



centro budista tibetano

**Kagyü Pende Gyamtso**

Sob a autoridade espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche

# AS SEIS PARAMITAS

Kyabje Kalu Rinpoche



[kalu.org.br](http://kalu.org.br)

# Kyabje Kalu Rinpoche

*Vancouver - Canadá, 03 de novembro de 1974*

## **AS SEIS PARAMITAS**

Como todos nós agora temos o que chamamos a preciosa existência humana, temos o melhor, a mais poderosa de todas as formas possíveis de existência que são abrangidas pelo samsara. Esta existência humana é a melhor existência a se obter, até mesmo que a de um ser celestial ou de um deus. E é realmente apropriado que nós devemos tomar esta muito rara, muito preciosa oportunidade e fazer o melhor uso dela, tornando-a tão significativa e proveitosa quanto possível. Você pode perguntar que tipo de coisa faz a existência humana significativa. Que tipo de atividade devemos buscar para fazer o melhor uso dela?

Bem, a existência humana é única pois proporciona a possibilidade da prática religiosa, especificamente a prática do Dharma. Mediante a prática do Dharma, nós podemos vir a alcançar não só uma existência melhor dentro do reino do samsara, mas podemos usar isto como uma base para começar a trilhar o caminho da iluminação. Através do cultivo da prática do Dharma nesta vida, podemos, pela série de vidas que se seguem, constantemente nos esforçarmos na prática do Dharma e, assim etapa por etapa, não somente alcançar a liberdade mas eventualmente a iluminação plena e completa.

De todos os ensinamentos do Dharma, entre os mais importantes está o grupo que vem sob o título das Seis Paramitas, estas são importantes em toda a prática do Dharma, mas especialmente a prática do Dharma que é baseada nas tradições Mahayana e Vajrayana, as Seis Paramitas quando elas são aplicadas, constituem a completa e total prática do Dharma.

A primeira das seis paramitas é a **paramita da generosidade**. Há três tipos de Generosidade aqui: Há a generosidade de doação de bens materiais, a doação de refúgio ou abrigo, e a doação do Dharma em si.

Estes são os três principais tipos de generosidade. E destes, a generosidade da doação de bens materiais é a prática particular para os leigos; para o chefe de família, sua esposa e filhos. A razão para isso é que a generosidade da doação material significa simplesmente o que alguém poderia pensar que isto significaria: isto é, dar coisas, objetos materiais para aqueles que precisam deles. Isto pode ser direcionado para as pessoas que estão praticando o Dharma ou para as pessoas que estão em necessidade, que são pobres, qualquer que seja o caso.

O razão porque isso é uma prática muito boa e apropriada para um chefe de família é porque um chefe de família é alguém que é engajado em atividades mundanas e porque ele está trabalhando e ganhando dinheiro. Porque ele ganha dinheiro, ele

vai habitualmente ter um grande número de posses e, se ele está a fazer o melhor uso dessas posses, então dá-las generosamente para obter acumulações de mérito e sabedoria é um uso muito bom para direcionar a sua riqueza material. Pessoas ordenadas, por outro lado, supostamente abandonaram o mundo e têm muito poucas posses. Por isso, é o leigo que está na situação particular de praticar melhor a generosidade de bens materiais.

Com relação à generosidade material, ela pode ser direcionada de duas maneiras: ou ao Buda e às Três Jóias, ou para os seres sencientes. Agora, oferecer coisas para as Três Jóias significa simplesmente preparar no altar oferendas de incenso, velas, flores, parte do alimento que se come ou se bebe, todo este arco de oferendas materiais para as Três Jóias e pensa-se, ao colocá-las no altar, que as estamos oferecendo às Três Jóias para o bem-estar de todos os seres sencientes. Pode-se igualmente dar generosamente para os seres sencientes. Isto significa simplesmente dar comida a quem tem fome, dar roupas para quem precisa delas, dar dinheiro para aqueles que precisam de dinheiro, dar tudo o que for necessário para aquela pessoa em particular. Este tipo de prática é chamada de doação.

