



centro budista tibetano

Kagyü Pende Gyamtso

Sob a autoridade espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche

OS QUATRO DHARMAS DE GAMPOPA

Kyabje Kalu Rinpoche



kalu.org.br

OS QUATRO DHARMAS DE GAMPOPA

Nosso precioso nascimento humano nos fornece a possibilidade e o lazer de praticar o Dharma e nos dá acesso à vasta e profunda tradição dos ensinamentos do Dharma do Buda. Entre estes, os quatro Dharmas de Gampopa* oferecem uma visão de conjunto concisa do caminho em sua totalidade.

O primeiro Dharma: a mente se volta para o Dharma.

O primeiro ensinamento comporta um estudo aprofundado de nossa condição samsárica e das diferentes destinações no interior do ciclo dos renascimentos ou das seis classes de existência. Estas últimas comportam as três classes inferiores (os seres dos infernos, os espíritos ávidos e os animais) e três classes superiores (os humanos, os “asouras” e os deuses). Este ensinamento nos faz descobrir as consequências dos atos virtuosos e não virtuosos, e nos mostra quais são as tendências que conduzem a esses diversos renascimentos, e os sofrimentos que experimentam esses seres em cada uma destas classes. Vamos, então, compreender que, assim como um processo kármico particular possa nos proporcionar o acesso a renascimentos superiores ou nos fazer tombar novamente em renascimentos inferiores, esse mesmo processo não nos oferece nenhuma escapatória. Deixar-se repousar no samsara elimina todo o processo em direção ao Despertar. No início do caminho, essa compreensão do samsara se faz necessária a fim de orientar a mente em direção ao Dharma. Tal é o objeto da meditação sobre as quatro preliminares* comuns.

O primeiro sublinha o valor único desta vida humana de que nós gozamos hoje. Graças às bênçãos das Três Jóias*, graças à sua influência em nossas vidas anteriores, nós reunimos, em um dado momento, as tendências virtuosas que permitiram um renascimento humano com toda a liberdade de praticar o Dharma. Bem poucos seres preservam essa tendência virtuosa (evitando os atos, as palavras ou os pensamentos negativos e desenvolvendo tendências positivas), e bem poucos obtêm a existência humana daí decorrente. É dito que se as estrelas do céu, à noite, representam a multidão dos seres do samsara, uma estrela em pleno dia representa o precioso renascimento humano. Esta, sem ser impossível, constitui entretanto uma ocorrência bem pouco provável, para não dizer raríssima.

A segunda preliminar diz respeito à impermanência. Agora que gozamos da oportunidade preciosa de ter uma existência humana, deveríamos fazer melhor uso dela e realizar plenamente todo o potencial deste estado de existência. Isto pode ser atingido mediante nossos esforços para ultrapassar completamente o ciclo dos renascimentos e alcançar o estado de Buda. Além disso, nós devemos compreender que a impermanência e a morte fazem parte

de nossa existência, e que esta vida humana, tão dificilmente obtida, se terminará. Tudo aquilo que nós percebemos muda de instante a instante, nada é estável. Como a chama de uma vela apagada por um golpe de vento, nossa existência humana pode ter fim a qualquer momento; pode estourar como uma bolha na superfície da água; como o orvalho da manhã sobre a grama, ela se evapora em alguns instantes.

A etapa seguinte da realização de todo o potencial da existência humana consiste no exame do conceito de karma*, do processo de causa e efeito e mais especialmente do elo entre nossos atos e seus resultados. Nós devemos reconhecer a inevitável relação entre o que nós fazemos no presente e o que isto acarretará a seguir.

A quarta preliminar que orienta a mente em direção ao Dharma trata da natureza dolorosa e insatisfatória do samsara. Sem o reconhecimento da impermanência e do caráter inevitável de nossa morte, nós somos suscetíveis de nos deixar distrair pelos prazeres do mundo e de nos deixar levar pela confusão e pelos conflitos emocionais. Conforme o caso, nós somos pouco a pouco esgotados pela vida que levamos e não atentamos às coisas que importam realmente. Nós somos incapazes de ver o que se passa realmente em nossa vida e de fazer bom uso de nossa situação. Antes que tenhamos tido o tempo de nos apercebermos disso, nossa vida se terminou e chega a hora da morte. Se nós estivermos desprovidos do suporte de uma prática estável, nós morreremos sem apoio, no medo e na angústia.

