

Os Pontos Essenciais (dos estágios) de Criação e Conclusão que Beneficiarão o Iniciante que Entrou no Caminho

[1] Prosterno-me a Pema Nyinje Wangpo
Inseparável do Vajra Nascido do Lago, que manifesta
A absorção infalível da felicidade-vacuidade, estável e permanente,
Emanando e se dissolvendo numa centena de formas.

[2] Nestes tempos difíceis,
Uma pessoa comum e estúpida como eu se torna exausta
Ao tentar explicar o significado vasto e profundo!
Ainda assim, meu amigo-*vajra* me implorou,
E talvez possa ajudar alguns tolos como eu.
Então eu confio nas bênçãos do glorioso guru
E falo livremente sem reservas.

[3] Você tem agora a oportunidade preciosa da vida humana, tão difícil de encontrar;
Não somente como uma pessoa comum, mas como alguém que encontrou o Dharma
E que foi aceita por um professor, a manifestação pessoal do Buda,
Você pode buscar a quintessência mais profunda do Dharma
E escolher o melhor dentre os gurus.
Enquanto você tiver essa chance, e todas as condições favoráveis ao Dharma
Tenham sido acumuladas, ainda que você não realize o benefício de outros,
Pelo menos pratique para seu próprio benefício.
Senão, na hora da morte, hora esta que é incerta,
Não há o que quer que seja que possa ajudar, a não ser o Dharma.
Até mesmo a fortuna de um monarca universal é simplesmente deixada para trás no
leito de morte.
Ações positivas e negativas se aderem à consciência e,
Não sabendo o que fazer, nem mesmo o arrependimento ajudará.
Deste exato momento em diante, sem demora,
Você deve se empenhar na prática da virtude com corpo, palavra e mente.

[4] A única pedra angular da prática é a renúncia.
A única porta de entrada na prática é a fé.
A única abordagem à prática é a compaixão.
A árvore-da-vida da prática é o empenho determinado.
Praticar de forma constante é estar conscienciosamente lúcido

A remoção dos obstáculos à prática é a confiança nas Três Joias.

A potencialização da prática é a devoção ao guru.

A prática inequívoca é a instrução do guru.

O ponto essencial da prática é que o conjunto das Três Raízes

Combinadas com todas as mandalas pacíficas e iradas

Surgem como manifestação do guru – isto é suficiente.

[5] Os indivíduos mais afortunados são aqueles que se desenvolveram em vidas passadas,

Que já alcançaram a plena capacidade da devoção, e que nascem como grandes seres superiores.

Para eles, ainda que não sigam as etapas da prática,

A percepção da verdadeira natureza da realidade (*dharmatha*) é possível.

Para todos os demais, é como disse o nobre Nagarjuna:

Ouvir o Dharma conduz à contemplação,

E da contemplação surge a experiência da meditação – esta é a sequência.

Assim, se você abandonar a distração e for continuamente diligente,

Primeiramente a inteligência que surge da escuta

Conduzirá à compreensão das características gerais dos fenômenos da existência cíclica (*samsara*) e sua transcendência (*nirvana*).

Então, a contemplação pacificará o apego grosseiro à realidade das aparências ilusórias,

A meditação desenvolverá a experiência direta definitiva da (natureza da) mente, e assim por diante.

Desta forma, os estágios prévios agem como causas para o surgimento deste último.

Quando este não for o caso, é como se se desejasse resultados sem causa alguma.

Você poderia alegar que sua acumulação, purificação e prática são as mais excelentes,

Lamentando as dificuldades de uma prática que seria meramente conjectural.

Este tipo de experiência não conduzirá à convicção.

Sem convicção, você permanece estagnado em dúvidas,

E a dúvida é o obstáculo supremo singular.

Quando a convicção surge por meio da escuta, da contemplação e da meditação,

Ainda que alguém diga “esta meditação te levará ao inferno”,

Você não se amedrontará, e permanecerá extremamente confiante.

[6] O ponto essencial de todos os métodos do Dharma ensinados pelo Buda

Pode ser resumido como o método de treinamento da mente.

A porta de entrada à prática inicial da mente

É certamente a renúncia, sem a qual não há caminho.

Uma vez surgida a renúncia autêntica, as atividades compulsivas serão poucas;

Uma vez que as atividades forem poucas, o significado da não-ação estará próximo.

Quando a não-ação for realizada, esta é a verdadeira natureza.
Não há realização última fora disso.

