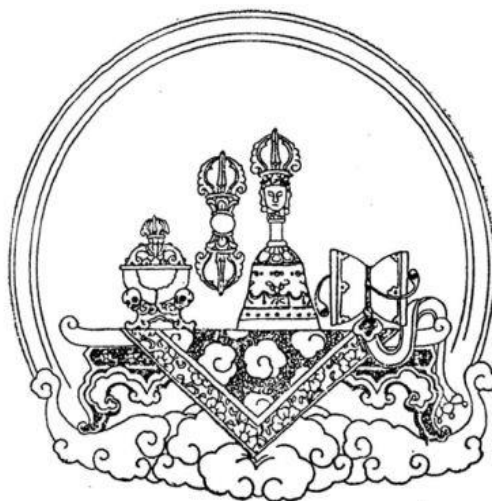


Poemas de Transformação Espiritual

*Extratos de “Compilação Metódica de Poemas
e Preceitos sobre a Transformação Espiritual”*

*De Gyalwa Kalzang Gyatso,
o Sétimo Dalai Lama (1708 - 1757)*



A tradução deste texto para língua portuguesa é provisória.
Deve ser usado somente para estudos pessoais.
KPG 10-12-17

HINO AO DALAI LAMA

*Homenagem ao Muito Precioso Buda,
Senhor do Dharma,
O Sol Resplandecente que emite com ardor
Os Raios Infinitos da Compaixão Incomensurável
Dissipando instantaneamente a escuridão do mundo,
A confusão dos seres sencientes.
Ah, ha ha ha ha ha ha.*

*Como nuvens que caem na imensidão celestial,
O campo de jogos de inúmeros deuses,
Seu doce amor e infinita simpatia
Dançando na esfera da verdade, radiante e vazia.
Ah, ha ha ha ha ha ha.*

*Saudação ao Detentor do Lótus
O homem sábio que aos discípulos afortunados
Faz chover uma torrente de realizações.
Ah, ha ha ha ha ha ha.*

*Com um amor sem parcialidade, ele conduz
Para a ilha das jóias do Despertar
Aqueles que se afundam nas ondas do mundo.*

*Homenagem ao Oceano da Sabedoria,
O piloto perfeito dos vasos espirituais.
Ah, ha ha ha ha ha ha.*

Canção popular tibetana.
(Autor desconhecido)

ÍNDICE

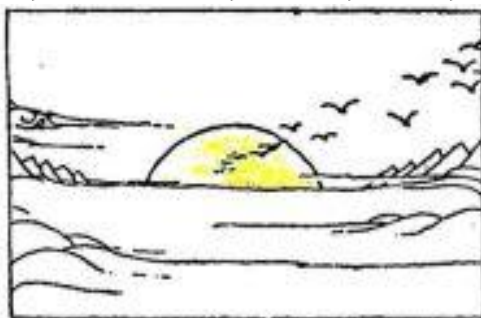
Hino ao Dalai Lama

Poemas da Transformação Espiritual:

Um Sol para Sair do sono do Desencorajamento.....	4
Para Preparar a Mente para a Morte.....	8
Três meditações.....	9
Preceito para Yeshe Gyats'em.....	10
Instruções para eliminar o ego.....	12
Pensamentos de impermanência.....	15
No décimo segundo mês do ano do cachorro de água.....	19
Vacuidade, meditação e ação.....	23
Imagens.....	25
Comportamentos errôneos.....	28
O sol nascente.....	30
O Rosário das Preciosas Interrogações.....	36

UM SOL PARA AFASTAR O SONO DO DESENCORAJAMENTO

(Conselhos para proporcionar inspiração para a prática do Dharma)



Namo Gurubye

Glória à Je Rinpoche, o mais famoso dos ascetas,
Encarnação de Manjushri em uma forma humana,
Que, por sua perfeita meditação compreende
Todos os Ensinamentos do Poderoso Buda
E possui todas as realizações.

Nas águas lamacentas de uma mente tal como a minha,
Não há ensinamento doce para ser saboreado e mostrar o caminho
Ouça, no entanto, este poema
Que faz eco das palavras do sábio.

Felicidade ou miséria nesta vida humana rara e frágil
E obtenção da confusão samsárica
ou a serenidade da libertação depois,
Você é o único responsável.

Se você não praticar o essencial,
Abandonar o mal e cultivar o bem,
Que proveito há em se retirar
Na solidão de um pico da montanha?

Assumindo o compromisso
De praticar as atividades de Bodhisatvas
Sem sequer tentar produzir as causas do Despertar
Ou pelo menos um renascimento mais elevado,
Você não é um objeto de desprezo pelos mestres?

Você pode raspar seu crânio e usar
Cem conjuntos de belas vestes monásticas,
Mas se você continua sendo varrido para a miséria
Se você vive sem sabedoria e sob a influência
Do apego e da raiva
À você de mente lenta, por que você ignora esta mensagem?

Esta vida flui como a água de uma cachoeira,
Ela não pára por um só momento.
Em um século, chega ao fim
E a mente e o corpo se separam.
Não virá para você também o anjo negro da morte?
Quando a morte te leva ao longe,
Somente as impressões kármicas seguem você.

Agora considere o que você fará
Quando sozinho e sem um amigo,
Você vagará pela longa da trilha do bardo
Este longo, estreito e perigoso caminho.

As quimeras sobre os objetos materiais
E a cidade ilusória de oito preocupações mundanas
Te induzem completamente ao erro;
Por causa do apego aos prazeres efêmeros,
Em tua morte você estará sobrecarregado
Com o sofrimento de partir com as mãos vazias.

Mesmo que seu corpo ou o corpo de outra pessoa
Possa parecer sedutor se você não olhar muito de perto,
Ele está infiltrado de vermes, sangue, pus e sujeira,
Como uma garrafa de cristal cheia de excremento.

Quão ingênua é a mente que gosta
Quando se encontra alguém que te odeie,
As chamas da ira furiosa surgindo em você
Queimando as sementes do bom karma passado.

Foi assim que ensinaram os sábios.
Você consegue seguir seus conselhos?
Inútil como a árvore da bananeira
E semelhante ao hidromel que intoxica
São os doces samsáricos.
Desvie-se dos objetos de distração

E só se dedique à prática do Dharma.
Ainda mais, não se deixe enganar
Pela preguiça que deixa para praticar
Amanhã ou depois de amanhã.
Rápido, rápido, agite-se e extraia a essência da verdade.

Mesmo uma mente onisciente
Não pode descobrir um ser vivo
Que no passado não tenham sido teus pais.
Todos cuidaram de você como sua mãe agora.
Medita sobre os seres como seus pais
E lembre-se de sua infinita bondade.

Sabendo que todas as criaturas foram tão próximas de nós,
Quem, além de um louco, não conceberá a aspiração altruísta ao Despertar?
É por isso que se cultiva a atitude mental que considera sua bondade
E preveja o amor que não diferencia amigo ou inimigo.

Se sua mãe desta vida cai em um abismo ardente,
Essa visão seria insuportável para você.
Medita sobre a grande compaixão
Que não pode suportar os sofrimentos
Dos inúmeros seres que caíram nos braseiros dos três mundos;
E medite sobre a extraordinária atitude
De quem toma o fardo para liberá-los.

Há, no entanto, apenas um Buda perfeito
Que realmente pode beneficiar alguém.

É por isso que desenvolve o voto da Mente do Despertar
Que aspira a Budeidade pelo bem dos outros,
E gera no fluxo de seus pensamentos a bodhichitta real
Que se exerce na Conduta dos Bodhisattvas.

As condutas dos Bodhisattvas, as seis transcendências,
Reúnem-se na vastidão da firme Mente do Despertar,
Como nuvens flutuando na imensidão celestial,
Liberando uma chuva constante de bem-estar e felicidade.

Trabalhe sobre os métodos que fazem florescer a flor deste conto feliz.
Suba os nove passos que conduzem ao samadhi,

As etapas da estabilização da mente
E complete o estado de quietude yóguica
Capaz de permanecer com alegria, flexibilidade e concentração
Sobre o objeto de contemplação, seja lá o que for.

Em seguida, oriente-se para os métodos vipassana,
Sabedoria pura que distingue a vacuidade.

Como o céu que não conhece nem origem nem fim
Todas as coisas não têm produção ou cessação.
Se os fenômenos existem inerentemente,
Não seria absurdo dizer que eles são designados
De acordo com suas composições, condições ou causas?

Com esse tipo de raciocínio, fonte da visão do meio,
Os consequentialistas refutam o eu.
Esforce-se para entender suas ideias essenciais;
O que surge tem por natureza verdadeira a vacuidade,
Semelhante um arco-íris, um sonho, uma miragem.

A pedido deste poema,
A baqueta do amor bateu
O tambor da minha mente
E um acorde de sete notas surgiu.
Que sua energia meritória possa espontaneamente ajudar
Todos os seres maternais a alcançar rapidamente
O supremo estado denominado "Tathagata".

