter três qualidades:

1. inicialmente, que tenham sido ensinados diretamente por Buddha Shakyamuni;
2. em seguida, examinados pelos grandes Panditas da Índia, de modo que as explicações erradas tenham sido cortadas; depois escutados, compreendidos e meditados pelos praticantes, concedendo-lhes as realizações;
3. sucessivamente, de Mestre para discípulo, até que a linhagem chegue ao praticante.

Esse caminho correto e não equivocado é homenageado pelos excelentes Bodhisattvas e é a via de acesso, a porta de entrada, para os afortunados que desejam a liberação.

Uma prática que não tenha uma nascente pura pode ser praticada também por milhares de anos, mas não leva à realização.

De que modo Os Três Principais Aspectos do Caminho são a prática correta do Dharma

4. Incentivo à escuta

O Incentivo

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །
དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་བྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས། །
རྒྱལ་བ་དགེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྫོན་བའི། །
སྐལ་ལྷན་དེ་དག་དྲུང་བའི་ཡིད་ཀྱི་ཉོན། །

káng-dag sí-pe dê-la má-tchag shing
têl-djor tön-yö djá-tchir tsön-pa yi
guiál-wa guiê-pe lám-la yí-tön pe
kâlden tê-tag táng-we yí-kyi nhyön

Aqueles que não são apegados aos prazeres mundanos,
aqueles que se esforçam para tornar significativas as condições
favoráveis e a fortuna,
aqueles que se aproximam do caminho que agrada aos Vitoriosos,
esses afortunados devem escutar com a mente clara.

A renúncia

“Aqueles que não são apegados aos prazeres mundanos,”

É com a **bodhichitta** que se pode ser útil, colher a essência desta preciosa vida de circunstâncias favoráveis e de sorte.

“aqueles que se esforçam para tornar significativas as condições favoráveis e a fortuna,”

A visão correta da realidade

“aqueles que se aproximam do caminho que agrada aos Vitoriosos,”

O modo correto de escutar

Aqueles que desejam seguir esse caminho devem escutar com a mente atenta, abandonando os defeitos dos três recipientes e desenvolvendo as seis sabedorias.

Aula 2

5. Renúncia

5.1. A razão pela qual é necessário gerar a renúncia

ནམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་བར་སྲིད་མཚོ་ཡི། །
བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །
སྲིད་ལ་བཀམ་བ་ཡིས་ཀྱང་ལྷུས་ཅན་རྣམས། །
ཀུན་རྣམ་འཆིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཅའ། །

nám-dag ngê-djung mêpar sí-tso yi
dê-dre tön-nhyer shí-we thab-me la
sí-la kâmpa yí-kyang lü-tchen nam
kün-ne tchíng-tchir thôg-mar ngê-djung tsel

Sem uma renúncia completamente pura,
não há meios de se frear a ardente procura de prazeres no oceano
do samsara.

Além disso, o apego à existência cíclica aprisiona completamente
os seres encarnados.

Por isso, desde o começo, procure realizar a renúncia.

O samsara

- O ciclo de venenos e ações realizadas através deles (o carma);
- o ciclo de sofrimento por ações negativas, condições, resultados e mais ações;
- o ciclo de renascimentos contínuos com os agregados impuros;
- os seis reinos da existência, onde o ciclo acontece;
- os seres, aqueles que giram no ciclo.

As três formas de sofrimento

- O sofrimento do sofrimento – o sofrimento do corpo e da mente, como a dor de uma doença e a tristeza.
- O sofrimento da mudança – as sensações baseadas nas ilusões de felicidade, que depois se transformam em sofrimento.
- O sofrimento que tudo permeia – os agregados que compõem o eu poluído pela ignorância, o apego, a raiva e o carma.

O apego ao samsara

Quando se gera um apego aos prazeres sensoriais, aos bens materiais e à nossa imagem, geramos apego aos prazeres mundanos do samsara e, assim, apego ao samsara. Sem abandonar esse apego, é impossível sair do ciclo de sofrimento do samsara.

O apego ao samsara no momento da morte e do bardo.

O caminho

O caminho para a liberação e a iluminação.

O nirvana

Abandonar o sofrimento e suas causas.

Os dois obscurecimentos: o obscurecimento das delusões e o obscurecimento à onisciência.

Amor por si mesmo, a base para gerar a bodhitchitta

Renúncia, amar a si mesmo. Bodhitchitta, amar os outros.

Aula 3

5. Renúncia

5.2. Como gerar a renúncia

5.2.1. Como abandonar os objetivos mundanos desta vida

དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །
ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལོག། །

tél-djor nhyê-ka tsêla lông-me pa
yí-la gômpe tsê-di náng-she dog

As condições favoráveis e a fortuna são difíceis de encontrar, e a vida não é longa.

Familiarizando a mente com isso, abandona-se o apego pelas aparências desta vida.