[7] Há muitas categorias de visão, meditação e ação,
Mas quando aplicadas à própria mente,
A visão é a convicção absoluta na verdadeira natureza;
A meditação é assimilar o sentido disto no seu próprio ser;
E a ação é reconhecer o que quer que aconteça como essa visão e essa meditação.
Consequentemente, o fruto será a verdadeira compreensão das coisas tais como são.

[8] A raiz do engano é o apego da própria mente
Às aparências exteriores como sendo verdadeiramente existentes.
Quaisquer das meditações dos estágios de criação e conclusão que forem empregadas,
Todas são métodos para reverter este apego à realidade das aparências ilusórias.
Se os hábitos teimosos de apego e aversão não forem revertidos,
A meditação será tão insignificante quanto um esquilo hibernando em um buraco.
O estágio da criação é a natureza vasta e imaginativa do potencial criativo (da mente),
E o estágio da conclusão é a profunda natureza perfeitamente existente da realização
última.

Estes são os nomes e definições que foram ensinados.

Também são descritos, respectivamente, da seguinte forma: com ou sem elaboração.

[9] Já que ambos são exclusivamente a intenção infalível dos vitoriosos,
Que reconhecem as diferentes capacidades dos indivíduos,
Não há que se dividir entre bons e maus métodos.
O ponto é praticar aquele que seja mais adequado ao seu nível de prática.

[10] Na abordagem *vajrayana*, com seus muitos métodos e poucas austeridades,
Uma pessoa inteligente com faculdades aguçadas
Pode adquirir as duas acumulações durante todas as atividades,
E, dessa forma, jamais realizar uma ação insignificante.
De fato, esse não é o tipo de prática indicada para os tolos com visões errôneas.
Ao ter pouco apego à realidade de qualquer coisa que surja,
Com uma devoção bem alicerçada e crença no caminho dos métodos
E tenacidade na busca do significado do resultado,
As realizações, comum e suprema, serão alcançadas mais rapidamente do que um
convidado convocado!

[11] Todos os fenômenos são classificados em duas verdades:
A verdade relativa se relaciona à delusão,
E a verdade absoluta se relaciona à natureza última.

O termo "verdade" é empregado por ser algo sem engano.
 Se você compreender que as duas verdades são inseparáveis, como a lua refletida na
 água,
 Então a superação das aparências ilusórias estará próxima.

[12] Não há dúvidas de que tanto o caminho convencional quanto o caminho definitivo
 levam ao estado de Buda,
 Mas há trajetos mais curtos e mais longos.
 O destino pode ser o mesmo, como por exemplo, Lhasa,
 Mas é possível ir até lá a pé ou voando pelos ares.
 Até mesmo num caminho curto, uma pessoa com pouca inteligência não será capaz de
 alcançar o conhecimento superior, e permanecerá no nível ordinário.
 Ao desdenhar daquilo que é inferior e não ser capaz de compreender o que é superior,
 tal pessoa falará sobre vacuidade enquanto nega a lei de causa e efeito,
 tagarelando sobre a visão enquanto engana a si mesma.
 Melhor seria dedicar-se ao caminho gradual.

[13] Ao entrar no caminho, há a abordagem do sutra (*sutrayana*) e do mantra
 (*vajrayana*),
 E há uma vastidão de métodos para segui-los.
 O onisciente ensinou que a síntese da prática do sutra é evitar completamente a
 prática de ações não virtuosas, praticar virtude, e dominar a mente,
 Enquanto a síntese da prática *vajrayana* é a meditação nos estágios de criação e
 conclusão.
 Uma vez que a mente é a raiz de todos os fenômenos, é crucial controlá-la desde o
 início.
 Sem controle mental, (o praticante) pode passar vidas e vidas realizando práticas de
 recitação e visualização, sem alcançar como resultado a iluminação.
 "Controle mental" é a capacidade de controlar emoções perturbadoras.
 Existem três métodos para controlar as emoções: rejeição, transformação e
 reconhecimento.
 Rejeitar as emoções é a abordagem comum encontrada nos sutras.
 Renuncia-se ao desejo por meio da contemplação da repulsa, o ódio por meio da
 contemplação do amor, e a estupidez por meio da meditação sobre a
 interdependência.

[14] A abordagem incomum do *vajrayana* é transmutar as emoções perturbadoras.
 Quando o desejo surge, você medita em Amitabha,
 Ou numa deidade como Heruka em união (com a consorte).
 O pensamento de desejo é transformado na deidade.
 Outras emoções são tratadas da mesma forma.