O Colofão:

como está escrito no provérbio: "Gritar em voz alta os ensinamentos aos outros quando sua prática é indigente, só pode fazer zombar da religião". O santo mestre espiritual Ngawang Jampa de P'ur Pu Chok me disse, no entanto, que precisava de um poema para inspirá-lo tanto no desenvolvimento da renúncia interna quanto na prática correta do Dharma, então tomei o risco de compor isso: "Um sol para se afastar do sono do desencorajamento".

PARA PREPARAR A MENTE PARA A MORTE

Manifestação de todos os Objetos de Refúgio,
Essência do oceano dos Budas,
Lama Je Tsong Khapa, encarnação de Manjushri,
Eu vos suplico, assente-se para sempre na gota do meu coração.

Quando vem o momento de passar
Na porta da morte o fardo da vida
Você deve deixar para trás teus pais, amigos e servidores;
Se mostrar apegado é se comportar como animal:
Abandone o apego.

Qualquer que seja a intensidade do prazer
Experimentado no cume do samsara,
Você terá que voltar ao sofrimento,
Enquanto você girar a roda da ignorância,
Não há abrigo: desista do samsara.

Os inúmeros seres que nos cercam
São os pais que nos criaram carinhosamente,
Essas criaturas aspiram apenas à felicidade:
Cultive uma maneira altruísta de pensar.

Tudo o que se manifesta nos seis sentidos
Na sua natureza última é vacuidade.
No entanto, continuamos a apreender
Essas imagens enganosas e ilusórias como realidade:
Quebre esses grilhões.

Quando o momento da morte soa
Solte sua mente da distorção do desejo e da superstição.
Evite as esperanças e os medos samsáricos
E tome Refúgio nos Lamas e Yidams
Oferecendo-lhes o teu coração.

Após a dissolução gradual das esferas da percepção
E das energias cármicas do corpo, em sua forma grosseira e sutil,
A mente sutil do momento da morte surge.
Reconheça-a como tendo a natureza do caminho da clara luz.

Adquira desde agora a experiência meditativa
Nas práticas da via exotérica,
A porta que conduz a todas as realizações espirituais.
Vajrayana, o caminho dos métodos secretos.

O Colofão: Escrito a pedido de Lama Rabten, do Mosteiro Tak-ts'ang da Província do Baixo Amdo, que disse que precisava de um pequeno preceito para preparar sua mente para a morte.



TRÊS MEDITAÇÕES

Se você não semear a semente da consideração
No campo supremo do perfeito Lama,
O germe dos poderes de transformação não crescerá.
Aplique sua mente com determinação.

Rara e preciosa é essa vida humana,
Mas se por reflexões sobre a morte não estiver inspirada,
Ela é pelo materialismo alquebrado.
Esteja pronto para morrer desde agora.

Todos os seres vivos têm sido nossas mães
Sempre afligidos pelos três tipos de sofrimento.
Que pena não fazer o mesmo,
não se esforçar para atingir o Despertar.

O Colofão: Escrito a pedido de Hermit Sam - Droub, um iogue do Mosteiro de Deman de Amdo, que solicitou um pequeno preceito.

PRECEITO PARA YESHE GYALTS'EN

Senhor das cinco sabedorias e três kayas,
Gloriosa encarnação de todos os Budas,
Lama compassivo inseparável de Yidam,
Rogo-vos, venha coroar minha cabeça.



Embora tenha vagado desde sempre no interminável ciclo de existências,
Só agora você adquiriu essa preciosa humanidade;
Preserve bem esta jóia que realiza todos os desejos
Contra o ladrão de uma vida passada em vão

Se as preocupações materialistas não são abandonadas,
Suas atividades apenas beneficiam essa vida.
Se no momento da morte, você se apresenta de mãos vazias, como um mendigo
Como você pode esperar para viver feliz depois?

Desde o nascimento até este momento,
Sua vida foi desperdiçada por projetos inúteis;
Monopolizado pelo desenvolvimento infinito de planos,
Quando a morte atinge, você se sobressalta; mas é muito tarde.

O poderoso Senhor da Morte, o assassino fatídico,
Se posta em cada direção, bloqueia cada caminho.
Neste momento, por esses enviados, você é observado;
Virá rapidamente para você o momento de morrer.

Viver sozinho em um eremitério agradável
Mas se você não faz nenhum esforço em busca da verdade,
Disciplina e isolamento
São apenas uma simulação inútil.

Para progredir na prática e na realização,
O mais importante é a inspiração da presença do Lama.
E isso depende da sua atitude e da sua convicção,
Também se aproxima dele com uma mente determinado.

No imenso oceano da miséria dos três mundos,
Inumeráveis seres, nossas mães, gritam e gemem.
Se ao ouvi-los, teu cabelo não se eriça,
Certamente você tem um coração de pedra.

Mesmo se você se esforçar implacavelmente,
Dia e noite, para completar a verdadeira virtude,
Se não for feito numa perspectiva altruísta,
Falta a mente de bodhi e não é o Mahayana.

Como as alegrias e tristezas conhecidas em um sonho,
O que aparece na roda da confusão da ignorância
Não contém nada que possa ser apreendido como real.
Deixe as aparências se dissolverem na visão da vacuidade.

Perceba aparências como o círculo das divindades,
Ouça todo som como as vibrações dos mantras,
Considere as lembranças e pensamentos como a experiência da felicidade e
vacuidade;
Não se desvie desses princípios do caminho secreto do Tantra.

Por este ensinamento oral de preceitos essenciais
Que vêm do fundo do meu coração,
Que todos os seres vivos possam participar
Em um festival de alegria temporária e eterna.



O colofão: Escrito a pedido do Trebo Mazur Lama Yeshe Gyalsten pelo monge Kalzang Gyatso que só sabe como comer, dormir e excretar.

INSTRUÇÕES PARA ELIMINAR O EGO



OM SOTI !

Homenagem ao que supera os deuses,
O Mestre todo compassivo
Inseparavelmente unido a Manjushri-vajra,
Lama Tsong Khapa que expõe a natureza da mente pura
Desde tempos imemoriais.

Os objetos sonhados pela mente de alguém atordoado com o sono,
Cavalos e elefantes invocados pelo mago
São apenas aparências: em tais bases,
Nada é real, nada além que imputações mentais.

Da mesma forma, todas as coisas deste mundo e além
São apenas projeções de nomes e ideias.
Mesmo o mais ínfimo dos átomos não existe por conta própria,
Independentemente e por seu próprio poder.

No entanto, tudo o que é percebido por um ser comum
Na mente velada pelo pesado sono da ignorância
É estabelecido como verdadeiro de forma última.
Veja como a mente samsárica apreende!

Este "eu" percebido por uma mente confusa,
Esse modo de existência-em-si-mesmo das coisas,
É refutado pelos seres Realizados como não o sendo.
Quão importante é inspecionar a mente que acredita nela!

Se esse chamado "eu" realmente existisse seria simplesmente
Uma designação colocada sobre (corpo e mente)
"Eu" não seria relacionado ao "meu" (corpo e mente,)
Seria separado como as montanhas do oeste daquelas do leste.

Ao buscar o "eu" pela lógica da causalidade,
Perguntando se ele é um com o corpo e a mente ou separado deles,
A sabedoria da vacuidade, como um céu cristalino, eleva-se
E dissolve o pensamento que se apega a um si mesmo.

Essa sabedoria é a visão perfeita que une
À infalível atenção, à vigilância que espiona
E o samadhi inabalável que te transporta para o topo
Da meditação clara, feliz e além do conceitual:

Focalizando sua mente desta maneira e procurando implacavelmente,
Você adquire o conhecimento adamantino último
Uma arma provida de uma centena de pontas indestrutíveis
O que, sem sombra de dúvida, nivelará a montanha do Ego.

Na meditação, a mente é mantida como um espaço desobstruído.
Após a meditação, a sucessão de eventos é percebida
Como semelhante ao arco-íris.
Então, os objetos que para o mundo estão cheios de sedução
São consideradas como alucinações substanciais.

Alegria e tristeza são danças realizadas em um sonho,
Formas e aparências se parecem com uma cidade projetada por um mago,
Os sons são apenas o eco de sua própria voz na caverna da montanha;
Aqueles que se apegam a tais ilusões são apenas crianças sem mente.

Como a imagem de um rosto que aparece claramente pela reflexo
Quando um homem está se olhando no espelho,
Todas as coisas são claramente manifestadas e vazias
Esta é a própria razão para a infalibilidade da produção condicionada.

Também ao abandonar o negativo e cultivar o bem,
Mantendo a mente vinculada pelos três tipos de compromissos
E levando um estilo de vida livre de qualquer falha, por mínima que seja,
Os objetivos últimos são rapidamente e facilmente alcançados.

Este corpo é um pote cheio de sangue, pus e excremento;
As posses, como o mel da abelha, beneficiam os outros;

Amigos e parentes são como estranhos encontrados em um lugar do mercado;
Prosperidade e conforto se revelam como assassinos traiçoeiros.