Há várias estágios de doação. Há uma grande doação que se refere à doação de sua própria esposa ou filhos; e existe uma doação extremamente grande que se refere à generosidade de doar seu próprio corpo físico, fala e mente. Agora, sem ter algum tipo de Realização, sem ser um Bodhisattva que entende algo muito definitivamente sobre a natureza da vacuidade, é muito difícil dar seu corpo, fala e mente devidamente. Estas não são coisas para praticarmos neste momento, mas há esse tipo de generosidade também.

Você pode estar curioso para saber sobre como alguém pode doar sua própria esposa ou os filhos, ou como alguém pode doar o próprio corpo. Buda, antes que alcançasse a plena iluminação na Índia, viveu uma série de existências que ficaram conhecidas como as quinhentas existências puras e as quinhentas existências impuras. Sobre estas mil existências, em muitas diferentes ocasiões, ele demonstrou a prática da generosidade através da doação da riqueza e objetos materiais, através da doação de sua esposa e filhos, e através da doação de seu próprio corpo ou partes de seu corpo em várias ocasiões.

Existem muitas, muitas destas histórias no Kanjur, que é a coleção de escrituras que registra as ações e palavras do Buda. Por enquanto isso ainda não está traduzido para o inglês, a tradução deste corpo de trabalho está atualmente em curso; por isso num futuro relativamente próximo você irá ter acesso a essas histórias e entender como a generosidade é praticada neste nível.

O segundo tipo de generosidade é a generosidade de dar refúgio ou abrigo ou libertar do medo. Isto refere-se à ação de doação de medicamentos e cuidados aos doentes, porque as doenças e as enfermidades não só provocam grande sofrimento, mas também provocam grande medo na ansiedade da morte. Fornecer ajuda e medicamentos para possibilitar a pessoa obter uma melhora é um exemplo de generosidade, de refúgio ou de abrigo. De novo, se algum animal ou ser está em perigo de perder sua vida, criar a situação em que essa vida é preservada, que a vida é salva, é outra vez a generosidade de refúgio, porque a morte é alguma coisa que é aterrorizante, e salvar alguém ou algum animal da morte é novamente um exemplo de generosidade.

Em Darjeeling, há um Lama Nyingma chamado Chatral Rimpotche. Nesta parte da Índia existe um festival no décimo quinto dia de cada mês no qual muitos peixes e enguias são comidos. E a cada ano, Chatral Rimpotche desce de Darjeeling para a base da montanha, Siliguri, e compra muitos peixes e enguias enquanto ainda estão vivos, leva-os para o rio mais próximo e despeja-os nele. Este é um exemplo da generosidade de refúgio.

O terceiro tipo de generosidade é a generosidade do Dharma. Praticar este tipo de generosidade, explica-se o Dharma com o melhor de sua capacidade para aqueles que estão interessados, para aqueles que querem ouvir sobre o Dharma. Isto significa simplesmente explicar como as ações virtuosas são praticadas, o que constitui uma ação negativa e como ela é cometida, e como o Dharma e todas as facetas do Dharma são praticados. Explica-se todas essas coisas até o limite de seu conhecimento e compreensão. Isso é um tipo de generosidade do Dharma.

O segundo tipo é praticado com referência àqueles que não possam compreender o Dharma ou não querem ouvi-lo. Isto refere-se principalmente aos animais que realmente não podem compreender ideias abstratas; dizemos em voz alta em sua presença, para que eles possam ouvi-lo, coisas tais como os nomes de vários Budas ou mantras, assim como OM MANI PEME HUM.

