



*Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche*

# Tomar Refugio

*Bokar Rinpotche*



Centro Budista Tibetano Kagyü Pende Gyantso - DF 425 - Condomínio Jardim América - Lotes F1/F3 - G2/G4  
Sobradinho II - DF - Cep: 73070 - 023 - Fone: (61) 34 85 06 97 – Site: [kalu.org.br](http://kalu.org.br)

# INDICE

A RAZÃO DE SE TOMAR REFÚGIO

EM QUEM TOMAMOS REFÚGIO

A CERIMÔNIA

OS PRECEITOS

CONCLUSÃO



## A RAZÃO DE SE TOMAR REFÚGIO

Refúgio significa proteção. Tomar refúgio é colocar-se sob uma proteção. Contra o quê? Contra o sofrimento.

É claro que todos os seres desejam a felicidade, mas não a obtêm. Todos desejam evitar o sofrimento, entretanto sempre o encontram. Escapa-nos o controle da situação, por isso buscamos soluções.

Geralmente, tem-se a idéia de que o esforço dos seres humanos, o desenvolvimento das ciências e das técnicas, o progresso material, permitirão que escapemos do sofrimento ou, pelo menos, contribuirão para diminuí-lo de maneira significativa. Isso é apenas parcialmente correto. As modificações produzidas no mundo exterior podem conduzir a soluções superficiais e particulares do problema do sofrimento, mas não podem resolvê-lo, nem em profundidade, nem no longo prazo, pois não atacam suas causas. Enquanto as causas não tiverem sido suprimidas, não se pode esperar o desaparecimento duradouro dos efeitos. Mesmo que o sofrimento pareça apagar-se momentaneamente, com certeza voltará. A felicidade, nessas condições só pode ser passageira; a porta permanece aberta a novos sofrimentos.

Na verdade, enquanto não nos voltarmos para o espírito, enquanto permanecermos presos às aparências externas, com nossos esforços voltados à reorganização dessas aparências, a perspectiva de uma felicidade autêntica e duradoura continuará impedida. Nenhum dos meios ordinários que empreguemos permitirá evitar definitivamente o sofrimento.

O caminho budista, aquilo que chamamos Dharma, situa-se em um outro plano: aborda a questão, enfatizando menos o campo do desenvolvimento exterior do que o interior, do espírito, aquele mesmo que realiza a experiência do sofrimento e no qual se localiza a causa. O caminho budista volta-se para a fonte.

Em sua natureza original, nosso espírito é puro, livre e feliz. Entretanto, nós desconhecemos essa natureza original. Estamos desde tempos imemoriais alheios a ela, devido ao modo defeituoso de funcionamento de nosso espírito, em especial pelo jogo das emoções conflituosas, a saber, as diferentes matizes de nossa relação desequilibrada com o mundo e com a nossa própria pessoa: o desejo, o apego, a possessividade, a aversão, o ódio, o ciúme, a obscuridade mental etc.

Essas emoções conflituosas são condicionamentos impressos em nosso espírito desde tempos sem começo e sobre os quais praticamente não temos controle algum. São a raiz de nosso sofrimento, de nossas angústias e frustrações; levam-nos a agir de forma a gerar nosso próprio sofrimento, por meio do karma negativo.

Não somos, pois, livres em nosso destino, somos impotentes para preservarmos-nos do sofrimento e da ilusão. Por isso que são as Três Jóias: o Buda, o Dharma (seus ensinamentos) e a Sangha (a comunidade).

Tomar refúgio, entrar na via do Dharma é, assim, situar-se sob uma dupla proteção:

- temporária: pelo poder das Três Joias, somos protegidos dos sofrimentos cuja semente semeamos no passado e que reencontramos agora ao longo de nossa vida;
- definitiva: aprendemos a conhecer de que maneira as emoções conflituosas são-nos prejudiciais e, depois, a desprender-nos das mesmas, recobrando nossa pureza original, a felicidade autêntica, independente das circunstâncias que nos são inerentes.

Por quê as Três Jóias possuem essa capacidade de proteger-nos que nós mesmos não possuímos?

O Buda libertou-se das emoções conflituosas e do karma e possui a onisciência do Despertar. Nele, todos os defeitos desaparecem e todas as qualidades da pureza do espírito desabrocharam. É infinitamente superior a nós e, por essa razão, tomamo-lo como refúgio.

O Buda mostra o caminho que conduz ao fim do sofrimento; chamamo-lo, assim, o guia. Sua maneira de guiar-nos é ensinando-nos o Dharma, cuja prática nos conduz à liberação. O Dharma compreende uma grande variedade de aspectos que correspondem à diversidade das capacidades, temperamentos e aspirações dos seres.

Por último, a Sangha - os que praticam o Dharma e o transmitem a outros - nos ajuda em nossa progressão.