Esta vida corre para a morte
Como um rio que joga de um penhasco;
Ninguém pode se certificar de que estará vivo esta noite
Quando o sol ardente mergulha atrás das montanhas do oeste.
Recoberto pelo canto e dança das oito preocupações mundanas,
As crianças do mundo deixam o vento tirar os valores profundos.
Então, vê-los entrar em estupidez e aberração,
Os corações dos Seres Realizados levantam-se e gemem.

Se você quiser alcançar o Despertar Supremo e Perfeito,
Dia e noite, medite sobre a Mente do Despertar.
Contentar-se em treinar seu corpo, sua palavra e sua mente para a virtude,
Não é suficiente para praticar Mahayana.

Desenvolva cada vez mais as grandes ondas de sua Mente do Despertar
E esforce-se arduamente para alcançar a outra costa
Do imenso oceano das atividades do Bodhisattva
Como foi ensinado nos Sutras e Tantras do Buda.

Que este poema para meditar sobre a visão imaculada
Tenha o efeito de um rugido de dragão para tirar
Os seres vivos do sono sem começo da ignorância.
Que ele ajude a cumprir as infinitas necessidades do mundo.



O colofão: Escrito pelo Detentor da Coroa Amarela, o preguiçoso monge budista Lozang Kalzang Gyatso a pedido do Lama Tashi Delek do Centro de Retiro do Mosteiro Ganden Don-drub Ling, Bomts'érak, que me pediu muitas vezes um poema sobre visão, meditação e conduta para cortar as raízes da apreensão a um ego.

PENSAMENTOS SOBRE A IMPERMANÊNCIA

Para o Lama-la, meu refúgio, meu pai
Cuja lembrança dispersa toda aflição,
Oriente-me para ser guiado espiritualmente.
Abençoe minha mente com teus poderes de transformação
Para que o pensamento da morte esteja sempre presente no meu coração
E que eu possa praticar perfeitamente o Santo Dharma

Sobre os montes dourados à distância
Círculos de neblina prateada flutuam sobre as pastagens.
Agora eles parecem sólidos, mas já estão se dispersando.
Minha mente começa a pensar em minha morte.

Na primavera, a estação de calor e crescimento,
As hastes das plantas tinham a cor verde da turquesa.
Agora é o fim do outono e os campos estendem-se despidos e desolados.
Minha mente começa a pensar em minha morte.

Em cada um dos ramos das árvores no meu jardim
Pendem cachos de frutas maduras.
Em pouco tempo, todos terão caído no chão.
Minha mente começa a pensar sobre minha morte.

Acima dos picos do Monte Potala
Eleva-se o sol como um guarda-chuva no céu
Agora ele desaparece, sombreando atrás das cadeias orientais.
Minha mente começa a pensar em minha morte.

Alguns morrem jovens, outros morrem velhos, dia após dia.
Solicitam-me guiar suas almas para uma Terra Pura
Ou para prever as circunstâncias de seu renascimento.
Minha mente começa a pensar em minha morte.

Nuvens cinzentas cobrem o céu e o escurecem;
As primeiras gotas de chuva cairão
Para espalhar-se por todos os lados por rajadas de vento violento.
Minha mente começa a pensar em minha morte.
No vale da vasta planície abaixo de mim,
As fogueiras de comerciantes que passam brilham como estrelas;

Amanhã eles vão partir, deixando apenas grama, madeira e lixo.
Minha mente está na minha morte.

Calor dos dias de verão, terra vibrante de vida;
As mentes das pessoas estão distraídas com a alegria.
O frio do inverno de repente cai sobre eles.
Minha mente começa a pensar em minha morte.

No alto do céu, os dragões turquesa rugem em uníssono,
Ao redor de mim, os cucos cantam suavemente.
Mas os tempos mudaram. Onde estão agora?
Minha mente começa a pensar em minha morte.

Dharma, o precioso ensinamento dos Despertos,
É a panaceia suprema para curar todos os males da mente.
Hoje em dia muitos santos de outrora nos observam das Terras Puras
Minha mente começa a pensar em minha morte.

Quão difícil é deixar essa mãe que nos adulou,
É difícil nos separar de nossos pais, amigos e relacionamentos.
No entanto, com os anos que passam, nossos vínculos com eles corroem-se.
Minha mente começa a pensar em minha morte.

Um jovem com ambição para o futuro,
Com projetos para meses e anos de antecedência, está morto,
Deixando apenas vestígios raros de suas atividades.
Onde está ele agora? Desapareceu!!
Minha mente começa a pensar em minha morte.

O Buda compreendeu o glorioso e imortal Corpo Vajra
E, no entanto, ele encenou a cena de sua morte.
Este corpo de carne, sangue e osso, coberto pela pele,
Como uma bolha na água, está destinada a perecer.

Desde o nascimento, a criança vê os pais envelhecerem,
Ele os vê todos os dias dando um passo a mais para o túmulo.
Como você pode me dizer: "Mas eu ainda sou jovem?"
Eu te aviso: você não pode esperar enganar o Senhor da Morte.

As mentes estando inflamadas pela esperança esta manhã,
Os homens falam de subjugar inimigos, proteger o país.

Agora a noite cai, cãe e pássaros se alimentam de seus cadáveres.
Quem entre eles poderia ter acreditado que hoje eles iriam morrer?

Procure por alguém com pelo menos cem anos de idade,
Informe-se com as pessoas do seu país.
Se você encontrar um, apenas um, você terá muita sorte.
Você não acha que sua própria morte é certa?

Se você olhar de perto e contemplar profundamente
As pessoas e os objetos que aparecem ao seu redor,
Você pode ver que tudo muda constantemente com o tempo.
Tudo se torna então uma lição sobre a impermanência.

Lembro-me desse corpo quando era de uma criança,
Então, ele gradualmente assumiu a forma de um jovem.
Agora, cada um dos seus membros está deformado e desgastado pela idade.
É o meu corpo e todavia, ao vê-lo não tenho nenhum prazer.

A mente também é impermanente,
Constantemente oscilante
Entre sentimentos de prazer, dor e indiferença,
Os frutos dos karmas positivos, negativos e indeterminados.

Olhe para onde quiser, olhe para si mesmo ou para os outros,
A vida passa com a velocidade do raio.
Se os agentes de Yama te cercarem, determinados a matar você,
O que você poderá fazer?

Pais, amigos, riqueza e bens
Brilham com esplendor diante dos olhos das pessoas do mundo.
Eles se entravam nas cadeias do apego.
Esse drama, quando terminará?

O corpo estendido no último leito,
A voz sussurrando algumas últimas palavras,
A mente observando a última memória se desagregar,
Quando essa tragédia chegará até nós?

Se criamos somente um mau karma,
Estaremos despojados de todos os méritos para se beneficiar do além da morte.
Onde iremos depois da nossa morte?
Este único pensamento nos faz estremecer.

É por isso que eu e os meus semelhantes
Devemos nos livrar das atividades fúteis
E confiarmo-nos aos Lamas, Yidams e Dakinis
Implorando-lhes-para nos preparar para a jornada para a vida após a morte.

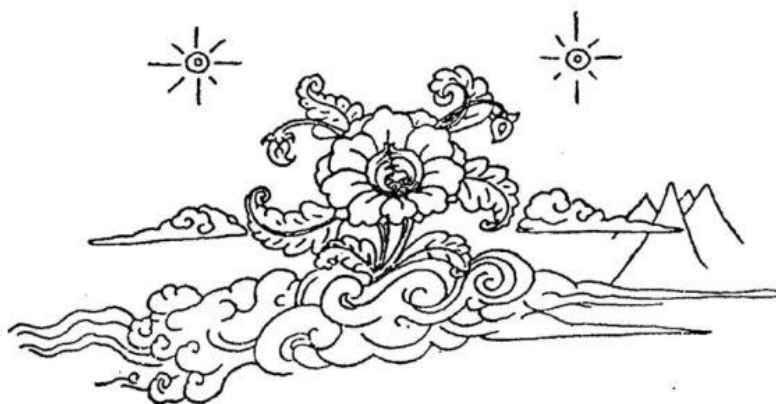
Para morrer bem, com alegria e segurança,
Banhado pela luminosidade branca de uma mente pura,
É primordial começar a preparar-se imediatamente.
Adquira o domínio do significado profundo dos Sutras e Tantras.

Graças aos versos deste poema, possam meus semelhantes
Pessoas sem religião que vivem em total barbarismo,
Serem apanhadas nas chamas da renúncia.
Que suas mentes evoluam espiritualmente
E atinjam a Libertação.



O Colofão: Versos para meditar sobre os caminhos da impermanência e da morte, para inspirar minha mente e a dos outros.

NO DÉCIMO SEGUNDO MÊS DO ANO DO CACHORRO DE AGUA



As preocupações que nos jardins florescem,
Toda a região embeleza;
Eles são reduzidos a poeira
Quando vem as estrondosas tempestades de inverno.
Agora que eles brilham com beleza,
Eles devem estar na frente dos Objetos de Refúgio apresentados.