Dos três tipos de generosidade, a generosidade do Dharma é a mais benéfica. Esta é a mais benéfica porque a ação da generosidade do Dharma planta a semente ou traz a pessoa ou o ser para o contato com o Dharma, que é a semente que acabará florescendo em plena liberdade. Este é um resultado muito benéfico. Generosidade de coisas materiais e a de refúgio são muito benéficas para o presente imediato. Quando elas são acompanhadas por uma atitude profundamente iluminada, e uma sincera dedicação do mérito de tal ato, elas são ainda mais benéficas do que quando praticadas comumente, porque elas estão renovando e aprofundando esses tipos de atitudes no doador. Mas o tipo mais benéfico de generosidade é a generosidade do Dharma que, gradualmente, vai levar muitos, muitos seres para a liberdade.

Existem muitos aspectos dos benefícios da generosidade do Dharma. Todos vocês são pessoas que praticam o Dharma e vocês estão familiarizados com os nomes de muitos Budas e vários mantras. É muito benéfico para você dizer estas coisas repetidamente para si mesmo, repetindo o mantra OM MANI PEME HUM de novo e de novo. Isto não é benéfico apenas para você mesmo, mas quando as pessoas ouvem você recitando isso, mesmo se não estiverem interessadas no Dharma, isto é algum contato com o Dharma que ao longo do tempo amadurecerá em um contato mais pleno e, por fim, estabelecerá esses indivíduos no caminho da liberdade. Se alguém vive com pessoas que não estão interessadas no Dharma ou até mesmo que não gostam do Dharma, o mesmo efeito vai suceder. Eles irão ouvir todas estas coisas e gradualmente suas mentes vão mudar. Assim há muitos aspectos para a generosidade do Dharma. OM MANI PEME HUM em si é um mantra muito especial, porque pode ajudar a liberar os seres que entram em contato com ele por qualquer uma das quatro maneiras: a visão do mantra vai levar à libertação; o som do mantra vai levar à libertação; o pensamento do mantra, e também o entrar em contato, contato físico com o mantra, todas essas coisas vão ajudar um indivíduo obter a libertação. A prática destes três tipos de generosidade - material, refúgio e Dharma não só o ajuda a alcançar a iluminação, mas irá beneficiar simultaneamente

muitos, muitos seres, enquanto você está envolvido na prática de alcançar a iluminação.

A segunda paramita é a **paramita da ética**. Existem três tipos de ética: há a ética de prometer não cometer nenhuma falha moral; há a ética de acumular virtude; e há a ética que trabalha para o benefício dos outros, os seres sencientes.

O primeiro tipo de ética, a ética dos votos relativos a ação nociva, refere-se a praticar o abandono dos dez atos não-virtuosos, a não se envolver em tais ações, a cultivar os dez atos virtuosos com o melhor de sua capacidade. Em um nível mais formal, refere-se aos votos leigos, no qual se toma algum ou todos os quatro votos-raiz de: não matar, não roubar, não mentir, não cometer abusos sexuais, e o quinto voto de não ingerir substâncias intoxicantes; este é o voto, a resolução de não fazer essas coisas. Mais uma vez, pode se referir a tomar e preservar a ordenação seja como um noviço ou noviça ou seja como um monge ou monja completamente ordenados; ou ainda, pode se referir ao voto do Bodhisattva, particularmente em seu compromisso de não se envolver nos quatro dharmas negros, não cometer qualquer das falhas ou omissões do cultivo da bodhicitta; ou, no contexto Vajrayana, refere-se a manter os votos Vajrayana dos quatorze preceitos-raiz e dos dezoito preceitos secundários. Toda a observância da ordenação, o abandono da ação prejudicial constitui o primeiro aspecto da paramita da ética.

Muito resumidamente, o primeiro aspecto da paramita da ética significa abandonar, tanto quanto se puder, a ação nociva ou aquilo que traz em si ação nociva. Se alguém pode abandonar todas essas ações, esta é a melhor prática da ética. Se alguém pode abandonar metade das coisas que são nocivas e trazem em si falhas morais, ou até mesmo algumas delas, isso é muito, muito bom. Por exemplo, no que diz respeito aos dez atos não virtuosos: se pode-se abandonar tudo isso, esta é a prática mais completa da paramita da ética. Se alguém pode abandonar apenas alguns deles, e tomar a decisão de comprometer-se a abandonar alguns deles ou alguns em particular é praticar a ética.