[15] A abordagem excepcional é reconhecer a verdadeira natureza das emoções perturbadoras.

Quando pensamentos de desejo surgem vividamente,

Ao olhar diretamente para sua essência, eles desaparecem por si mesmos.

Este é o florescimento do *mahamudra*: felicidade (êxtase) e vacuidade inseparáveis.

Isso também é conhecido como a consciência primordial discriminativa (*sossor topa yeshe*).

Jamais houve algo a se rejeitar, aceitar ou transformar; tudo está contido na mente.

Saiba que não há outro propósito de um Buda que não seja simplesmente (alcançar) a própria mente sem fabricação.

[16] De acordo com Gyalwa Yangon, há um método para praticar todas as três abordagens numa única sessão de prática.

Por exemplo, assim que um pensamento de desejo surgir, reflita: "De agora em diante, até que alcance a iluminação, vou erradicar os pensamentos ordinários de desejo."

Dessa forma, estabeleça a atitude da rejeição.

Então, imagine que qualquer que seja o pensamento de desejo que esteja nas mentes de todos os seres através do espaço, causando experiências insuportáveis de sofrimento, bem como o desejo que gera obstáculos para os que praticam o Dharma, todos são incorporados no seu próprio desejo, e a mente dos seres se torna livre deles.

Então, considerando que você vai utilizar esses pensamentos de desejo para praticar os dois estágios e assim estabelecer todos os seres no estado de Vajradhara, medite que você instantaneamente se torna um *heruka*, como Chakrasamvara, masculino e feminino em união, com todos os ornamentos.

Quando você identifica sua consciência com a deidade masculina e visualiza a deidade feminina com muita intimidade, ainda há o perigo de que o efeito nocivo do desejo ressurgja, resultando numa perda de energia vital e até mesmo te colocando sob o domínio do desejo.

Em geral, não é apropriado buscar pensamentos mundanos e emoções perturbadoras enquanto se medita na deidade.

Imagine que seu lama-raiz, magnífico e poderoso, está sentado num assento de lótus sobre uma lua.

Reze sinceramente, de novo e de novo, pedindo pelas bênçãos de que os pensamentos de desejo que ocorrerem na sua mente surjam como a consciência primordial do discernimento. Então, olhe diretamente para sua própria mente, (reconhecendo) a inseparabilidade entre a deidade, o guru e a emoção.

A meditação deve ser mantida do momento que a emoção surge até o momento em que ela se dissolve.

Após, faça uma prece dedicando perfeitamente o mérito resultante desta prática, como, por exemplo:

“Por esta virtude, possam os pensamentos de desejo de todos os seres sencientes iludidos e os obstáculos aos estágios e caminhos dos praticantes do Dharma serem eliminados, e a felicidade-vacuidade do mahamudra ser realizada.”

Aplique esse tipo de meditação também ao ódio e à estupidez.

Para pacificar o ódio, é especialmente eficaz meditar na divindade.

[17] A fase de criação é principalmente para minar a aparência ilusória da realidade ordinária,

E o estágio de conclusão para minar o apego à realidade desse estágio de criação em si. A realização de Vajradhara em uma única vida

Não será alcançada se (os estágios de) criação e conclusão forem separados.

Mesmo que a unidade (dos estágios de) criação e conclusão seja a abordagem profunda,

Até que o movimento dos pensamentos surja como sendo a própria meditação,

Esta não será a verdadeira prática da unidade, então você deve alternar a prática deles.

A unidade artificial é uma fabricação mental e deve ser abandonada.

[18] Na meditação da fase de criação existem quatro aspectos dos quais você deve ganhar pelo menos alguma compreensão:

A base de purificação, o que é para ser purificado, o que purifica, e o resultado de purificação.

A base da purificação é o atemporal domínio não-composto dos fenômenos (*dharmadhatu*) que permeia totalmente todos os seres como a natureza de Buda (*deshe ningpo* ou *tathagatagarba*).

Assim, os seres sencientes também possuem as qualidades do corpo da realidade (*dharmakaya*), tais como as marcas e sinais que existem como um aspecto integral da consciência: esta é a base para a purificação.

Aquilo que está por ser purificado é a mancha incidental de delusão que surge da ignorância sem começo, e que obscurece esta natureza de Buda.

Um exemplo seria o sol obscurecido por nuvens.

A luminosidade solar é a capacidade de manifestar qualidades inerentes.

As nuvens são manchas incidentais que surgem e podem desaparecer.

Obscurecimentos emocionais e cognitivos e outros relacionados à absorção meditativa são o que deve ser purificado.