Você pode apreciar propriedades e prazeres
Ganhos por meios duvidosos
Mas um dia, todas as suas posses
Em outras mãos cairão.
Agora que elas estão no seu poder,
Use-os para fins de caridade.

A voz secreta do dragão turquesa
Dominando o registro de seus três poderes,
Perde força para rugindo
No final dos três meses de verão
Agora que ele ocupa o céu, à vontade
Ele deveria rolar o tambor do verão.

Para discutir temas sociais
Você pode falar facilmente por um longo tempo,
Mas em breve virá o dia
Onde sua garganta se fechará mesmo quando o ar passa.

Sua língua tem flexibilidade agora,
Use-o para recitar os mantras místicos.

As nuvens brancas frescas
Penduradas no alto do céu,
Em todas as direções estão dispersas
Quando ocorre uma rajada de vento
Enquanto eles têm a oportunidade,
Eles devem derramar a chuva de néctar.

Estamos atraídos por este corpo
Produzido pelo esperma e ovo dos outros.
Mas um dia, temos que deixá-lo para trás
Como fezes quando esvaziamos nossas entranhas.
Você agora possui uma forma com potencial infinito;
Faça-a servidora das práticas espirituais.

O rio como uma fita de luz cintilante
Serpeiteia preguiçoso através das planícies.
Em pouco tempo vai secar
Sem deixar uma gota de água.
Agora que ela flui com força,
Ele deve ser usado para irrigar os campos.

Eles implementam várias artes mágicas
Para prejudicar os outros e para seu benefício.
Mas um dia esses métodos são esquecidos
E até o nome deles está envolvido na escuridão.
Agora que sua mente tem clareza e conhecimento,
Medita sobre os vastos e profundos ensinamentos.

Os comerciantes chegam do norte e do sul,
Eles se encontram no centro de comércio;
Quando três dias se passaram,
Cada um segue seu próprio caminho.
Encontrando-se apenas por um breve momento,
Eles não devem ser irritáveis ou conciliadores.

Presos ao carma das vidas passadas,
Amor e ódio percorrem com veemência
Mas logo continuamos nossa própria jornada

E cada um toma o renascimento que lhe ocorreu.
Abandone imediatamente a vã discriminação
Estabelecido com base no apego e aversão.

A pálida lua do outono, como um grande peixe,
Flutua no espaço acima de nossas cabeças.
Acalmando as queimaduras de seres atormentados,
O fonte de alegria física e mental,
Para sempre, envia sua luz branca de conforto.

Seu desejo de ver os outros felizes
Existe apenas no interior de tua mente
E assim beneficia os outros e você
A qualquer momento e em qualquer lugar,
É por isso que você (deve) abster-se das vulgaridades corporais e vocais
E conceber a sublimidade do pensamento altruísta.

A jóia mágica da coroa do rei dos Nagas
Não mostra preferência por ninguém.
Mas quem se concilia com o rei dos Nagas
Por grandes oferendas e rituais,
Veja o objeto de seu desejo
Definitivamente cairá em suas mãos.

O Lama, Senhor dos três kayas perfeitos,
Ultrapassou uma preferência ou antipatia pelos discípulos.
Mas quem se foca nele
Com um respeito inabalável,
Produz bem-estar e alegria
Nesta vida e nas seguintes

Sob a influência de uma doença ocular
O céu se preenche de ilusões caleidoscópicas;
Mas quando, após a aplicação de um remédio,
O mal é derrotado e a visão purificada,
As alucinações se dispersam por conta própria
E o céu claro aparece em sua nudez.
Quando o fantasma de agarrar-se a um "eu" o assombra,
Inúmeras ilusões surgem automaticamente.
Estabeleça sua mente nas visões
Que cortam o lixo intelectual

E que observa as visões da verdade última
Fazendo desestabilizar as estruturas de pensamento habituais.

Na superfície de um céu claro e sem nuvens,
Tudo que aparece deve ser irreal.
Olhe para esta maravilha; um arco-íris
Insubstancial mas manifesto
Como a cena de uma pintura,
Um fenômeno dependendo de causas e condições,
Se você realmente está procurando algo, não há nada
Para ser apreendido como substancial.
Considere as aparências em torno de nós
Que cumprem bem as funções,
Como imputações mentais
Sobre causas, condições, componentes,
Nada de real está por trás
Do que entendemos como realidade..

No entanto, quando nossa voz, inesperadamente,
Faz ecos na cavidade de uma caverna,
A consciência da apreensão de um eu
Ocorre com força irreprimível.
Da mesma forma, embora não tenha um fragmento
Da natureza da realidade última.

Que esta série de palavras significativas
Que eu aqui alinhei,
Possa trazer um grande benefício para a humanidade
Quem por natureza também está preso à ilusão.



VACUIDADE, MEDITAÇÃO E AÇÃO

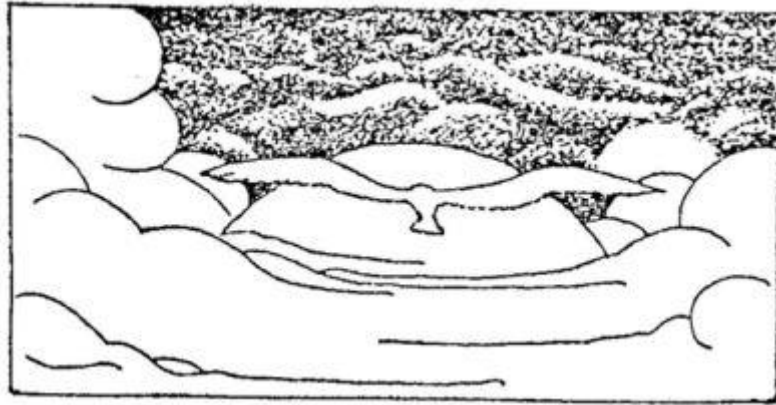


Imagem do sol entronizado nos céus
Emitindo milhares de feixes de luz;
Faz chover os raios brilhantes
De amor em todos os seres vivos,
Quão excelente seria?

Imagem de uma águia dourada
Planando alto no firmamento;
Deixe a mente pairar sem apreensões
No espaço da verdade clara e vazia,
Quão excelente seria?

Imagem de nuvens brancas frescas,
Brilhantes, puras e à deriva livremente;
Elaborar meditação clara e extática
Na mandala místico perfeita,
Quão excelente seria?

Imagem de um vento cinza em movimento
Vigorosamente no céu;
Manter um fluxo de energia sempre benéfico para os outros
O melhor das práticas espirituais, nunca artificial,
Quão excelente seria?

Imagem de um vasto céu por todos os lados
Livre de obstruções;

Que este poema sobre a vacuidade, meditação e ação
Possa sem entraves beneficiar o mundo,
Quão excelente seria?



O colofão: Em um retiro, Sua Santidade, o sétimo Dalai Lama estava saindo de sua sessão de meditação da manhã e viu um par de águias voando para o sul, brincando livremente no meio de nuvens brancas de algodão contrastando fortemente com o brilho deslumbrante do céu. Essa visão inspirou-o neste poema.



IMAGENS

O Lama inseparável de Manjushri e Consorte,
Vós cuja bênção satisfazem todas as necessidades
E concedem toda a realização mística
Concedei-me teus poderes de transformação.



Centenas de moscas estúpidas se juntam
Em um pedaço de carne podre
Para desfrutar, elas pensam, um festim delicioso.
Esta é a imagem que ilustra o canto
Miríades de seres vivos com uma mente obtusa
Quem buscam a felicidade em prazeres superficiais;
De muitas maneiras, eles tentam,
Mas nunca os vi satisfeitos.

A abelha tigrada voa de flor em flor,
Não parando nem por um momento.
Esta é a imagem que ilustra o canto
Sobre pessoas dessa época decadente
Que, sob a influência de uma mente impura,
De repente, muda de amigo para inimigo
Nunca encontrei um de confiança.

A mosca turquesa voa com esplêndidos reflexos
Mas cujo estômago está cheio de excremento,
Toma seu encargo e orgulhosamente vai dançar mais distante.
Esta é a imagem que ilustra o canto
Sobre aqueles que brilham e orgulhosamente se exibem
Seu saco de corpo perfurado pelos orifícios das portas dos sentidos
E cheio de carne, osso, sangue, pus, urina e fezes.

O cantarolar da mosca, seu zumbido monótono,
Por um momento é doce aos ouvidos
Mas, sem significado, ele não pode agradar por muito tempo.
Esta é a imagem de um poema ilustrando
Como o elogio e o som de seu próprio nome
Agradam por um breve momento
E então, desaparecem no nada.
Nunca os soube ter efeitos duradouros.

A vespa de seis patas está orgulhosa durante o verão
Voa por um momento com alegria e prazer
Mas de frio, logo ela irá perecer.
Esta é a imagem que ilustra o canto
O jovem homem bonito e robusto,
Que tem força, segurança e ousadia
Sem pensar que a morte virá em breve
E o levará sem resistência.