O segundo aspecto da ética é a ética que reúne a virtude. Isso funciona em muitos níveis. Refere-se, inicialmente, ao estudo do Dharma: aprender o que é virtuoso e o que deve ser praticado. Refere-se à contemplação do Dharma, a compreensão, por exemplo, dos doze elos da existência, de modo que se sabe por que se está a praticar o Dharma e como ele é praticado. Trata-se de entender o que é ação virtuosa e trazer isso em sua personalidade. Também se refere ao cultivo da bodhicitta, trabalhando para o benefício dos outros, o cultivo dessa atitude e da execução desta atitude. Geralmente, isso se refere a todas as ações e aspectos do Dharma que conduzem a uma disposição virtuosa da mente, para dentro do reino da ação virtuosa.

O terceiro aspecto da ética, a ética que trabalha para o benefício dos outros, refere-se particularmente ao desenvolvimento da compaixão, do amor por todos os seres sencientes, e o cultivo da atitude iluminada, a disposição luminosa da mente, de modo que se está realizando todas práticas do Dharma para o benefício dos outros. Através desta motivação para a prática do Dharma, o bem-estar dos outros é realizado.

Existem três aspectos da **paramita da tolerância ou paciência**. O primeiro é não revidar ou reagir a ofensas infligidas por outros. Agora todas as pessoas que estão praticando o Dharma precisam cultivar uma compreensão e uma percepção da

natureza da vacuidade, uma realização direta da natureza fundamental de todos os fenômenos. E enquanto alguém está seguindo a meditação, pode ser interrompido por outras pessoas; ou, durante o decorrer da prática do Dharma, inevitavelmente, irá se sentir frustrado, as pessoas vão criar dificuldades para ele, talvez injuriá-lo ou causar danos de uma forma ou de outra. Não retaliar, não reagir a estes infortúnios é o primeiro aspecto da paramita da paciência.

O segundo aspecto da paciência é a tolerância ou a paciência que ultrapassa as dificuldades que se encontra na prática do Dharma. Enquanto se está meditando, fica-se com fome, sede, frio ou desconfortável; muitas coisas desagradáveis surgem. Pacientemente tolerar todas essas coisas desagradáveis, perseverando na meditação com a atitude de que se está engajado na meditação para alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes.

O terceiro tipo de paciência é a paciência que não teme os significados profundos do Dharma. O ensinamento fundamental do Dharma de que todos os fenômenos não têm qualquer tipo de realidade intrínseca, são vazios, pode ser para certos indivíduos um conceito terrível, uma idéia terrível, removendo completamente todo chão da existência. Algumas pessoas perdem toda a sua coragem quando confrontadas com esta ideia. Mas aceitá-la e ser corajoso diante de tal idéia é a prática deste tipo de paciência.

Ou ainda, no contexto Vajrayana, estudamos as fases de desenvolvimento e de completude. E, novamente, essas coisas, a transformação do impuro em puro, podem ser muito estranhas e alarmantes para algumas pessoas, e elas vão sentir que não há nenhuma maneira possível de poderem fazer tal meditação; e até mesmo caso pudessem fazer tal meditação seria muito difícil para elas atingir a iluminação por meio dela. É muito importante não temer os ensinamentos profundos e os significados profundos da prática do Dharma, mas perseverar na meditação sem alarme ou desânimo com relação a estas idéias muito profundas.