Eis o motivo pelo qual o Buda, o Dharma e a Sangha são nossos três refúgios.

Por essas Três Jóias, comprometemo-nos inicialmente com o caminho; em seguida, por elas o percorremos; e, por último, nelas se realiza o objetivo. Quando, efetivamente atingimos o Despertar, é isso que chamamos obter o estado de Buda e, esse estado de Buda, que é a natureza última de nosso espírito, inclui em si mesmo o Dharma e a Sangha. De um ponto de vista relativo, as Três Jóias aparecem como realidades separadas, embora, em verdade, elas se resumam no Buda.

Para aquele que deseja se libertar do sofrimento do ciclo das existências, não há meio melhor, nem mais profundo do que a tomada de refúgio.

## EM QUEM TOMAMOS REFÚGIO

Qualquer que seja a escola do Budismo a que estejamos ligados, tomamos refúgio em primeiro lugar nas Três Jóias, o Buda, o Dharma e a Sangha, também chamados os Três Raros e Sublimes.

### O Buda



Talvez estejamos acostumados a pensar no Buda simplesmente como um ser humano semelhante a nós mesmos, que viveu há seis séculos antes de nossa era. Isso não é falso, porém ele é muito mais do que isso. Quando imaginamos a totalidade do que realmente ele é, consideramos três aspectos, três modalidades de seu ser, que denominamos os três corpos:



- O Corpo Absoluto (Dharmakaya), ou essência última do espírito do Buda e de nosso próprio espírito. Está além de todas as características. Não tem forma, princípio ou fim, não mora em lugar algum. Não pode ser designado por nenhuma palavra, concebido por nenhum pensamento. Entretanto, não é uma simples ausência de algo, pois dele surgem todas as aparências.

- O Corpo de Glória (Samboghakaya): é a manifestação do Buda sob uma forma luminosa, nos campos puros.

- O Corpo de Emissão (Nirmanakaya): é a manifestação do Buda sob uma forma comum. O Buda como ser humano refere-se a esse corpo de emissão.

Embora as qualidades do Buda sejam infinitas, três delas são consideradas como principais: o conhecimento, o amor e o poder.

Seu conhecimento é duplo: conhecimento da natureza última de todos os fenômenos e conhecimento da multiplicidade deles no campo da manifestação relativa. Nós, quanto a esses dois pontos de vista, estamos na ignorância. Longe de conhecer o modo de ser dos fenômenos, longe de compreender o significado da vacuidade, assimilamo-nos a um eu, a um ego. Não percebemos que, na realidade, estamos livres dos limites da individualidade egocêntrica. Nossa experiência limita-se a essa fixação na noção do eu, do eu existo. Entretanto, um Buda não somente possui a realização de que o eu, por natureza, não tem existência, mas percebe a ausência de realidade própria de todos os fenômenos. Igualmente, nosso conhecimento a respeito dos fenômenos, no tempo e no espaço, é muito limitado. Não conhecemos nossas vidas passadas, nem como será o encadeamento de nossas vidas passadas dos seres, os atos que realizaram, o karma que daí resultará e os renascimentos que terão. Conhece também, com precisão, a situação presente de todos os seres, sem confusão. Suponhamos, para dar um exemplo, que as faculdades de conhecimento de um Buda sejam semelhantes à totalidade do espaço. Nesse caso as dos Bodhisattvas seriam comparáveis ao volume que ocupa o cômodo de uma casa, a dos seres com uma certa realização, como os Arhats, comparáveis ao conteúdo de um copo, e as das pessoas comuns mais inteligentes, mais sábias e mais instruídas, não ocupariam mais que o buraco de uma agulha.

Se o Buda possuísse unicamente o conhecimento, não nos seria de tão grande utilidade. Porém, seu espírito é também amor. Diz-se que sente por cada ser em particular o mesmo amor que uma mãe sente por seu único filho. Os seres humanos comuns só podem sentir um amor limitado por um pequeno número de pessoas. E até mesmo esse não será igual para todos, com preferências acentuadas. O amor do Buda se aplica à infinidade dos seres que habitam um espaço infinito. O Buda é como um amigo para todos, mesmo se eles não o conhecem"

Conhecimento e amor, apesar de sua grandeza, seriam ainda insuficientes se o Buda não possuísse também o poder de nos ajudar. Esse poder manifesta-se particularmente através do ensino que nos dá sobre o caminho da Liberação. Dessa forma, dissipam-se os sofrimentos presentes e suprimem-se as causas de sofrimentos futuros. Pela prática do Dharma, que é a manifestação do poder do Buda, avançamos no caminho da felicidade até o Despertar.

### **O Dharma**

É o caminho ensinado pelo Buda. Distinguem dois aspectos:

- o Dharma das escrituras: os ensinamentos do Buda que foram deixados por escrito, assim como os comentários redigidos por mestres indianos ou tibetanos;
- o Dharma da realização: as realizações advindas, efetivamente, dos espírito dos grandes seres ou dos seres comuns, graças à prática ensinada.