Os oito dharmas mundanos desta vida

Tudo aquilo que resta só nesta vida, como o corpo, os bens materiais, etc:

1. ser feliz quando se consegue o objeto de desejo;
2. ser infeliz quando não se consegue o objeto de desejo;
3. ser feliz quando se tem prazer;
4. ser infeliz quando se tem dor (desprazer);
5. ser feliz quando se tem uma boa reputação;
6. ser infeliz quando se tem uma reputação ruim;
7. ser feliz quando se é elogiado;
8. ser infeliz quando se é insultado.

Ter apego aos ganhos, ao prazer, aos elogios e à boa reputação.
Ter aversão à perda, à dor, à culpa e aos insultos.

A prática espiritual e a vida mundana

As dez joias interiores da tradição Kadampa

Os quatro objetivos

1. Destine a mente ao Dharma

Esta vida é extremamente preciosa e única com as suas dez condições favoráveis, há a certeza da morte e a incerteza do momento da morte. A única coisa que pode servir desta vida no momento da morte, e depois, é a prática sincera do Dharma. Por isso, dedico a vida ao caminho espiritual do Dharma.

2. Destine a prática do Dharma a uma vida simples

Dedicando a vida ao Dharma pode não se dispor de tempo para o desenvolvimento material, sendo este uma coisa secundária, e não prioritária. Por isso, quaisquer que sejam as dificuldades materiais, não deixarei nunca a prática sincera do Dharma.

3. Destine a vida simples por toda a vida

Aquele, rico ou pobre, terá de morrer. Para acumular riqueza se acumulam tantas ações negativas que depois são levadas para a próxima vida. Por isso, é melhor dedicar-me a uma vida simples materialmente e rica do caminho espiritual, mesmo se tivesse de morrer na total pobreza material, mas na riqueza interior.

4. Destine a si mesmo morrer em solidão

O desejo que alguém cuide de nosso cadáver e daquilo que resta de nós é uma forma de apego às coisas mundanas desta vida. Não se sabe o quanto se poderá viver, se chegamos à velhice ou não.

Por isso, praticarei o Dharma até o momento da morte sem me preocupar com o que acontecerá com o meu corpo e os meus bens. Vou praticar em solidão sem medo da morte.

Os três vajras (as três resoluções duras como o diamante)

5. Coloque no início o vajra inabalável da não dissuasão

Com a resolução de praticar o Dharma, não devemos levar em consideração qualquer um que procure nos desencorajar, mantendo estável como um vajra a determinação de seguir a prática sincera do Dharma em solidão, sem sofrimento ou apego.

6. Deixe para o final o vajra da não consideração (indiferença por aquilo que os outros pensam de você)

Uma vez em solidão na prática do Dharma, não devemos nos preocupar com o que os outros pensam. Podem dizer que sou como um deus ou que sou como um demônio. Não faz a mínima diferença para mim. Bom ou mau, dar-lhes importância é só uma interferência na prática do Dharma.

7. Mantenha sempre a companhia do vajra da sabedoria pura

Uma vez que tenha o compromisso com a prática, abandono os objetivos mundanos desta vida. E com uma mente estável no caminho espiritual realizo o equilíbrio entre a vida cotidiana e o Dharma.

Excluir, encontrar e alcançar

8. Se autoexclua da sociedade humana

Vendo os prazeres mundanos como um inimigo, entro em contradição com as visões comuns e sou visto como um louco por aqueles que dão importância somente a isso. Desse modo me excluo da convivência com aqueles que vivem só para esta vida.

9. Encontre companhia nos cães

Tendo o mínimo necessário de bens materiais, aceito com paciência, pelo Dharma, qualquer dificuldade que encontre.

10. Alcance o estado divino

Tendo abandonado todas as coisas mundanas e praticando o Dharma de uma forma sincera, alcança-se nesta vida o estado “divino do divino”, a iluminação.

O precioso renascimento humano

As oito liberdades – ser livre de:

- 1., 2. e 3. dos três reinos inferiores;
4. dos reinos dos deuses de longa vida;
5. das visões errôneas;
6. ser um bárbaro numa região remota;
7. ser surdo e mudo;
8. viver em uma época onde não exista um Buddha.

As dez condições favoráveis

As cinco condições favoráveis que dizem respeito a si mesmo:

1. o renascimento humano;
2. renascer numa terra onde exista o Dharma;
3. renascer com as faculdades sensoriais puras;
4. ausência de carma contraditório;
5. a fé.

As cinco condições favoráveis que dizem respeito aos outros:

6. que Buddha tenha aparecido;
7. que haja ensinado o Dharma;
8. que o Dharma continue a existir;
9. haver entrado no Dharma;
10. ter encontrado um mestre espiritual.

A impermanência

A certeza da morte, a incerteza do momento da morte, o Dharma como único benefício no momento da morte.

- Deverei ou não morrer?
- Quando deverei morrer?
- Se tivesse que morrer agora, o que levaria comigo?
- Quem eu seria se morresse agora?
- O que fiz até agora por aquilo que continua depois da morte?