Agora chegamos à **paramita da diligência**. O primeiro tipo de diligência é a armadura de diligência, e, essencialmente, cultivar na armadura da resolução. Literalmente protegemo-nos com a ideia de que vamos perseverar na prática do Dharma até que finalmente alcancemos a iluminação e nunca perdemos essa idéia, nunca nos liberamos dessa resolução, assim, isso age como uma armadura que possibilita perseverar através de todas as situações. Por exemplo, com relação às práticas preliminares, as práticas ngöndro, no início destas protegemo-nos com a determinação de que não vamos abandoná-las até que estas tenham sido finalmente terminadas, não importa o quão cansativas ou difíceis essas práticas possam vir a ser, iremos fazer todas as prosternações e todos os mantras de cem sílabas e manteremos a prática até que todas as quinhentas mil estejam finalmente concluídas. Com tal armadura de resolução, pratica-se a diligência.

O segundo aspecto da diligência é a diligência de fixação. Com relação às prosternações, começamos uma sessão de prosternações e depois de cerca de cem estamos totalmente exaustos. Apenas sentimos: "Eu não posso fazer nada. Bem, eu vou descansar; isso é demais; isso é muito difícil." Então pensamos: "Agora só um segundo, eu tinha resolvido que ia fazer cem mil desses prosternações e, bem, cansaço é cansaço, todo mundo fica cansado. Meu objetivo aqui não é nada trivial: e em última análise, não é só para o meu próprio bem-estar que eu faço isso, mas também para o bem-estar de todos os seres sencientes." Renovamo-nos com a

resolução e, em seguida, pensamos: "Bem, mesmo que esteja cansado, eu tenho que fazer mais", e persistimos com as prosternações e fazemos outras cem ou outras duzentas, talvez até mesmo trabalhamos mil numa sessão e apenas continuamos fazendo isso, destruindo o cansaço e a falta de motivação uma e outra vez. Isso é o que quer dizer a diligência de fixação.

O terceiro tipo de diligência é a diligência que nunca volta atrás. E isso, de novo no contexto das práticas preliminares, significa que quando completamos as cem mil prosternações não pensamos: "Rapaz, elas eram difíceis; eu finalmente as terminei. Agora acho que vou sair e conseguir um trabalho e ter momentos agradáveis. Eu ter feito tudo isso; isso é bom." Em vez de pensar dessa maneira, pensamos: "Certo, eu fiz cem mil prosternações. Isso é bom; isso é tirar algum benefício desta existência humana; agora eu devo fazer os cem mil mantras de Vajrasattva"

E sem voltar atrás do objetivo completo em que nos embarcamos, fazemos os cem mil mantras, mesmo que eles sejam muito difíceis e estejamos cansados e cheios de muita frustração. Apenas continuamos indo, e depois dos mantras terminarem, então fazemos as oferendas de mandala, e depois das oferendas de mandala, fazemos o Lama Neldjor, e depois do Lama Neldjor continuamos com toda a prática do Dharma, nunca voltando atrás, esforçando-nos até que finalmente cheguemos a iluminação. Esta é a prática da diligência que nunca volta atrás.

Agora chegamos à perfeição da **estabilidade meditativa**. O primeiro tipo é a estabilidade meditativa que é a aquisição de bem estar, podemos dizer. Isto significa que, talvez tenhamos tido algum tipo de instrução na meditação da calma mental; e tenhamos aplicado esta instrução, e, talvez, chegado ao ponto de que a mente pode descansar por algum tempo sem muitos pensamentos, mas não é nem rica nem clara. Ou apenas praticou-se meditação sobre si mesmo; isto é uma meditação que é, essencialmente, a aquisição de algum bem estar.

O próximo tipo de meditação é a meditação que distingue o significado excelente. Isto significa que através do cultivo da meditação da calma mental e da visão penetrante chega-se ao conhecimento, deixando a mente descansar em seu estado natural: clara, vazia e desobstruída. A mente é brilhantemente clara, luminosa; sua clareza é extremamente afiada, vívida. Assim, conhece-se exatamente sobre o que o Dharma está falando através da própria experiência meditativa. E isso é a estabilidade meditativa que melhor diferencia todos os significados.