### **A Sangha**

Todos os que seguem os ensinamentos do Buda constituem a Sangha, ou seja, a comunidade. Entretanto, distinguem dois graus:

- a Sangha Superior, constituída pelos seres que obtiveram diferentes níveis de altas realizações, sejam Bodhisattvas, Shravakas ou Pratyekabudas;
- a Sangha Comum.

É fundamentalmente na Sangha superior que se toma refúgio.

Essas Três Jóias são denominadas os Três Raros e Sublimes, porque é muito raro que apareçam no mundo e são superiores a tudo.





### As Três Raízes

No Vajrayana, o ramo mais difundido do budismo no Tibete, agrega-se às Três Jóias outros três refúgios, as Três Raízes:

- os Lamas, raiz da graça;
- os Yidams (divindades de meditação), raiz das realizações;
- os Protetores, raiz da atividade.

No Vajrayana, considera-se que para realizar a natureza última do espírito é necessário seguir a um Lama, um mestre espiritual que mostra o caminho, confere iniciações, dá instruções e de quem recebemos a graça, o poder espiritual. Em seguida, praticamos as meditações em relação aos Yidams, que permitem obter a realização sublime (a realização da natureza última do espírito) e as realizações ordinárias (longa vida, mérito, diferentes poderes). Por último, dado que a prática do Dharma encontra numerosos obstáculos, remetemo-nos às divindades chamadas os Protetores, para evitar esses obstáculos e estabelecer as circunstâncias favoráveis.

## **A Cerimônia**

A tomada de refúgio realiza-se durante uma cerimônia simples e rápida. Não raro, pensa-se que ter fé nas Três Jóias é suficiente e nem sempre se compreende a utilidade de uma cerimônia. No entanto, o ritual responde a diversas necessidades.

Em primeiro lugar, a cerimônia implica em uma participação ativa de todos os aspectos de nossa personalidade: nosso corpo, nossa palavra e nosso espírito. Essa participação confere uma grande força, um grande impulso, um caráter de seriedade e profundidade ao nosso compromisso espiritual. Dado que no campo relativo todas as aparências são o jogo de sua interconexão, existe necessariamente uma ligação entre o que se realiza formalmente e o sentido profundo do que é realizado.

Finalmente, o ritual permite a passagem de uma graça, de uma corrente de força espiritual que penetra nosso espírito.

Eis o motivo pelo qual é necessária a cerimônia.

Seu desenvolvimento é muito sóbrio. Aquele que toma refúgio afirma o seu compromisso, repetindo três vezes a fórmula de refúgio. Em seguida, o Lama corta uma mecha de cabelo, dá-lhe um nome do Dharma e oferece-lhe um cordão de proteção.

A mecha de cabelo cortado é o sinal de nossa consagração ao Dharma. Simboliza o fato de que renunciamos ao nosso modo de ser ordinário e que entramos pela porta do caminho do Buda.

O cordão de proteção representa a graça do Buda que, a partir desse momento, nos acompanha.

O nome identifica-nos como tendo entrado no caminho da Liberação. Refere-se sempre a uma ou várias qualidades do Despertar. Geralmente não é possível descobrir uma relação imediata entre esse nome e nossa personalidade atual. Às vezes, porém, essa relação aparece claramente, seja porque o Lama que confere



o refúgio possui um poder de clarividência particular, seja pelo simples meio de nossa conexão kármica com esse nome.

Esclareçamos agora alguns pontos sobre essa cerimônia.

Em primeiro lugar, hesita-se, às vezes, em conceder o refúgio a crianças pequenas, pois considera-se que não são ainda conscientes do que lhes está ocorrendo. É verdade que a criança não pensa "eu gostaria de tomar o refúgio", ou "eu tomei o refúgio". Entretanto, só o fato de ouvir o nome do Buda e de estar envolta no poder da cerimônia, deixa em seu espírito uma marca muito benéfica. Ainda que, no momento, não caracterize uma tomada de refúgio perfeita, não é também totalmente inútil.

Em segundo lugar, encontramos no Vajrayana a noção de Lama-Raiz e questionamos, então, se refere ao Lama que nos conferiu o refúgio. De fato, são coisas diferentes. Lama-Raiz é um termo que designa um mestre de quem se recebeu as iniciações e que nos guia no caminho do reconhecimento do modo de ser de nosso espírito, por meio de uma relação privilegiada. A tomada de refúgio não implica, assim, que aquele que realiza a cerimônia deva necessariamente ser tomada como nosso Lama-Raiz.

O pequeno e o grande veículo são duas diferentes aproximações dos ensinamentos do Buda. Existem entre eles certas diferenças na maneira de se tomar o refúgio.