O pequeno escopo

Desejar ter um renascimento superior. Abandonar as ações negativas e acumular ações positivas para poder ter um bom renascimento.

Aula 4

5. Renúncia

5.2. Como gerar a renúncia

5.2.2. Como abandonar os objetivos mundanos da próxima vida

ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྣམས། །

ཡང་ཡང་བསམ་ན་སྤྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལྡོག།

lê-dre mílu kôr-we dú-ngal nam
yáng-yang sámpe tchí-me náng-she dog

Contemplando repetidamente as ações, seus inevitáveis efeitos e os sofrimentos do samsara,
supera-se o apego pelas aparências das vidas futuras.

Os objetivos mundanos da próxima vida

Desejar nascer nos reinos superiores (reino dos deuses, semideuses e humanos) para ter seus prazeres mundanos, como os prazeres sensoriais e materiais.

Desejar nascer nos reinos superiores com a motivação dos oito dharmas mundanos.

A lei do carma

Em sânscrito, *karma*; em tibetano, *le*; em português, ação.

A lei de causa e efeito.

Cada ação é uma causa que é gerada, depositada no contínuo mental. Cada ação é também uma condição que se cria para fazer amadurecer uma causa criada no passado, fazendo, assim, com que haja o resultado.

Cada ação trará sempre o seu resultado no momento em que encontra condições para fazê-la amadurecer.

Os três tipos de ação

1. Ações positivas

São principalmente as ações feitas com uma motivação de não violência, de beneficiar o outro, motivadas pelo amor, compaixão, generosidade, altruísmo, esforço entusiástico e outras motivações positivas. São todas as ações que terão como resultado a felicidade, o bem-estar e outros benefícios momentâneos e finais.

2. Ações negativas

São principalmente as ações feitas com uma motivação de violência como aversão, raiva, ciúmes, inveja, avareza e outras motivações negativas. São todas as ações que terão como resultado o sofrimento.

3. Ações neutras

São ações feitas sem motivação de beneficiar ou prejudicar, sem um objetivo específico. Ações que não possuem um motivo específico. São todas as ações que terão resultados neutros.

Existem ações de corpo, palavra e mente. As ações da mente estão sempre presentes, uma vez que não se pode fazer uma ação sem que haja um pensamento, uma motivação.

Os Quatro Aspectos do Carma

1. A certeza do carma

De ações positivas, haverá somente resultados positivos, de ações negativas, somente resultados negativos.

2. O incremento

Mesmo que se faça uma pequena ação positiva ou negativa, criando uma pequena causa, com o tempo essa causa pode se desenvolver e gerar grandes resultados.

3. Não encontrar o resultado sem haver feito a causa

Nunca haverá felicidade ou sofrimento, resultados positivos ou negativos, sem haver-se criado as causas para isso.

4. Não se arruinar

Qualquer causa positiva que não seja destruída pela raiva ou outros fatores e qualquer causa negativa que não seja purificada pelos antídotos terão, seguramente, seus resultados, assim que se cumpram as condições que as façam amadurecer.

Para que uma ação seja completa devem estar presentes quatro condições:

1. a motivação de fazer a determinada ação;
2. empenhar-se na ação;
3. completar a ação;
4. regozijar da ação.

Os quatro poderes de purificação de uma ação negativa:

1. desenvolver amor e compaixão pelo outro;
2. reconhecer a ação negativa e arrepende-se de ter feito essa ação;
3. criar o compromisso de não repetir mais essa ação;
4. fazer práticas de purificação tendo essa motivação como base.

Não se pode praticar o Dharma sem acreditar e colocar em prática a lei do carma:

- o início do caminho é a pura relação com o mestre espiritual;
- o início do caminho gradual à iluminação é o precioso renascimento humano;
- o início da meditação é a motivação;
- o início da prática do Dharma é manter em prática a lei do carma.

O sofrimento geral e específico do samsara

a. O sofrimento específico

O sofrimento dos reinos inferiores:

- o extremo quente e frio dos infernos
- a fome extrema dos espíritos famintos;
- extremo medo e ignorância dos animais.

O sofrimento dos reinos superiores:

- Reino humano: os sofrimentos do nascimento, doença, velhice e morte.

Separar-se daqueles que nos são queridos e encontrar-se com aqueles pelos quais temos aversão.

Desejar um objeto, procurá-lo, mas não obtê-lo, e tantas outras formas de sofrimento.

- Semideuses: o ciúme, a guerra, a dor do corpo e a separação.
- Deuses: o extremo sofrimento da morte e a grande possibilidade de um renascimento nos reinos inferiores. No reino dos deuses, não há o sofrimento manifesto, mas há sempre o sofrimento que tudo permeia. Então, basta que haja uma condição negativa para fazer amadurecer as causas que trazem no contínuo mental e, assim, surgirem as outras formas de sofrimento.

b. O sofrimento geral

Os três sofrimentos:

- O sofrimento do sofrimento: todas as sensações de sofrimento do corpo e da mente.
- O sofrimento da mudança: todas as sensações de prazer que depois se transformam em sofrimento e são da natureza do sofrimento.
- O sofrimento que tudo permeia: os cinco agregados poluídos pelos venenos mentais como a ignorância, o desejo e a aversão.