Ao refletirmos sobre estas preliminares – o potencial da preciosa existência humana, a impermanência e a inexorabilidade da morte, o processo kármico de causa e efeito e os sofrimentos do samsara – nós dirigimos nossa mente ao Dharma, realizando assim o primeiro dos quatro ensinamentos de Gampopa.

O Segundo Dharma: o Dharma se torna o caminho.

Uma vez engajados nos ensinamentos, chegamos ao segundo dos quatro Dharmas: os ensinamentos do Dharma se tornam nosso modo de viver, nosso caminho. Nossa atitude com relação ao que nos é superior (as Três Jóias) começa a mudar, bem como nosso comportamento quanto aos seres do samsara que nos são iguais ou inferiores. A primeira atitude se expressa quando nós tomamos refúgio com fé, devoção e respeito ao Buda, ao Dharma e à Sanga. Nós tomamos consciência do fato de que a Budeidade é um estado de onisciência e de onipresença, dotado de capacidades infinitas. Nós vemos que os ensinamentos do Dharma, que procedem desse estado desperto, são o próprio caminho que cada ser pode seguir até o Despertar. Nós reconhecemos que a Sangha, a comunidade de praticantes que realizam e transmitem os

ensinamentos, congrega os companheiros e os guias que têm a capacidade de nos indicar o caminho. Na tradição do Vajrayana, nós adicionamos às Três Joias as três raízes enquanto objetos de refúgio; que são: o Lama*, o Yidam* e o Protetor do Dharma.

Quando o Dharma se torna nosso caminho, nós desenvolvemos uma segunda atitude: a compaixão. Ao dirigirmos nosso pensamento em direção aos seres que estão conosco no samsara, nós consideramos o espaço infinito, se estendendo em todas as direções, e nós imaginamos que o reino dos seres sensíveis se estende tão amplamente quanto o próprio espaço. Não existe um só ser, nessa multidão inumerável, que não tenha sido nossa mãe ou nosso pai em certo momento. Através de inumeráveis ciclos de existência, nós formamos uma conexão extremamente forte com todos os seres. Enquanto a compaixão se desenvolve, nós vemos que é a mesma a vida que anima todos os seres e que cada um deles deseja a felicidade: cada forma viva é movida pela busca fundamental da felicidade, mas os meios postos em ação para consegui-la estão em contradição com o objetivo fixado, o que torna essa busca sem sentido. Bem poucos seres compreendem que a verdadeira felicidade resulta de uma conduta virtuosa. Muitos se empenham em destruir suas chances de serem felizes por conta de ações e pensamentos nocivos, cheios de confusão. Ao observarmos isto, nós desenvolvemos uma afeição e uma compaixão verdadeiras pelos demais seres. Essa compaixão infinita para com toda a forma de vida é a segunda atitude que contribui com que façamos dos ensinamentos o nosso Caminho. Pela fé e pela compaixão, os ensinamentos em direção aos quais nós somos atraídos se tornam nossa inteira maneira de viver.

O desenvolvimento da compaixão.

Uma vez inteiramente conscientes da necessidade de não agir simplesmente por nossa própria conta, mas igualmente pela felicidade de todos os seres, devemos ser honestos com relação às nossas limitações. Precisamos reconhecer que nosso poder e nossa capacidade de ajudar eficazmente os seres a se liberarem são muito restritos. O meio de nos tornarmos eficazes nisso consiste em atingir a Budeidade, ou ao menos um dos graus de Bodhisattva. Nesses níveis mais elevados nós adquirimos a possibilidade de nos manifestarmos para guiar os seres fora da confusão em que se encontram.

Esta atitude altruísta é chamada bodhicitta* relativa; o desejo de desenvolvê-la é a base da prática do Mahâyâna e o veículo de toda a virtude.