No pequeno veículo, ao tomar refúgio, o fazemos individualmente, enquanto que no grande veículo consideramos que todos os seres tomam refúgio ao mesmo tempo que nós.

No pequeno veículo, tomamos refúgio até o fim desta vida; no grande veículo, até o despertar.

No pequeno veículo, tomamos refúgio para liberarmo-nos do sofrimento e obter o despertar para si próprio, no grande veículo tomamos refúgio para tornarmo-nos um Buda para socorrer todos os seres.

## OS PRECEITOS

Tomar refúgio significa engajar-se no caminho da Liberação. Esforçamo-nos, desse modo, em respeitar um certo número de preceitos que nos ajudarão a progredir. Esses preceitos repartem-se em três grupos:

### **As três coisas a evitar:**

- Tendo tomado refúgio no Buda, não mais buscamos a proteção das divindades deste mundo, ou seja, os espíritos das águas, das montanhas, da terra etc. Esse primeiro preceito não tem, evidentemente, muito sentido no mundo moderno onde não se crê nesses espíritos.
- Tendo tomado refúgio no Dharma, evitamos toda atividade que possa ser prejudicial aos seres.
- Tendo tomado refúgio na Sangha, evitamos a proximidade dos maus amigos, aqueles que criticam vivamente o Dharma ou cuja conduta é muito negativa. A companhia deles poderia nos colocar sob sua influência, com o risco de fazer vacilar nossa confiança no Dharma e levar-nos a cometer atos negativos.

### **As três atitudes a adotar:**

- Tendo tomado refúgio no Buda, respeitamos o que o representa: pinturas, estátuas, fotos etc.
- Tendo tomado refúgio no Dharma, respeitamos os textos sagrados.
- Tendo tomado refúgio na Sangha, respeitamos todos os seus membros, todos aqueles que ingressaram no caminho do Buda, todos aqueles que são detentores dos ensinamentos.

### **Os três preceitos gerais:**

Esforçamo-nos:

- em recitar a cada dia a prece de Refúgio com confiança e sinceridade;
- em fazer oferendas de coisas belas às Três Joias;

Esses preceitos são muito singelos e podem parecer simplistas. No entanto, são profundos e se os cumprirmos veremos quão benéficos são.

Por outro lado, é claro que tomar refúgio não significa em absoluto repelir as outras religiões, nem considerá-las inferiores. A atividade do Despertar para o bem dos seres é extremamente vasta e utiliza numerosos métodos para ajudá-los, tanto no plano temporal como no plano último. Eis porque se manifesta através de numerosas tradições, todas elas merecendo o nosso respeito.

## CONCLUSÃO

Se a tomada de refúgio se reveste de tão grande importância é porque não podemos encontrar neste mundo uma proteção mais eficaz contra o sofrimento que as Três Joias, não somente no plano da Liberação, como também no das dificuldades e angústias cotidianas.

Diz-se que aquele que toma refúgio não mais renascerá nos mundos inferiores, não se engajará em falsos caminhos espirituais e, finalmente, livrar-se-á do ego, raiz de todo o sofrimento.

*(Ensino ministrados em Mirik, monastério de Bokar Rimpoche, na Índia, em julho de 1989. Traduzido ao francês por Tcheuky Sengue e ao português por membros do Centro Budista Tibetano Kagyü Pende Gyamtso, a partir da tradução francesa).*

### ALGUMAS FÓRMULAS DE TOMADA DE REFÚGIO

Há numerosas fórmulas de tomada de refúgio. Damos aqui duas das mais utilizadas, aproximando a fonética tibetana da brasileira.

#### *Prece de Refúgio (em Tibetano)*

Pelden lama dampa namla kiab su tchio  
Yidam Kilkor gyi lha tso namla kiab su tchio  
Sangye tchomdende namla kiab su tchio  
Dampei tchö namla kiab su tchio  
Pagpei guendün namla kiab su tchio  
Pawo Kandro tchökiong sungmei tso yeshe ki  
Tchen dang denpa namla kiab su tchio

#### *Tradução da Prece de Refúgio*

Tomo refúgio nos gloriosos e Santos Lamas  
Tomo refúgio nas divindades da mandala dos Yidams  
Tomo refúgio nos Bem-Aventurados Budas  
Tomo refúgio nos Santos Dharmas  
Tomo refúgio na Nobre Sangha  
Tomo refúgio na assembléia dos Pawos Khandros,  
Dos Protetores e dos Guardiães do Dharma  
Que possuem o Olho do Supremo conhecimento

Lama la kyab su tchio  
Sangye la kyab su tchio  
Tchö la kyab su tchio  
Guendün la kyab su tchio

Tomo refúgio no lama  
Tomo refúgio no Buda  
Tomo refúgio no Dharma  
Tomo refúgio da Sangha