Tomar refúgio nas Três Joias

As Três Joias externas:

1. O Buddha: Buddha Shakyamuni, que nos faz ver o caminho, é como o médico.
2. O Dharma: os ensinamentos e as qualidades interiores, que são como o remédio.
3. A Sangha: a comunidade espiritual, que é como a enfermeira.

As Três Joias internas:

1. O Buddha: o próprio potencial da iluminação, o Buddha que um dia me tornarei.
2. O Dharma: a própria prática espiritual, as realizações interiores e a mente pura que desenvolverei.
3. A Sangha: os resultados que tenho da prática espiritual e o exemplo de quem sou e serei.

O escopo médio

O desejo de sair completamente do ciclo do samsara, abandonando o desejo pelo samsara e desejando a libertação.

5.3. Quando nasce a mente da renúncia

དེ་ལྟར་གོམས་ངས་འཁོར་བའི་སུན་ཚོགས་ལ། །
 ཡིད་སློན་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་།།
 ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་བ་དོན་གཉེར་སློ། །
 བྱང་ན་དེ་ཚེ་ངས་འབྱུང་སྐྱེས་བ་ལགས། །

dê-tar gôm-pe kôr-we pün-tsog la
 yi-mön kê-tchig tsám-yang mí-kye shing
 nhyín-tsen kün-tu thárpa tön-nhyer lo
 djung-na tê-tse ngê-djung kyê-pa lag

Se, tendo meditado desta forma
 não nasce nenhum desejo pelos prazeres mundanos,
 e se constantemente, dia e noite, surge uma aspiração
 à liberação,
 nesse momento, a renúncia terá sido gerada.

A mente espontânea da renúncia, a realização da renúncia.

Aula 5

6. Bodhitchitta

6.1. A razão pela qual é necessário gerar a bodhitchitta, a mente de iluminação

ངེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་སྐྱེས་ཀྱིས། །
ཟིན་བ་མེད་ན་མྱ་མེད་བྱང་ཚུབ་གྱི། །
སུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་རུ་མི་འགྱུར་བས། །
ལྷོ་ལྗན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད། །

ngê-djung tê-yang nám-dag sêm-kye kyi
zín-pa mêna láme djáng-tchub kyi
pün-tsog dê-we guiú-ru mí-guiur we
lô-den nám-kyi djáng-tchub sêm-tchog kye

Contudo, se essa renúncia não estiver unida à geração de uma completa aspiração à mais alta iluminação, Não será causa da maravilhosa beatitude da insuperável Bodhi. Portanto, o sábio deve gerar a suprema bodhitchitta.

A natureza da mente de iluminação

A bodhitchitta, a mente de iluminação – a mente altruísta, que aspira alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes.

A bodhitchitta é formada, em essência, por duas aspirações:

1. A aspiração de beneficiar os outros

A aspiração (desejo) de que todos os seres atinjam a iluminação.

2. A aspiração de beneficiar a si mesmo

A aspiração (desejo) de atingir a iluminação.

A bodhitchitta como o rei, o pastor e o barqueiro

As três formas de geração da bodhitchitta:

1. A bodhitchitta que é como o rei

O desejo de primeiro alcançar a iluminação, para depois levar todos os seres ao mesmo estado.

2. A bodhitchitta que é como o pastor

O desejo de primeiro levar todos os seres à iluminação e alcançá-la depois.

3. A bodhitchitta que é como o barqueiro

O desejo de alcançar a iluminação junto com todos os seres sencientes.

A estrada do caminho Mahayana

O caminho Mahayana é o caminho espiritual que leva à perfeita iluminação.

O caminho é dividido em cinco etapas: os caminhos da acumulação, preparação, visão, meditação e não mais aprender.

Esse é um modo de descrever as realizações interiores no percurso de desenvolvimento até a iluminação. Então, “caminho” não é um método e muito menos um lugar, mas sim um estado de realização interior. A bodhitchitta é o que permite entrar nesse caminho.

A prática do caminho Mahayana se divide em método e sabedoria.

Sabedoria – a visão correta da realidade.

Método – as outras cinco paramitas (perfeições) – generosidade, moralidade, paciência, esforço entusiástico e concentração.

A base para alcançar a iluminação

- Qualquer ação que seja feita, ainda que com a motivação da renúncia, mas sem a mente da iluminação, a bodhitchitta, não se torna causa para a iluminação.
- Qualquer realização interior, como a clarividência (realizações mundanas), ou como a visão correta da realidade (realizações supramundanas), não é uma causa direta para a iluminação se não estiver unida à bodhitchitta.
- Qualquer ação que seja feita com bodhitchitta é, em si, uma causa para a iluminação.