Um dos métodos de desenvolvimento da bodhicitta é chamado “tögel”, que significa literalmente “dar (e) tomar”. A atitude de que se trata aqui é a seguinte: cada um de nós constitui tão somente uma unidade entre a multidão infinita dos seres do Universo. Não seria nobremente proveitoso se esse único ser pudesse tomar sobre si toda a dor de todos os outros seres do Universo e liberá-los todos do sofrimento? Tomamos então a decisão de aliviar todos os seres assumindo como sendo nossos todos os seus sofrimentos, mesmo

potenciais ou em vias de surgir e todas as causas desses sofrimentos. Paralelamente, nós desenvolvemos a atitude que consiste em oferecer aos outros toda a nossa virtude, toda a nossa felicidade, nossa saúde, nossas riquezas e nosso potencial de longevidade. Tudo então de que nós gozamos, de positivo ou de feliz, nós oferecemos a todos os seres, numa atitude de altruísmo. Assim, a meditação consiste em tomar para si, e voluntariamente, tudo o que é negativo e a abandonar ou a fazer voluntariamente doação de tudo o que é positivo em benefício de outrem. Nós revertemos assim nossa tendência natural de fazer tudo o que desejamos para nós mesmos e de ignorar os outros. Nós entramos em profunda comunhão com tudo o que vive. O método chamado "tomar e dar" é dos mais eficazes para desenvolver a motivação de Bodhisattva*.

O aspecto da compaixão que nós descrevemos até aqui é chamado "compaixão por referência aos seres sensíveis" (*sem tchen la mig pé nying jé*). Persiste, no entanto, aqui, uma dualidade, porque nós somos ainda prisioneiros desta tríplice maneira de ver: (1) nós próprios que sentimos a compaixão, (2) os demais seres que são os objetos da compaixão, (3) o fato em si de experimentar a compaixão, compreendendo ou sentindo o sofrimento de outrem. Este quadro nos prepara o caminho no Mahayana. Uma vez estabelecida esta forma de compaixão, nós chegamos a uma segunda forma. Nós começamos a compreender que o sujeito que sente a compaixão, o objeto da compaixão e a compaixão em si mesma, todos estes três elementos, são, em certo sentido, pertencentes ao domínio da ilusão. Nós percebemos que estes três aspectos pertencem a uma realidade relativa e não última. Eles não são nada em si próprios. São simplesmente ilusões que criam a aparência de uma estrutura dualista. O fato de perceber estas ilusões e por intermédio delas compreender a verdadeira vacuidade de todos os fenômenos e experiências, é o que chamamos "compaixão por referência a todos os fenômenos" (*cho la mig pé nying jé*). É a via principal da prática do Mahayana.

Desenvolve-se a seguir, a partir desta segunda forma de compaixão, uma terceira forma: "a compaixão não referencial" (*mig mé nying jé*). Aqui, toda a consideração da noção de sujeito-objeto é completamente ultrapassada. Esta é a experiência última que leva à Budeidade.

Estes três níveis de compaixão estão ligados entre si, de tal modo que, se nós começarmos a desenvolver a bondade e a compaixão para com todos os seres, nós colocamos as bases que garantirão que nosso caminho nos conduzirá diretamente ao Despertar.

O terceiro Dharma: o caminho dissipa a confusão.

O terceiro Dharma de Gampopa afirma que nossa confusão se dissolve à medida em que nós avançamos no caminho. O tema central desse ensinamento

é a experiência da vacuidade, isto é, a realização da natureza última da mente. Na meditação, nós chegamos a conceber que a mente e todas as percepções que ela projeta são fundamentalmente ilusórias; elas existem de uma maneira convencional, mas não em sentido último. Esta realização da vacuidade é conhecida como sendo a "bodhicitta última".

É possível fazer uma analogia entre o oceano e a mente. A mente é vacuidade em essência, desprovida de características limitativas ou de realidade última. As formas, os sons, os gostos, as sensações táteis, os odores e os pensamentos que constituem nossa experiência correspondem a ondas na superfície do oceano. Uma vez que vejamos, pela meditação, que a natureza da mente é vacuidade em essência, nós nos tornamos automaticamente conscientes que também o são as projeções da mente. Estas projeções são como ondas que se fazem e se desfazem, que surgem, depois se fundem novamente no oceano; em nenhum momento elas dele se separam.

Pode ser difícil, mesmo tendo certa compreensão da vacuidade da mente, ligar esta noção à existência dos fenômenos. Um exemplo pode nos ajudar a respeito. No presente momento, nós temos um corpo físico, e, no estado de vigília, nós estamos extremamente ligados a ele. Nós o consideramos como uma entidade real, tendo uma existência intrínseca. Mas, durante os sonhos, nós habitamos um corpo diferente e estamos num estado de existência diferente. Trata-se de uma existência fenomênica em parte completa que está associada a esse "corpo de sonho". Nós vemos, ouvimos, tocamos, entendemos, sentimos, pensamos e comunicamos: nós percebemos todo um universo. No entanto, a partir do despertar, torna-se manifesto que este universo onírico não tinha realidade última. Evidentemente, este universo não se situava nem no mundo exterior, tal como o conhecemos, nem na peça na qual dormíamos, nem no interior de nosso corpo; este universo não se encontrava em nenhuma parte. Uma vez terminado o sonho, sua realidade desaparece, simplesmente. Não era nada além de uma projeção da mente. É bem fácil compreender esta noção com relação ao estado do sonho. Aquilo que precisamos tão plenamente compreender é que nossas percepções no estado de vigília são da mesma natureza e se reportam ao mesmo processo.