A abelha com juízo estreito
Negligencia plantas medicinais
Pela fragrância e beleza das flores,
Esta é a imagem de um poema ilustrando
Como, hoje em dia, a maioria das pessoas
Afasta-te dos santos e da santidade
E, em sua cegueira, preferem confiar
No engano dos poderosos deste mundo.

A abelha que vive da flor,
Cheia de néctar
Então, sem contrangimento, voa para longe.
Esta é a imagem de um poema ilustrando
Como pessoas dessa época
Servem-se dos homens sábios e bons amigos
Que os ama e trabalha para eles,
Em seguida, abandona-os e os trata como um inimigo.

A jovem abelha do espírito livre não é prejudicada
Pelo apego para lugares e amigos.
Ela voa alegremente o prazer dela.

Esta é a imagem que ilustra o canto
Daqueles que estão livres do desejo
Pelos os objetos sensuais deste mundo,
Espontaneamente aspiram a somente
Praticar meditação e yoga
No isolamento de florestas pacíficas.

É agora o último mês de verão
Com um eclosão de flores vermelhas e amarelas.
O quente sol do meio-dia paira sobre a cabeça.
Moscas e abelhas, amigas de melancolia,
Dançam e ficam ocupadas na minha frente,
Jogando a cena de uma festa de mel.
Eu, um vajra que se abre em melodia, observei-as
E compus a métrica desta poesia.



COMPORTAMENTOS ERÔNEOS

Benevolente Lama que realiza todas as aspirações,
Jóia maravilhosa refletindo todas as perfeições,
Mestre que habita na luz clara,
Por favor, cuide-me para sempre.

Esta preciosa vida que você agora tem em mãos
Facilmente se torna o escrava das oito preocupações mundanas
Então todos os dias trabalham contra a verdade.
Olhe para aqueles loucos que dançam com insanidade.

Estando muito familiarizado com o Lama todo-compassivo,
matriz de todos os poderes,
Considerá-lo uma pessoa comum
Para o crescimento da devoção profunda.
Assim, a origem da realização é perdida.

Esgotar com uma simulação simples da prática
As instruções profundas do Lama
Não traz nenhum benefício importante para a mente.
Assim, perdem-se os métodos para purificar a mente.

Estudo e contemplação dos Sutras e Tantras
Com o único propósito de acumular conhecimento e ter sucesso na sociedade
Não produz qualquer compreensão do pensamento do Buda.
Assim, o caminho que traz benefícios eternos é perdido.

Diz-se que é inútil entregar-se à gratificação sensual,
Mas continuamos a levar essa vulgar vida samsárica
Por causa do nosso apego ao prazer e ao conforto.
Assim, a chance de felicidade imortal é perdida.

Você pode gerar uma pequena compaixão durante sua meditação,
Mas se uma raiva crescer e crescer em você
Quando você está exposto à dureza de seres cruéis,
Você perde a raiz nutritiva do Mahayana.

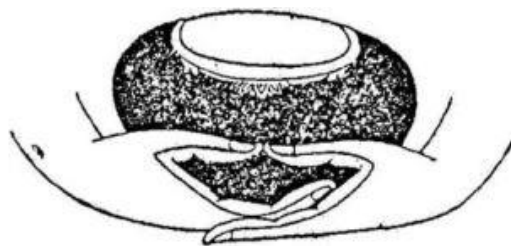
Recitar orações pelo bem-estar dos outros
Enquanto mantém em seu coração desejos egoístas
Nem é olhar em face da atitude mahayanista.
Assim, se perde a aspiração que cumpre as aspirações de cada um.
Tome as iniciações de maturação em uma variedade de mandalas
Para satisfazer apenas a vaidade de um acúmulo de números.

Não cumpre o juramento místico.
Você evita as iogas que agregam com Yidarns e Dakinis.
Meditando sobre a atitude tântrica em relação ao mundo
Enquanto deixa sua mente vagar sem rumo e sem controle
Não conduzem à realização da Budeidade.
Assim, a esperança de obter a iluminação em uma vida está perdida.

Qualquer um pode recitar o número necessário de mantras
Mas o objetivo do retiro tântrico não está completo
Se o mantra não for acompanhado de uma visualização clara.
Assim, se perde o meio de prender a mente do Yidam

Se você observar constantemente as falhas dos outros
Você não percebe que cada momento da sua vida
Passou sem ver seus próprios erros.
Você quebra assim a esperança de todo progresso espiritual.

Você está exercendo profundas práticas místicas
Mas sob a influência do mau carma e distorção mental,
Nenhuma das suas sessões de meditação atinge o essencial.
E com isso, Samsara, eu convido você a se sentar como quiser.



O colofão: em um retiro, Lama Kaizang Gyats'o ficou triste por ter perdido tanto tempo em sua vida com comportamentos errôneos. Pensando que poderia ser benéfico para os outros esboçar suas próprias dificuldades, ele compôs este poema.

O SOL LEVANTE

Sol levante para dissipar a escuridão da ignorância,
Lama compassivo que é, por natureza, sabedoria adamantina,
Mestre que possui as perfeições da Budeidade,
Peço-lhe, descanse sobre o lótus que floresceu no meu coração.

Observando como as ações ruins trazem confusão
E como as pessoas sem Dharma mostram sua prática
E jogam jogos que os afligem com penalidades inúteis,
A tristeza apreende meu coração dando à luz esse poema.

Se essa aparência de humanidade produzida por um bom carma anterior
Está enredado nas cadeias do desejo contínuo,
Ele não encontra tempo para as alegrias da autodisciplina:
Uma cena triste, alguém que está se prejudicando a si mesmo.

O corpo de um jovem homem musculoso e vigoroso
É constantemente roído pelos anos, os meses, os dias.
Você pode olhar seu corpo ou mente de todos os lados,
A idade toma seu tributo.
Uma cena triste, vida que reflete a morte.

Os gorilas ferozes dos vários elementos do corpo se reuniram
No terreno desolado dos cinco agregados sem senhores
Avança para devorar o fio fino da vida
Uma cena triste, esse corpo frágil como uma bolha.

Desde o nascimento, a vida não pára nem por um momento
E corre para encontrar o grande Senhor da Morte.
Viver é descer o largo caminho que leva à morte:
Uma cena triste, um criminoso leva à sua execução.

Desde tempos imemoriais, você percorreu os seis domínios do samsara,
No entanto, nem você nem os outros obtiveram algum benefício disso.
Você conheceu cada sofrimento, mas você ainda não entendeu:
Uma cena triste, um possuído que se machuca a si e aos outros.

Você viajou dos picos do samsara até suas profundezas
E você emprestou casa, terra, objetos por um momento
Você se prende, mas, em um piscar de olhos, as posses estão perdidas:
Uma cena triste, um peregrino que se prende a uma cama de aluguel.

Nas suas vidas passadas, você possuiu jóias suficientes para cobrir a Terra
Mas os bens coletados pela cobiça não trazem reais satisfações
E logo se tornará a posse de outros:
Uma cena triste, um cachorro velho que guarda a casa de outro.

Em tempos de prosperidade e fama, amigos e familiares o cercam;
Mas mesmo que você esteja se sacrifique por eles, na menor oportunidade
Eles ficam com raiva e até mesmo seus criados são hostis para você:
Uma cena muito triste, bondade exposta à ingratidão.

Os comportamentos dos discípulos podem ser nobres e atraentes,
Se, por acaso, eles são mitigados pela percepção de falhas em seu mestre,
Eles se tornam a vassoura que expulsará as esperanças comuns;
Uma cena triste, um prisioneiro cercado por hostilidade.

Dia e noite, você cuida do seu corpo
Mas é apenas para produzir mal, miséria e confusão,
Esse corpo de energias samsáricas é um inimigo:
Uma cena triste, depender de um protetor malicioso.

A mente inquieta que espreeita como um vento furioso,
É irremediavelmente sugada pelas portas dos sentidos.
Ele corre com insanidade, incapaz de pausar sobre o útil por um momento:
Uma cena triste, um ser vivo impulsionado pela paixão.

Febrilmente reunimos luxos inúteis desta vida,
Quanto mais temos, mais perturbamos nossa mente e os outros.
O acúmulo de riqueza anuncia apenas um dilúvio de problemas:
Uma cena triste, um pequeno ganho por uma enorme perda.

O monge que constantemente mendiga, mas não dá nada em troca,
Usando as oferendas que as pessoas mantêm na pele,
É como um demônio que obscurece sua própria felicidade:
Uma cena triste, transforma remédio em veneno.

No inferno, os guardas torçam os condenados de várias maneiras
Enquanto as chamas das casas de ferro sobreaquecidas e as lâminas de lava
Consome tudo de fora e por dentro:
Uma cena triste, servir de combustível para o fogo dos infernos.

E os fantasmas procuram em vão por milhões de anos,
Seus dias e noites são apenas uma infinita ronda de dor,

Nenhum amigo, nenhum séquito que possa ajudá-los:
Uma cena triste, quando tudo se torna hostil.