O grande escopo

A motivação de querer desenvolver as próprias qualidades no seu máximo potencial e purificar completamente todos os obscurecimentos internos (como os venenos mentais), para poder ajudar cada ser, sem exceção, a sair do ciclo de sofrimento do samsara.

A bodhitchitta relativa e absoluta

- A bodhitchitta relativa (completa)
A mente do bodhisattva enquanto tem uma experiência direta da vacuidade.
- A bodhitchitta convencional
A bodhitchitta na sua forma natural (a mente altruísta que aspira atingir a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes).

Aula 6

6. Bodhitchitta

6.2. Como gerar a mente bodhitchitta

འཕྲགས་དྲག་ཚུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་བྲིར། །
 རྫོག་དགའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱམས། །
 བདག་འཛིན་ལྷགས་ཀྱི་བའི་སྐབས་སུ་ཚུད། །
 མ་རིག་སྤྱན་པའི་སྐབས་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས། །

shúg-dra tchú-wo shí-yi guiün-guyi kier
 dôka lê-kyi tchíng-wa tám-pö dam
 dág-dzin tchág-kyi trá-we búg-su tsü
 má-rig mün-pe má-tchen kün-ne tip

Os seres do samsara são arrastados pela correnteza dos quatro poderosos rios,
 amarrados com as correntes do carma, difíceis de eliminar,
 capturados nas malhas de ferro do agarrar-se ao eu,
 completamente obscurecidos pelo breu da ignorância.

ལུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རུ། །
 སྐྱབ་བསྐྱམ་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མནར། །
 གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི། །
 དང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད། །

mú-me sí-par kiê-shing kie-wa ru
 dú-ngal súm-gui guiün-tche mê-par nar

nê-kab dí-drar guiúr-we má-nam kyi
ngêng-tsül sám-ne sêm-tchog kiê-par dzö

Nascem na existência sem limites,
e nessa existência são incessantemente torturados pelos três sofrimentos.

Refletindo na condição de nossas mães que se encontram nesse estado,

gere a suprema intenção altruísta de se tornar um buddha.

As correntezas dos quatro poderosos rios

- Relativo à causa: desejo, as visões errôneas, a força do amadurecimento das ações e a ignorância.
- Relativo aos resultados: nascimento, envelhecimento, doença e morte.

Como Shantideva disse, no *Bodhisattvacharyavatara* – *Engajando-se no estilo de vida do bodhisattva*: “Se o único desejo de aliviar os seres de uma simples dor de cabeça é uma intenção benéfica, plena de infinitos méritos, então, que necessidade há de mencionar o desejo de eliminar a sua interminável miséria e o desejo de que cada um deles possa obter infinitas boas qualidades?”

Amor – O desejo de que o outro tenha felicidade.

Compaixão – O desejo de que o outro seja livre do sofrimento.

Equanimidade – Não ter nem aversão, nem desejo pelos outros.

As instruções principais das sete causas e efeitos

As sete causas e efeitos para gerar a bodhitchitta –

Guiudre Me Nga Dün:

1. Marshe – reconhecer todos os seres sencientes como a própria mãe.
2. Drin dren – estar consciente da sua gentileza (ter gratidão).
3. Drinso – desejar retribuir a gentileza recebida.
4. Iwong djampa – desenvolver amor e simpatia.
5. Nin dje – desenvolver compaixão.
6. Hlaksam – desenvolver a intenção determinada.
7. Djang tchub gui sem – gerar a mente de iluminação, a bodhitchitta.

A prática de trocar a si mesmo pelos outros

6.3. Quando nasce a mente bodhitchitta

- A bodhitchitta que é como o gosto da casca da cana-de-açúcar
- A mente espontânea da bodhitchitta.
- O caminho do Bodhisattva, as seis perfeições.

Aula 7

7. Visão correta da realidade

7.1. A razão pela qual é necessário meditar sobre a visão correta da realidade

གནས་ལུགས་ལྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །
 དེས་འབྱུང་བུང་ཚུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །
 སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་རུས་པས། །
 དེ་སྤྱིར་རྟེན་འབྲེལ་ལྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད། །

nê-lug tôg-pe shê-rab mí-den na
 ngê-djung djáng-tchub sêm-la gôm-dje kiang
 sípe tsá-wa tchö-par mí-nü pe
 tê-tchir tên-drel tôg-pe tháb-la be

Se você não possui a sabedoria que compreende a verdadeira natureza dos fenômenos,

mesmo tendo gerado a renúncia e a bodhitchitta,
 a raiz do samsara não pode ser extirpada.

Por isso, empenhe-se intensamente em realizar a originação interdependente.

Uma vez que se tomou a decisão de liberar todos os seres do samsara, não basta apenas ter boa vontade em fazê-lo. Deve-se, inicialmente, comprometer-se de modo determinado com a visão correta da realidade, o único meio para erradicar a raiz do samsara.

A vacuidade, *shunyata*

- A simples não existência do objeto de negação.
- O vazio do objeto de negação.