Os Mahasiddhas realizados, como Tilopa* e Naropa* na Índia e Marpa* e Milarepa* no Tibete, podiam operar transformações miraculosas do universo dos fenômenos. Eles podiam agir assim porque eles tinham realizado que a totalidade do mundo dos fenômenos era essencialmente vacuidade e projeção da mente. Isto lhes permitiu efetuar milagres e operar transformações reais no mundo dos fenômenos. Tais transformações são impossíveis enquanto a mente se liga ao que ela considera como sendo imutável e dotado de uma realidade última.

A fase atual de nossa existência leva à morte: esta chega quando o karma que rege o curso de nossa existência física se esgota. A morte acarreta a separação final e irremediável da consciência e do corpo físico, o qual é tão simplesmente abandonado no local. O que sobrevive é a consciência individual,

a mente do ser, que entra no bardo*. Durante este estado que se segue à morte, nós percebemos um universo fenomênico de uma outra natureza. Embora privada do suporte que é o organismo físico, a mente tem a faculdade de ver, de ouvir, de sentir, de provar, de tocar, de pensar e de perceber no geral, de modo perfeitamente análogo ao que a caracteriza presentemente. Embora não subsista mais que um simples estado de consciência, a mente continua a obedecer suas tendências e a manifestar suas estruturas fundamentais. Assim, nossa crença fundamental na realidade última das percepções se perpetua após a morte física, e, nesse sentido, nossa experiência no bardo se assemelha àquela do estado de sonho e da consciência de vigília.

A história de um monge tibetano ilustra este fato. Perto de onde vivemos, no Tibete, existe um monastério Nyingmapa* chamado Dzogchen. Em época recente, do tempo de meu pai, um dos monges deste monastério decidiu um dia que ele não queria mais lá viver e que preferia se lançar nos negócios. Ele partiu então em direção ao Norte na esperança de se tornar comerciante e de fazer fortuna. Seus empreendimentos foram coroados de sucesso. Como ele tinha feito parte de um monastério, ele foi considerado como sendo um mestre do Dharma. Desse modo, ele conseguiu não somente acumular riquezas mas também a juntar ao redor de si todo um grupo de adeptos. Foi então que ele encontrou um mágico que tinha o poder de exercer um certo controle mental sobre os outros. O comerciante não se deu conta dos poderes desse personagem e o mágico lançou-lhe um encantamento que o deixou sob o jugo da seguinte ilusão: ele encontrou uma mulher, se casou com ela e se tornou em seguida pai de família. Ele comprou uma grande propriedade, se lançou em especulações mercantis e se tornou muito rico. Toda sua vida se desenrolou assim: ele ganhou cabelos brancos, envelheceu e perdeu os dentes. Então, a ilusão se desvaneceu: ele se encontrou de novo como antes e não se haviam transcorrido de fato mais que um ou dois dias no intervalo. Durante esse tempo, o mágico lhe roubou todos os bens e o comerciante se viu sem um centavo. Apenas lhe restava a lembrança de sua atividade, de suas distrações e de seus projetos irrealis que lhe pareceram ocupar toda uma vida.

Nossa experiência de todos os dias é tão ilusória quanto as quimeras do comerciante. Nos sutras* do Mahayana, é dito que tudo o que nós percebemos não é nada mais que reflexo, miragem, como o arco-íris ou como o reflexo da lua cintilando na superfície da água. Todas as nossas experiências têm apenas uma existência convencional e são irrealis do ponto de vista último.

Se nós queremos realizar o terceiro Dharma de Gampopa, precisamos adquirir a convicção de que devemos dissipar nossa confusão por meio da compreensão e da experiência da vacuidade fundamental da mente. Isto nos revela em seguida a natureza ilusória de todos os fenômenos e é então que o caminho dissipa a confusão.