O animal é grosseiro por sua constituição e cor,
Ele sofre de ser escravizado pelo homem
E sua mente é como uma rocha impenetrável ao espiritual:
Uma cena triste, estar sem esperança da Liberação.

A riqueza dos outros é como um dardo que transpassa
O coração dos deuses da luta que o ciúme inflama.
A única diferença entre o seu campo e o inferno é a altitude:
Uma cena triste, ser morto por nada.

Os deuses sensuais gozam de todos os prazeres
Mas nunca conhecem uma breve satisfação
E no momento da morte, um sofrimento infernal toma seu coração:
Uma cena triste, o apego aos jogos infantis.

Nos campos de forma e sem forma obtidos por samadhi
Você conhece a suprema felicidade, mas sob a influência de distúrbios da mente,
Mais uma vez, você deve mergulhar em uma imensa miséria:
Uma cena muito triste, uma marmota se tomando como um especialista na meditação.

O sol do budismo agora está atrás das colinas do oeste
E a maioria das pessoas se afasta do verdadeiro Dharma,
Mesmo aqueles que praticam fazê-lo por razões superficiais:
Uma cena triste, ter apenas um reflexo fraco da verdade.

Lamas sem experiência forçando palavras secas e não compreensíveis
Nos ouvidos de discípulos frouxos e sem fé.
Eles precipitam assim o Dharma na vulgaridade:

A lei fala da justiça, mas favorece os ricos,
O servo não pode nem usar livremente sua própria propriedade
E cada subordinado insulta aquele que é superior a ele:
Uma cena triste, maus servos para um mestre ruim.

O fruto kármico da maldade passada eclode
E libera uma nuvem de vários males e circunstâncias desagradáveis
Ao invocar uma série de deuses e espíritos e homens maléficos
Uma cena triste, um homem que pronuncia sua própria sentença.

Os três andares da casa de ferro brilhante chamado samsara
Flamejam de miséria em cada um dos seus ambientes.
Embora atormentados em nossos corações, acabamos aceitando:
Uma cena triste, perder-se em um país selvagem.

Considere um homem ou uma mulher, de nível inferior ou superior,
Eles podem se diferenciar pelo hábito, caráter e pela força
Mas no final, levando uma vida de miséria, eles são semelhantes:
Uma cena muito triste, amigos e irmãos compartilham a mesma má sorte.

Você se esforça para domar e pacificar suas atividades mentais
Mas por causa de uma familiaridade sem fim com o mal,
O espírito puro do Dharma raramente aparece
Uma cena triste, uma prática que não traz nenhuma realização.

Pode ser que você pareça seguir um caminho espiritual;
Mas se a sua prática se mistura com a dança dos oito dharmas mundanos,
Você só faz denominar de espiritual sua atividade samsarica:
Uma cena triste, quando tudo segue ao contrário.

Um coração gelado pelas águas da tristeza,
Esta é a consequência de ações ruins anteriores,
Tudo o que experimentamos somos nós que o criamos:
Uma cena triste, culpar os outros.

Se existe uma maneira de libertar-se do sofrimento,
Você deve dedicar todos os momentos da sua vida a ela.
Que estupidez arruinar esta oportunidade de parar de sofrer:
Uma cena triste, saber que engolimos veneno.

O jovem animal acostumado a inconsciência deve rever
Seu comportamento de esquecimento do significado dos ensinamentos
Pois ele se afunda nas profundezas de um oceano de miséria:
Uma cena triste, não encontrar tempo para se libertar.

Impulsionada pelo vento negro da vulgaridade, a multidão de seres
Gira em círculos nos caminhos do mal, perigoso e áspero
Como a passagem de uma montanha, a chegada parece ainda distante:
Uma cena triste, o amadurecimento de más ações passadas.

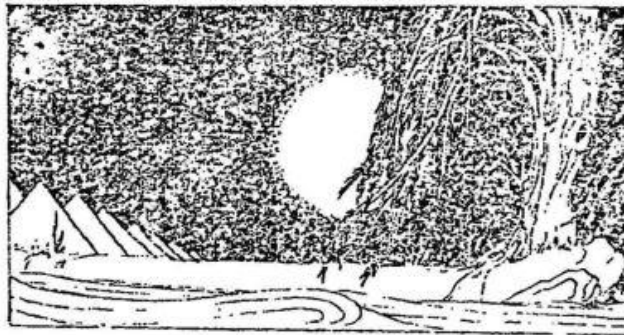
Os santos mestres se preocupam com a felicidade, tanto quanto a grama
E fazem um caminho sempre benéfico para os outros,

Mas nós os consideramos como maus gênios:
Uma cena triste, desprezar a vaca que nos dá o leite. .

Imagine escalar o caminho da liberdade para os outros
Quando sua própria mente não é penetrada pelo Dharma,
Só pode causar cansaço para ambos:
Uma cena triste, para se enganar a si mesmo.

À medida que esta era de cinco deteriorações progride,
Duplicação e hipocrisia estão se difundem.
Cada ano que passa faz a vida mais feia:
Uma cena triste, a humanidade tocando no fundo.

Ó preciosos Gurus, destruidores do sofrimento,
Curvar-se sobre a confusão dos seres e suas faltas.
Lamas que cultivaram a mente de bodhi para seu benefício,
Instrutores e Refúgios, nunca abandonem do mundo.



Outros sofreram a mesma dor que nós
Pois o samsara é um oceano sacudido pelas ondas da miséria.
Compreender as desvantagens da separação da felicidade eterna
Que nós nunca nos afastemos da atitude de renúncia.

O ascetismo da paciência, a mentalidade de não-violência,
Traz a felicidade para esta vida e as seguintes:
Possamos nós ver como nossos inimigos
Nos dão a oportunidade de ser paciente.

Superando nossos pais em bondade.
80 mil tipos de espíritos obstrutores nos cercam,
São os professores que nos empurram no caminho do Dharma:
Possamos lembrá-los como sendo Lama,
Yidam e Protetor do Dharma.
E assim acumular uma energia crescente para a virtude.

Quando o corpo e a mente estão aflitos com terríveis dores,
Possamos nós nos envolver na prática profunda de usá-los
Como amigos que compartilham o amadurecimento do nosso mal carma
E permanecer no clima de uma mente habitada por uma alegria inabalável.

Em suma, seja qual for o mal que nos derrotou, que possamos
Pensar nos inúmeros seres aflijidos com os mesmos problemas
E por compaixão, trazer seu sofrimento para nós,
Pois é assim que as condições adversas transformam-se no caminho sublime
que leva ao Despertar.

Se contemplarmos interiormente o corpo e a mente,
Não existe nada que possa receber o mal.
Do ponto de vista externo, as forças prejudiciais parecem como a corda tomada
por uma cobra,
Podemos entender que essas criações de uma mente confusa
Apreender como real uma denominação sobre a interdependência das causas.

É por isso mesmo que se você ouviu a essência do ensino do Buda
Da boca de um Lama benevolente e competente,
A transformação espiritual continua sendo uma tarefa difícil,
Porque nossa mente está cheia de potencial de familiarização com o mal.

Peço-lhe que se desnude, como uma cobra de sua pele,
Da fonte do sofrimento que impregna o mundo
E para chegar rapidamente às esferas puras
Como os de Lokeshvara e Vajra Dakini.

Quando você alcançou o sublime estado de Detentor do conhecimento,
Que as aparências deste mundo maculadas pela ignorância
Sejam imersas na suprema sabedoria sem igual
E assim gerar espontaneamente o mandado dos três kayas.

Quando você está estabelecido na firmeza do Perfeito Despertar,
Que a atividade budista de métodos sábios derrame
Sobre os seres dos três mundos atormentados pelo fantasma da
dualidade
Até apagar até mesmo a palavra Samsara.



O ROSÁRIO DE PRECIOSAS INTERROGAÇÕES



Com uma mente centrada na devoção,
Prosterno-me para Manjushri,
O eternamente jovem,
A divindade suprema, o médico espiritual
Que se transforma em um elixir trazendo
Felicidade e virtudes para todos os seres vivos,
Aquele que é a lua cheia
Da sabedoria onisciente
E que abandonou todas as máculas
Da contaminação samsárica.
Um mágico se separa,
Um se torna dois:
Uma pergunta, a outra responde
E engrenam as jóias deste rosário.



Qual é o imenso oceano?
Que é muito difícil atravessar?
O oceano dos três mundos samsáricos
Que é sacudido pelas ondas do sofrimento.

Qual é a cola poderosa que nos faz aderir
Ao ambiente desagradável do samsara?
O apego que se esgota apaixonadamente
Em busca dos prazeres deste mundo.

Qual é o grande fogo furioso
Quando nos aproximamos dos outros de perto demais?
A ira terrível que não suporta
A menor das contrariedades.

Qual é a escuridão que obscurece
A verdade a reconhecer?
A ignorante confusão que existe
Desde o tempo sem começo.

Qual é o cavalo selvagem que joga você
Na base da montanha que você escala?
O orgulho de acreditar que você seja superior
E de se satisfazer suas boas qualidades.