Shantideva, no *Bodhisattvacharyavatara – Engajando-se no estilo de vida do bodhisattva* disse: “Sem entrar em contato como o objeto designado, não se pode apreender a sua não existência.” Para compreender uma negação, deve-se, primeiro, compreender o objeto de negação. Para perceber a vacuidade, deve-se, primeiro, perceber o objeto de negação da vacuidade.

A ignorância da verdadeira natureza dos fenômenos como raiz do sofrimento

O antídoto para o samsara

As duas obstruções:

1. Nhion.Trib, a obstrução das delusões

Os venenos mentais como a ignorância, o desejo e a aversão, que são abandonados ao se atingir o caminho da visão e sair do samsara.

2. She.Trib, a obstrução à onisciência

As marcas da ignorância, as marcas da alegação da existência inerente dos fenômenos, que são abandonadas quando se atinge a iluminação.

Método essencial para alcançar a iluminação

Sem a visão correta da realidade, não é possível para um Bodhisattva ir além do caminho da acumulação e, assim, não é possível nem mesmo sair do samsara.

Método e sabedoria

São como as duas asas que o pássaro necessita para voar. Da mesma forma, o Bodhisattva precisa do método da bodhitchitta e da sabedoria da realização da vacuidade para alcançar a liberação do samsara e a iluminação.

- O método: a compaixão, a bodhitchitta.
- A sabedoria: a visão correta da realidade, a não alegação de um eu inerente, a realização da não existência inerente dos fenômenos.

A linhagem das instruções sobre a sabedoria

As instruções sobre a visão correta da realidade devem ser seguidas através de uma linhagem válida, que tenha partido inicialmente de um mestre válido, como Buddha Shakyamuni.

Buddha Shakyamuni nos seus ensinamentos explicou, sem equívocos ou distorções, a vacuidade, a visão profunda, ou seja, a visão correta da realidade.

Esses ensinamentos foram compreendidos e realizados à perfeição por Nagarjuna, que depois os retransmitiu de maneira excelente segundo a mentalidade e a necessidade de seu tempo.

Depois dele, outros grandes mestres como Buddhapalita, Aryadeva e Chandrakirti comentaram de forma excepcional os textos de Nagarjuna sobre a visão da escola Madhyamika-Prasanguika.

Segundo Pabongka Rinpoche, mais tarde, no Tibete, o único mestre que explicou a visão correta da realidade seguindo essa linhagem e sem nenhum tipo de equívoco, erro ou falta de clareza foi o Grande Lama Tsong Khapa.

Aula 8

7. Visão correta da realidade

7.2. Como realizar a visão correta da realidade

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཚེས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །
རྒྱ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་། །
དམིགས་སའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་ས། །
དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགེས་སའི་ལམ་ལ་ལྷུགས། །

kháng-shi kôr-de tchö-nam thám-tche kyi
guiú-dre nám-yiag lú-wa mê-tong shing
míg-pe tê-so kháng-yin kün-shi-pa
tê-ni sânguie guiê-pe lám-la shug

Aquele que vê como inevitável a realidade de causa e efeito de todos os fenômenos no samsara e no nirvana e que destrói totalmente cada percepção errônea ingressa no caminho que agrada os Buddhas.

A definição de vacuidade

As primeiras palavras ditas por Buddha Shakyamuni, depois de ter atingido a iluminação, foram:

“Profundo e pacífico, livre de elaborações, como clara luz e não composto.

Um fenômeno assim, como um néctar, eu realizei.

A quem quer que eu explique, este não será capaz de compreendê-lo.

Assim, permaneço isolado na floresta, onde não há ninguém.”

A vacuidade, *shunyata*

- A simples não existência do objeto de negação.
- O vazio do objeto de negação.

Reconhecer o objeto de negação

Shantideva, no *Bodhisattvacharyavatara*, disse: “Sem entrar em contato com o objeto designado, não se pode apreender a sua não existência.”

- Para compreender uma negação, deve-se primeiro compreender o objeto de negação.
- Para perceber a vacuidade, deve-se primeiro perceber o objeto de negação da vacuidade.

O objeto de negação de acordo com as quatro escolas de pensamento

O conceito básico de vacuidade é igual nas duas escolas Madhyamika, o que muda é o objeto de negação.

Segundo a Escola Madhyamika–Sautantrika

Objeto de negação: a existência criada apenas pela mente ou apenas pelo objeto.

Se os fenômenos existissem apenas a partir da mente, tudo poderia existir, como por exemplo, o chifre na cabeça de um coelho.

Se os fenômenos existissem apenas a partir dos objetos, tudo deveria ser igual para todos, como por exemplo, o chocolate deveria ser “chocolate” para todos e deveria ser percebido de maneira igual por todos.

Portanto, os fenômenos existem criados pela união dos dois: mente e objeto.

O vazio da existência criada apenas por parte da mente ou do

objeto é a vacuidade; é também chamado de vazio de existência própria ou vazio de existência inerente.