Aquilo que purifica são as muitas diferentes formas de yogas,

Tal como a criação dos cinco fatores reais de iluminação, os quatro vajras,

E os três rituais, que purificam, respectivamente,

Nascimento uterino, nascimento do ovo, e nascimento do calor e umidade.

O nascimento milagroso é purificado pela criação instantaneamente completa.

Embora os estudiosos tenham aplicado muitas explicações conflitantes,
 Poderíamos sumarizar no conhecimento que, de fato, não há nenhuma contradição.
 Na meditação, desde a fase inicial na visualização da divindade até a fase de sua
 dissolução,

Cada ritual tem sua própria sequência, mas de forma geral:

A base na qual a purificação acontece é a própria natureza de Buda;
 Aquilo que é purificado é a delusão da consciência “infantil”: desde o momento em
 que “entra (numa matriz)” e nasce, até o momento do estágio intermediário de
 morte (*bardo*).

Existem diferentes sequências rituais nas antigas e novas tradições,
 Mas no que diz respeito à purificação das manchas das emoções ilusórias, elas são as
 mesmas.

Por exemplo, para doenças dos olhos primeiramente se usa um bisturi,
 Ou se administra oralmente substâncias para resfriados ou aquecimento para
 desequilíbrios de calor ou frio,

O remédio particular depende do tipo de doença.

Existem tantos métodos de purificação como existem problemas a serem purificados.
 Para os olhos, sejam eles restaurados com instrumentos ou curados com
 medicamentos,

Para aliviar a dor e o sofrimento, é o mesmo.

Similarmente, existem várias sequências rituais nas novas e antigas tradições,
 Mas na medida em que todas elas purificam os pensamentos das emoções
 perturbadoras, não há diferença.

Resumidamente, a maneira pela qual os rituais purificam é a seguinte:

A meditação na absorção da vacuidade purifica a experiência de morte anterior.

A meditação na absorção de tudo o que se manifesta purifica o corpo mental da
 existência intermediária.

A absorção da causa: meditação no lótus, assento de sol e lua, purifica a base física, o
 esperma e o óvulo dos pais, branco e vermelho.

A meditação na sílaba-semente purifica a consciência entrante.

A transformação em implementos e novamente a meditação nas sílabas-semente
 Purificam os estágios fetais redondo, oval, alongado e assim por diante.

A forma totalmente completa (da divindade) purifica o nascimento do corpo
 desenvolvido.

A bênção dos três lugares purifica os padrões habituais do corpo, fala e mente.

Esse método dos cinco fatores de iluminação que purificam o nascimento do útero
 pode ser aplicada de uma forma semelhante às outras.

Em alguns dos mais elevados yogatantras do vajrayana,

O “detentor *vajra* - causa” corresponde à clara luz da experiência de morte,

O “detentor *vajra* - resultado” para alcançar a existência intermediária,

E a emanção dos órgãos em união corresponde ao padrão habitual do esperma, óvulo e vento vital (*lung*) combinados, e purifica a base física da existência.

A absorção sequencial das três letras purifica os três estágios da experiência: aparência, desenvolvimento e realização;

E as gotas vitais purificam as aparências branca e vermelha - e ainda há muito mais, Entretanto, entendendo isso compreende-se o resto.

A absorção da deidade de sabedoria (*yeshe sempa*) purifica os meios hábeis e treinamentos.

O selo das iniciações purifica o legado (cármico) que enseja o nascimento.

Homenagem, confissão, oferendas e louvor purificam o prazer pelos objetos sensoriais.

A recitação do mantra purifica a tagarelice.

A fase de conclusão purifica a experiência de morte dessa vida.

E o ressurgimento na forma da deidade purifica a existência intermediária.

Sem ir mais longe, isso resume tudo.

No início a tomada de refúgio e geração da mente do despertar (*bodhicitta*), e ao concluir as aspirações finais e a dedicatória.

Isso também é indispensável na abordagem do Grande Veículo (*Mahayana*).

Consagração de oferendas, festins e outros são maneiras adicionais por meio das quais se pode concluir as duas acumulações sem esforço.

[19] A base da purificação, que é propriamente a natureza de Buda, Reside no corpo (da deidade), com seus sinais e marcas *vajra* perfeitamente claros. Uma forma similar é usada como sendo o caminho e leva À fruição e purificação: essa mesma forma divina que existe enquanto base. No momento da fruição última da verdadeira liberdade: Isso é o que se chama “obter o estado de *Vajradhara*”.