Quem é o caluniador do mal
Que cria a separação de amigos próximos?
O inveja dolorosa incapaz
De suportar os sucessos dos outros.

Qual é o exército inimigo?
Que destrói nossa felicidade e nossa prosperidade?
Todos os tipos de aberrações mentais
Que perturbam o fluxo de nossos pensamentos.

Qual é a prisão da qual temos as chaves
Mas da qual escapamos com dificuldade?
A vida doméstica impura
Com o apego aos familiares ou amigos.

Quais são as cadeias que nos impedem
Mesmo quando somos libertados desta prisão?
O apego às atividades mundanas
Embora levando uma vida sumária do recluso.

Qual é o mau gênio que o incomoda
A te reembolsar sua bondade prejudicando você?
O mau amigo que só aumenta
Suas más ações e suas distorções mentais.

Quais são os monstros pegajosos
Que oscilam entre amor e ódio?
Nossos amigos e aqueles que nos rodeiam
Quem afirmam nos fazer bem.

Qual é alienado
Que se prejudica a si mesmo?
O neurótico que gasta o tempo preocupado
Com prazer, riqueza e fama.

Qual é o peso que carrega
A borbulhar do sofrimento?
O apego da mente
Aos prazeres superficiais e efêmeros.

Quem é o criminoso que rouba outro
Mesmo quando ele leva a vida de isolamento monástico?
O monge que usa o manto de açafrão, mas que passa
Seu tempo sem consciência do espiritual.

Qual é o saltibanco extravagante
Semelhante uma criança adornada com os ornamentos de um deus?
Que realiza rituais tântricos
Sem, no entanto, dominar as iogas interiores.

Qual é o fardo pesado que sempre fere
Mas que é difícil de se separar?
Os agregados contaminados e condicionados
Pelo carma e distorção mental.

Qual é aquele em quem ninguém confia
E que é um objeto de escárnio para todos?
Quem continua dizendo palavras
Que não correspondem aos seus pensamentos.

Que arma afiada perfura os corações
Quando as pessoas se encontram?

Usar palavras duras
E divulgar as falhas dos outros.

Que vento invisível dissipa
Energia e segue vagando sem fim?
Indulgência nas fofocas e no balbuciar
Desprovido de qualquer significado.

Que espírito maligno devora os outros
Mesmo quando ele não está com fome?
O governante que maltrata seus sujeitos
E mostra mais apreciação pela grama do que por eles.

Quem vive no inferno enquanto vive
No mundo dos homens?
O sujeito ou o servo
Que serve um mau mestre.

O que é o fantasma ávido prisioneiro da sede
Enquanto ele tem comida, riqueza e bens?
O homem rico amarrado pela ganância
Que ele não pode dar ou mesmo usar seu dinheiro.

Qual é o animal que fica
Sobre duas pernas como um homem?
A pessoa sem qualidades espirituais
Que vive na ignorância da verdade.

O que traz sofrimento para a mente
Mesmo quando vivemos em solidão?
Não prestar atenção ao conselho dos sábios
Enquanto vivemos em retiro.

Qual é o mau presságio
Que anuncia toda degeneração?
Os objetos que suscitam o desejo
Aparecendo no campo de suas percepções.

Qual é a pequena mas venenosa flor
Responsável pelas grandes dores?
As faltas do corpo, da palavra e da mente
Realizadas sem arrependimento e deixadas sem oposição.

Que pilha de sujeira poderia sujar
Até mesmo um deus de Brahma?
Falhas nos votos
E os compromissos que você jurou manter.

Qual odor corporal
Fácil de tomar, mas difícil de perder?
Os hábitos de maus amigos
Que vivem longe do Caminho.

Qual é a espinho afiado
Pronto para perfurar a pele, mas é difícil de extrair?
Os comportamentos vulgares e rudes
Que indispoem as mentes dos outros.

Qual é o primeiro guia
Que nos conduz a todos os tipos de sofrimentos?
O poder da karma e das perturbações mentais
Que causa o renascimento no ciclo de existências.

Qual é o mal invisível
Que dia e noite nos aflige?
A doença de envelhecer constantemente e observar
O declínio da juventude e da vida.

Qual é o grande carrasco
Que massacra todos os seres vivos?
O terrível Senhor da Morte
Que tem poder sobre todo o mundo.

Quem é entre as pessoas que povoam o mundo
Que experimenta o sofrimento mais intenso?
Aquele que perdeu seu auto-controle
E que é dominado pelas paixões.

Quem é entre as pessoas que povoam o mundo
É o mais corrupto?
Aquele que usa sua força e seu poder
A fim de prejudicar os outros.

Quem é entre as pessoas que povoam o mundo
Que sofreu a maior derrota?

Aquele que vive em erro e contradição
Com o modo de ser das coisas.

Quem se faz o servo
De cada um neste mundo?
O indivíduo insignificante
Que já não tem amor próprio.

Qual pessoa é o maior objeto de sarcasmo
Por parte de pessoas samsáricas e mundanas?
O homem que depois de ter perdido
Sua fortuna também perde sua dignidade.

Quem é entre as pessoas que povoam o mundo
Faz apenas uma pechincha esperta?
O patrão que faz a caridade
Esperando por algo em troca.

Qual é o mais privado
De todos os seres neste mundo?
Aquele que está tão apegado às suas riquezas
Que não conhece nenhuma satisfação.

Qual é a pior infecção
Para a mente dos seres sencientes?
Aqueles que têm pensamentos perversos
Mas que falam com gentileza e astúcia.

Quem parece o menos atencioso
Para pessoas samsáricas?
Aqueles que agem com franqueza
E sem hipocrisia ou pretensão.

O que parece mais acolhedor
Para as pessoas mundanas?
Aqueles de maneiras encantadoras
E com palavras melosas.

Qual é o alvo
De inúmeras flechas de sofrimento?
Aquele com um temperamento de mente incapaz
De suportar o menor inconveniente.

Qual é o demonio poderoso
Que pode vencer qualquer um?
Aquele com uma maneira de pensar instável e indecisa
Incapaz de controlar o curso das ações.

Quem se parece com um burro que proclama
Sua inferioridade aos outros?
Aquele que revela os segredos aos outros dizendo:
"Eu tenho tais Realizações".

Qual é o rival?
Que todos neste mundo detestam?
Aquele que ninguém respeita
Mas que se considera superior.

Qual é a grande falha que dá acesso
A todas as más qualidades?
Aquele que cuida mais de si do que outros,
A marca de seres vis.

O que parece um peido mal cheiroso
Evidente, embora invisível?
Aquele cujos próprios erros são ainda mais evidentes
Ainda que se esforce dissimulá-los.

Quem é como um papagaio preso
Por sua própria capacidade de falar?
Aquele que fala com imprudência
Sem pensar nas repercussões de suas palavras.

Quem se parece com um cachorro senil
Carrancudo por mais que ele seja bem tratado?
Aquele que está inflado pelo orgulho
Quando outros lhe mostram respeito

Qual é a principal causa
Da degeneração de todas as virtudes?
Uma mente desatenta que não se guarda
Contra nenhum dos malefícios das três portas.

O que nos impede de levar
A termo um único projeto?

A preguiça irresponsável que falha
Na conclusão das tarefas empreendidas.

Que vento penetra no canal da vida
E enfraquece a estabilidade da mente?
O que é chamado de agitação mental que leva
A mente para considerações vãs.

Qual posse é sem proveito
E é como uma grande cadeia de jóias?
A ganância de um homem rico
Que nem pode gastar seu dinheiro.

Qual é o ladrão hábil que de suas próprias mãos
Rouba as jóias que você ama tanto?
A dúvida que é indecisa
Quanto ao caminho espiritual a seguir.

Qual é o elefante de guerra que enlouquecido
Vira contra seus aliados e os destrói?
Aquele que pensa de forma malevolente
E se comporta mal com os outros.

Que espada corta
A árvore da virtude?
As diferentes visões niilistas
Que perturbam a compreensão perfeita.

Que pescador está procurando por água
Nos leitos dos rios secos?
Aquele que espera um progresso espiritual
Mas quem não acumula nem sabedoria nem mérito.

Qual é a montanha cuja descida
É mais rápida do que a escalada?
As posses materiais que são
Laboriosamente adquiridas e depois rapidamente gasto.

Quem volta de mãos vazias
Depois de explorar os três mundos?
As pessoas indefesas dos seres samsáricos impulsionadas
Pelo carma desde o tempo sem começo.

Qual é a terra da virtude e alegria
Que ignora até a palavra sofrimento?
A libertação da paz suprema isenta
Dos constrangimentos do karma e distorção mental.

Qual é a fonte infalível de esperança capaz
De proteger contra todas as formas de sofrimento?
As Três Jóias Supremas
Que nenhum terror pode afetar.

Qual é a jóia soberana
Quem sem esforço atende a todos as aspirações?
O instrutor supremo do Mahayana
Que nos guia ao longo do caminho perfeito.