Segundo a Escola Madhyamika-Prasanguika

Objeto de negação: a existência real, a existência própria, a existência inerente.

O vazio de existência real.

O vazio de existência própria.

O vazio de existência inerente é a vacuidade.

Nada existe por si mesmo, tudo existe sobre a base da mera imputação do nome.

Essa imputação, porém, surge sobre a base dos próprios agregados.

Essa é a natureza última de todos os fenômenos.

Até a vacuidade, em si, é da natureza de vacuidade, é vazia de existência inerente.

A interdependência

- Aquilo que depende de causas e condições para existir.
- Aquilo que depende de causas, condições e das partes para existir.
- Aquilo que depende da base de imputação e da imputação para existir.

A visão correta do eu

A imputação do *eu* baseada no conjunto corpo e mente.

7.3. Quando ainda não se terminou a análise da visão correta

སྣང་བ་རྟེན་ལ་བྲེལ་བ་སྐྱེ་བ་མེད་པ་དང་། །
 ལྟོང་བ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས། །
 རི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ། །
 ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད། །

náng-wa tên-drel lú-wa mêpa tang
 tông-pa khê-len trêl-we kô-wa nhi
 djí-si sô-sor nâng-wa tê-si tu
 tá-dung thúb-pe gôn-pa tóg-pa me

Enquanto as duas realizações -
 a aparência, ou seja, a inevitabilidade da originação
 interdependente,
 e a vacuidade, ou seja, a não asserção - forem consideradas
 separadas,
 ainda não se atingiu o pensamento de Buddha Shakyamuni.

A realidade convencional e a realidade última

“Samsara e nirvana não possuem nem mesmo um átomo de existência real, enquanto que, causa e efeito e produção interdependente operam infalivelmente. Pedimos suas bênçãos para compreendermos a transmissão do pensamento de Nagarjuna, segundo o qual essas duas coisas são complementares e não contraditórias.”

- A compreensão da interdependência e da vacuidade como o quente e o frio

Aula 9

7. Visão correta da realidade

7.4. Quando se termina a análise da visão correta

ནམ་ཞིག་རེ་འཇོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་བུ། །
རྟེན་འབྲེལ་མི་བསྐྱར་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས། །
ངེས་ཤེས་ལུལ་གྱི་འཇིག་སྣངས་ཀུན་འཇིག་ན། །
དེ་ཚེ་ལྷ་བའི་དབྱེད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །

nám-shig rê-djog mê-par thík-tchar tu
tên-drel mí-lur tông-wa tsám-nhi ne
ngê-she yül-guyi dzín-tang kün-shig na
tê-tse tá-we djê-pa tsôg-pa la

Quando as duas realizações existirem simultaneamente, sem se alternarem,

e a simples percepção da inevitabilidade da originação interdependente

eliminar a concepção de uma existência intrínseca,

então a análise da visão estará completa.

- A permanência tranquila e a visão superior (penetrante)
- A união da interdependência e a vacuidade, visão de Nagarjuna

8. A qualidade especial da Escola de Pensamento Madhyamika Prasanguika

གཞན་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །
 ལྷོང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྤོང་བ་ཉིད། །
 རྒྱ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན། །
 མཐར་འཛིན་ལྟ་བུའི་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །

shên-ying náng-we yö-ta sél-wa tang
 tông-pe mê-tha sél-shing tông-pa nhi
 guiú-tang drê-bhur tchár-we tsül-shi na
 tár-dzin tá-we trôg-par mí-guiur ro

Além disso, o extremo da existência é eliminado pela aparência, e o extremo da não existência é eliminado pela vacuidade. Compreendendo que a vacuidade aparece como causa e efeito, não se é mais vítima das visões extremistas.

O niilismo e o eternalismo

- Todos os fenômenos são vazios de existência própria, pois são interdependentes.
- Como a percepção da interdependência remove os dois extremos.
- “Tudo é possível para tudo aquilo que o estado de vacuidade é correto – Forma é vazio. Vazio é forma.”

9. Encorajamento para realizar, uma vez tendo desenvolvido a convicção

O encorajamento

དེ་ལྟར་ལས་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི།
གནད་རྣམས་རང་གི་ངེ་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ།
དབེན་པ་བསྐྱེན་ཏེ་བཙུན་འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས།
གཏན་གྱི་མདུན་མ་རྣམས་དུ་སྐྱབས་ཤིག་བྱ།

dê-tar lám-guyi tsô-wo nám-sum guyi
nê-nam ráng-gui djí-shin tôg-pe tse
wên-pa tên-te tsön-drü tôb-kie ne
tên-guyi dün-ma nhiúr-tu drúb-shig bhu

Quando tiver realizado corretamente
os pontos essenciais dos Três Principais Aspectos do Caminho,
retire-se em solidão e gere o poder do esforço entusiástico.
Realize rapidamente, meu filho, a sua meta final.