O próximo tipo de meditação é a estabilidade meditativa virtuosa "Aquele que segue assim", se fossemos traduzi-la literalmente. "Aquele que segue assim" é um epíteto para o Buda; em sânscrito é Tathagata. Não apenas a mente realizou ser clara, vazia e desobstruída, mas nesta meditação, o meditador e a meditação não são diferentes, eles se tornam idênticos; eles se tornam um. Há uma completa ausência de qualquer tipo de pensamento conceitual de discriminação e consciência discriminativa; isso está completamente terminado. E isso é "seguinto assim" ou, em outras palavras, a completa iluminação. Uma vez que este tipo de meditação é a forma mais elevada possível da virtude, ela é chamado de Meditação Virtuosa do Tathagata.

Em seguida é a paramita da **sabedoria**. O primeiro tipo de sabedoria é a sabedoria de ouvir, de escutar, o que significa que se escuta as instruções do Dharma budista de um professor espiritual, de um Lama. Quando se escuta atentamente e entende-se o que se está ouvindo, pratica-se a sabedoria de escutar.

No entanto, ouvir por si só não é eficaz; não é suficiente. Depois de ouvir o Dharma, é preciso pensar sobre ele, contemplá-lo. Isto significa pensar sobre ele repetidamente, olhando para ele de vários pontos de vista, até que se compreenda claramente, exatamente o que está sendo dito, sem qualquer dúvida, sem qualquer confusão. Quando se pensou sobre o Dharma a este ponto, praticou-se a sabedoria da contemplação. Mas apenas ouvir e pensar por si só não é suficiente. É preciso meditar sobre ele; aplicar-se através da meditação. E isso significa não só entender e compreender o que está sendo dito, mas focar a atenção sobre o que é dito sem distração até que se torne parte de si. Com a prática desses três tipos de sabedoria - ouvir, pensar e meditar - atinge-se o Estado de Buda.

Estas, então, são as seis perfeições que você deve tentar praticar em tudo que faz. Elas constituem a parte mais importante da prática do Dharma, e não devem ser negligenciadas, mas praticadas em todos os sentidos possíveis. Expliquei-lhes individualmente, os vários aspectos dessas seis perfeições. É possível fazer muito mais comentários sobre o que se entende por estas seis perfeições, mas eu gostaria de ilustrar como elas podem ser praticadas simultaneamente.

Por exemplo, no que diz respeito à escuta do Dharma: quando se está recebendo o ensinamento do Dharma, a mente está concentrada nas palavras do Lama. Não se tem pensamentos sobre assuntos mundanos, sobre o que está acontecendo, sobre bens, sobre sua situação em casa, a riqueza ou qualquer coisa assim, e essa destituição completa de todos os pensamentos mundanos e preocupações com posses e tudo mais é a perfeição da generosidade.

Quando alguém está ouvindo o Dharma, permanece-se sentado quieto, focalizando a atenção sobre o que está sendo dito e todos os tipos de insalubridade e todas estas coisas estão ausentes e esta é a perfeição da moralidade.

Enquanto se escuta o Dharma, as pernas doem, as costas ficam doloridas, fica-se cansado, mas suportar toda esta dificuldade pacientemente é a perfeição da paciência.

Enquanto se escuta o Dharma, esforça-se para ouvir cada palavra e entender tudo o que o Lama está dizendo, e esse ato de focar sua atenção, e não abandonar, mas ficar no ensinamento do Dharma e ouvi-lo com muito cuidado, é a perfeição da diligência.

Focar a atenção exclusivamente sobre o que está sendo dito, e não se distrair com qualquer pensamento ou outras coisas que aconteçam na sala, é a perfeição da meditação.

E enquanto se escuta, entender exatamente o que está sendo dito, compreender as palavras do Lama, é a perfeição da sabedoria.

Assim, apenas por ouvir o Dharma, pode-se praticar todas as seis perfeições juntas. Isto é o que se deve tentar fazer em tudo o que se faz.