Qual é a moeda da qual um vintém
É suficiente para erradicar todos os tipos de pobreza?
Convicção espiritual: ela não teme
Nenhum ladrão e dispersa o lodo da mente.

Qual é o amigo supremo sempre pronto
Para ajudar quando necessário?
A consciência sobre o que fazer e não fazer
Desenvolvida de antemão pela contemplação e estudo.

Qual é o lugar pacífico
Para descansar a mente cansada?
O leito da fazenda samadhi imperturbada
Pelas perambulações da mente.

Qual é o olho perfeito que percebe
Todas as coisas neste mundo e além?
A sabedoria clara que distingue
As modalidades das duas verdades.

O que é o educador sábio
Que o afasta de atividades degradantes?
O poder da atenção de uma mente
Consciente da situação do momento.

Quem tem tal força
Que ninguém pode derrotá-lo?

Aquele que mantém sua pureza
Ao não se afastar do Caminho.

Qual é o melhor orador
Entre todos esses grandes homens?
Aquele que estudou
Todas as Santas Escrituras.

Qual dos seres existentes é colocado
Na cabeça como um sinal de respeito?
A pessoa excelente para a sabedoria
Sem confusão sobre objetos a serem conhecidos

O que é mais agradável
Nas mentes de todas as pessoas deste mundo?
Um modo de vida puro que se justapõe
Com as pessoas sagradas.

Qual é a conversa doce para ouvir
E agradável realmente a todo mundo?
As palavras agradáveis e apropriadas
E cheias de significado.

Quem se depurou totalmente
E é liberado de toda impureza?
A mente que foi purificada
E que não mais se mistura com distorção mental.

Qual é a grande resolução
Difícil de prejudicar os outros?
Assista-se cuidadosamente
Contra as influências de maus relacionamentos.

Quem é o guerreiro que permanece
Invencível a qualquer exército estrangeiro?
A mente protegida contra a distração
Pelos objetos de prazer.

Qual é a grande força
Tão desagradável para seus inimigos?
A divulgação de rumores verdadeiros
Sobre suas boas qualidades.

Quem supera o esplendor dos homens
Que venceram todo o medo?
O homem que alcançou a verdade
E é livre de qualquer erro de comportamento.

Quem parece uma nuvem cuja chuva
Fertiliza terras distantes e próximas?
Aquele mantém na mente
O pensamento de melhorar o mundo.

Quem vive na alegria
Em liberdade das servidões?
Aquele que superou o apego
Pelos objetos de prazeres sensuais.

Quem experimenta a suprema felicidade
Liberado do sofrimento?
Aquele que para o bem dos outros depositou
O fardo de uma maneira de pensar samsarica.

Quem se parece com o cavalo alado tão difícil
De pegar, mas uma vez domado é tão útil?
Nós, os seres humanos que têm
A capacidade de praticar o Dharma.

Que tipo de ação deve ser cometida
Para trazer todos os seus frutos?
Uma ação feita com presença mental
Depois de ser premeditada.

Que trabalho, embora executado sem egoísmo,
Cumprir melhor os seus objetivos?
As atividades altruístas
Essa auto-preocupação não distorce.

Quem tem um grande poder
E é digno da atenção dos outros?
Aquele que tem controle sobre sua mente
E cuja palavra é doce, mas verdadeira.

Qual é o remédio raro que corta
O apetite, mas, revive a mente?

Palavras verdadeiras e benéficas
Quem se opõe à calúnia.

O que parece uma poderosa ambrosia
Da qual nunca se está satisfeito?
As eloquentes instruções orais
Que revelam o significado profundo do Dharma.

Qual é a grande riqueza
Para manter com extrema vigilância?
A essência do que você ouviu
E que te ajuda a se transformar.

Quem segura nas mãos as sementes
De toda virtude e toda alegria?
Aquele com uma vasta reserva de méritos
A fonte de tudo o que há de elevado.

Qual é a suprema posse
Que anuncia todo o benefício?
Proteger-se contra qualquer degradação
E dedicar-se ao Dharma.

Qual é o feliz presságio
Para o camponês ou o morador da cidade?
O amor que aspira à felicidade dos outros
E isso embeleza a mente de cada um.

Qual é o juramento a não ser rompido,
Mesmo secretamente, para salvar sua vida?
Sua determinação em praticar o Dharma
Beneficente para esta existência e as seguintes.

O que precisa ser observado de perto
Quando estamos sentados numa multidão?
As ações corporais e vocais
Que são determinadas pela mente.

Qual é o objeto a observar
Que é a base do salutar e do pernicioso?
Seu estado mental do momento
Onde evoluem forças positivas e negativas.

Quem é honrado como os anciãos
Por todo ser que sustenta a vida?
Aqueles que são esclarecidos pela sabedoria
Que discerne o curso das ações.

Quem daqueles que receberam forma humana
Procuram a maneira de sobreviver mais interessante?
Aquele que consagra seus dias e noites
Para reunir mérito e virtude.

Quem é supremo
Entre os sábios deste mundo?
Aquele que se aplica
Nos ensinamentos que compreendeu.

Quem tem a suprema nobreza
Entre aqueles com clareza mental?
Aquele cujo fluxo mental se desprende
Das preocupações referentes apenas sobre essa vida.

Quem é o mais rico entre aqueles
Quem tem tudo o que eles querem?
A pessoa que conhece o contentamento
Mesmo quando ele vive na miséria.

O que deve ser constantemente
Contemplado dia e noite?
Os sofrimentos da roda de existências
Sempre inflamado pelos incêndios da miséria.

O que devemos ter em mente
E que, mesmo por um momento, não deve ser esquecido?
A apreensão da morte
Que hoje mesmo pode bater.

Qual é a quintessência
De todos os ensinamentos do Dharma?
Proteger-se contra perturbações mentais
E assim melhorar sua mente no campo.

Qual é a falta
A não cometer contra os outros?

A falta que você mesmo
Você não gostaria de sofrer.

Qual é a virtude eminente
Certamente benéfico para os outros?
Submeter totalmente e pacificar
Essa mente é tão difícil de dominar.

Qual é o tesouro supremo
Que nunca se esgota?
Dar sem um segundo pensamento
Para o santo ou para os necessitados.

Que rito mágico destrói
O inimigo mais vicioso?
A autodisciplina que o mantém fora do caminho
Faltas do corpo, da palavra e da mente.

Qual é a armadura
Que nenhuma arma pode perfurar?
Paciência confrontada a tensão
Causada por insultos e ataques.

Qual é o cavalo mágico que pode ir
Onde quer que suas rédeas o conduzam?
Aquele dotado de intensa perseverança
Que sem esforço termina toda empreitada.

Qual é o espelho brilhante que reflete
Até mesmo as imagens obscuras da realidade?
A yoga clara da tranquilidade meditativa
Sem agitação ou torpor.

Quem voa sem encontrar obstrução
Pela imensidade do céu?
Aquele cuja visão não conhece limites
Mas permanece no espaço do modo de ser coisas.

Qual é o espetáculo incrível
Que podemos ver até deitado numa cama.
As cenas que aparecem aos sentidos
Compreendidas como uma ilusão.

Qual é a excelente atitude
Que incorpora alguma virtude?
Regozijar-se das profundezas do coração
De suas qualidades e dos outros.

Qual é a maneira para transcender
Os prazeres do samsara e do nirvana?
Afastar-se dos pensamentos egocêntricos
Para a mente do Despertar benéfica para todos.

O que serve como veículo e olhos
Para aqueles em busca de onisciência?
Seu veículo são as várias práticas espirituais
E seus olhos a sabedoria que percebe o que é.

Qual é a raiz de toda virtude
Neste mundo e no além?
A luminosa claridade de sua própria mente
Que por natureza é imaculada.



Uma visão geral sobre os distúrbios da consciência
E um vislumbre da luz da mente;
Para mostrar sua dicotomia
Escrevi em verso
As insinuações salutares saídas da boca dos sábios
Aqui dispostos à maneira de um rosário de jóias.
Que todos os seres através dos méritos assim obtidos
Alcançam o estado de Manjushri.

Que eles abram o olho da sabedoria que discerne
O que é preciso abandonar e o que é preciso cultivar
Que eles possam alcançar
A felicidade e conhecimento ilimitados.



*Colofão: este poema e o anterior não foram escritos por um pedido em particular, mas como criações espontâneas que surgiram da caneta de Lama Kalzang Gyats'o. Os locais e datas de composição não são indicados. Sua apresentação é concisa, mas seu significado é profundo. Eles estão incluídos nesta coleção "Poemas da Transformação Espiritual" (Tib ... **Lo-jong**) porque eles são de grande interesse para quem pratica os ensinamentos sobre a Transformação Espiritual, tal como foi introduzido no século 11 no Tibete pelo mestre indiano Atisha para formar a base da prática da Nova Tradição (Sakya, Kagyou, Geloug).*

JAYANTOU !!!

Tradução para língua portuguesa por Lama Pelmo em Brasília, DF, novembro de 2017