- O silêncio (ou solidão) externo – ficar num lugar onde não haja distrações externas para a prática de meditação.
- O silêncio (ou solidão) interno – ser livre internamente dos oito dharmas mundanos e das preocupações cotidianas mundanas, baseadas nos oito dharmas mundanos.
- O potencial de iluminação – o esforço entusiástico é o esforço com alegria ao praticar o Dharma com a motivação final da iluminação.

O Mestre Kadampa Gueshe Dolpa disse: “Os passos do caminho! Os passos do caminho! Agrupam-se em três orações: olhe longe, pense muito grande, mantenha o passo.”

Olhar longe – manter a aspiração de se tornar um Buddha.

Pensar grande – manter a sabedoria de praticar os três escopos, a visão correta da realidade e os estágios de geração e realização do Tantra.

Manter o passo – dar continuidade à prática do Dharma, sem que haja momentos de entusiasmo e momentos de desencorajamento, mas que seja com o esforço entusiástico (alegre) contínuo, como a correnteza de um grande rio.

10. Conclusão

- Como familiarizar a mente com os Três Principais Aspectos do Caminho.
- Meditação e visualização
- Dedicções Finais



Preces de Dedicção

nhî-dhung sêm-tchog rínpoche
má-kye pá-nam kîe-guiur tchik
kíepa nhíampa mêpa dhang
ghông-ne ghông-dhu pél-war shog

Possa a preciosa mente de renúncia
Que ainda não nasceu nascer e crescer.
Possa aquela que nasceu não se degenerar
E crescer para sempre.

djáng-tchub sêm-tchog rínpoche
má-kye pá-nam kîe-guiur tchik
kíepa nhíampa mêpa dhang
ghông-ne ghông-dhu pél-war shog

Possa a preciosa mente de iluminação
Que ainda não nasceu nascer e crescer.
Possa aquela que nasceu não se degenerar
E crescer para sempre.

yáng-dag tawa rínpoche
 má-kye pá-nam kíe-guiur tchik
 kíepa nhíampa mêpa dhang
 ghông-ne ghông-dhu pél-war shog

Possa a preciosa visão correta da realidade
 Que ainda não nasceu nascer e crescer.
 Possa aquela que nasceu não se degenerar
 E crescer para sempre.

Dedicação para a longa vida do Guru-Raiz

djê-tsun lame kútse rábten tching
 námkar trínle tchôg-tchur guiê-pa dhang
 lôzang tênpe drön-me sá-sum guiy
 drô-we münsel táktu nê-guiur tchik

Possam os Mestres Sagrados ter longa vida.
 Possam as atividades iluminadas ser plenamente manifestadas
 nas dez direções.

Possa a luz dos ensinamentos de Lama Tsong Khapa dissipar
 continuamente o véu de escuridão que cobre os seres dos três
 reinos.

Prece para se tornar inseparável do Guru

kíewa küntu yáng-dhak lama dhang
drél-me tchö-kyi pêl-la lông-tchö tching
sá-dhang lám-guiy yönten ráb-dzo ne
dórdje tcháng-gui gôpang nhyíur-thob shog

Em todas as minhas vidas, possa eu nunca me separar do Guru Perfeito e assim desfrutar o esplendor do Dharma. Aperfeiçoando-me nas virtudes dos caminhos e dos bhumis, possa eu rapidamente atingir o estado de Vajradhara.

Versos de bons auspícios

nhímo délek tsen délek
nhíme ghung-yang délek shing
nhíntsen táktu délek pe
kön-tchok súm-guiy djín-guiy lob
kön-tchok súm-guiy ngö-drup tsöl
kön-tchok súm-guiy trashi shog

De Sol a Sol, à noite ou ao meio-dia,
Possam as Três Joias conceder-nos suas bênçãos,
Possam as Três Joias ajudar-nos a alcançar todas as realizações,
Possam as Três Joias espalhar muitos sinais auspiciosos no caminho de nossas vidas.

Prece de pedido a Lama Tsong Khapa

míg-me tsê-we têr-tchen tchênrezig
 dhri-me kyíen-pe wáng-po djám-pel yang
 dü-pung málü djôm-dze sâng-we dag
 gháng-tchen ke-pe tsúg-guien tsông khapa
 lô-zang dhrág-pe sháb-la sölwa deb

Avalokiteshvara, Grande Tesouro de Compaixão não dual,
 Manjushri, Mestre da Perfeita Sabedoria Imaculada,
 Vajrapani, Destruidor Total das Hordas de Demônios.
 Ó Tsong Khapa, Joia da Coroa dos Sábios do País das Neves,
 Losang Dragpa, a seus pés de lótus faço pedidos.



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog
Templo de estudo e prática do budismo tibetano

Rua Apinagés, 1861
Sumaré • São Paulo 01258-001 SP
Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br
twitter: @CentrodeDharma



Centro de Dharma da Paz
Shi De Tchö Tsog

Templo de Práticas e Estudos do Budismo Tibetano

Rua Apinagés, 1861

Sumaré • São Paulo 01258-001 SP

Tel 11 3871 4827

www.centrodedharma.com.br