O Quarto Dharma: a Confusão se Manifesta enquanto Consciência Primordial

O quarto Dharma de Gampopa é a transformação da confusão em consciência primordial. Esta transformação fundamental se efetua no nível de Anuttarayogatantra*, o qual é o mais alto dos quatro graus dos ensinamentos do Vajrayana.

Esta transformação não é fácil de ser explicada teoricamente. No seu estado ordinário, a consciência encontra-se obscurecida pelos véus da confusão; se reconhecemos a natureza da mente nós fazemos então a experiência da consciência primordial. Na realidade, tal não se produz no entanto automaticamente: alguns meios hábeis se fazem necessários. Para se transformar a consciência discursiva em consciência desperta, é preciso recorrer a vários métodos pertencentes ao Vajrayana, em particular às fases de desenvolvimento e de cumprimento da meditação (kyé rim* - dzo rim*), Por enquanto, nós somos seres comuns, não despertados, e as três faculdades do corpo, da palavra e do espírito estão obscurecidas pela ignorância fundamental. A transformação da confusão em Consciência Primordial se dá ao nível do corpo, da palavra e da mente. Assim, na prática do Vajrayana, todas as faculdades de nosso ser são utilizadas e colocadas em ação para se efetuar uma transformação completa.

Se considerarmos nosso corpo físico, é fácil observar que nós a ele estamos ligados como se fosse a uma entidade permanente, pura e real. No entanto, esse corpo é impermanente e formado de numerosas substâncias impuras em decomposição. Só existe realidade convencional, não realidade última. Nossa tomada habitual e instintiva deste corpo constitui obstáculo ao surgimento da Consciência Primordial. Devemos tomar consciência de que este corpo não é mais do que uma aparência desprovida de natureza própria. O corpo se baseia nas projeções da mente e representa o coração do aspecto formal da consciência. Enquanto nós não realizarmos isto, a transformação da confusão em Consciência Primordial não ocorrerá nem facilmente, nem espontaneamente.

Na prática tântrica, o corpo é transformado por uma meditação que nos conduz a nos identificarmos com uma forma pura, desperta, como por exemplo a de Tchenrezig*, o Bodhisattva da compaixão. Isto significa que nós descartamos a fixação que temos com relação ao nosso próprio corpo para nos identificarmos com uma forma pura. Assim fazendo, é importante estar consciente de que a divindade é pura aparência, totalmente desprovida de materialidade. Pela meditação, nós nos identificamos então completamente com essa forma que é vazia, imaterial, sem natureza própria nem realidade última além de sua própria aparência. Esta experiência é chamada de "União da Aparência e da Vacuidade*" (*nang tong sung joug*).

Tal transformação se apoia na compreensão de que nossa experiência é uma projeção subjetiva da mente; em razão disso, nossa atitude com relação às coisas é decisiva. Ao mudarmos nossa atitude, nós mudamos nossa experiência e se nós meditarmos da maneira descrita, então a transformação se torna

possível. Tal é verdade com mais razão se nós nos concentrarmos sobre uma forma desperta como o Bodhisattva da compaixão. A imagem de Tchenrezig é, ela própria, uma expressão real da compaixão desperta. Não se trata de uma invenção. Existe realmente um ser desperto de nome Tchenrezig, que pode conceder bênçãos e realizações. Para fazermos a experiência, é preciso que reunamos certas condições. É como quando se fotografa alguém: você introduz a película no aparelho, depois dirige a câmera à pessoa a fotografar e tira a foto. A imagem da pessoa se projeta na película e quando esta é processada, se obtém certa imagem dessa pessoa. Produz-se um fenômeno similar quando nós meditamos sobre uma forma desperta. Existe uma expressão "externa" chamada Tchenrezig. Graças a nossos esforços na meditação, nós chegamos a nos identificar com essa forma pura, nós desenvolvemos a fé com relação a ela e chegamos aí a realizar a compaixão própria a Tchenrezig e ao estado de consciência desperta que ele representa. Nós nos tornamos assim uma cópia da divindade e nós recebemos a bênção do bodhisattva da compaixão. Isto constitui o primeiro aspecto da transformação da confusão em Consciência Primordial, transformação que se dá graças à meditação sobre nosso próprio corpo enquanto forma desperta.

O segundo aspecto desta transformação diz respeito à palavra. Nós compreendemos facilmente que a palavra é intangível, que ela aparece e desaparece, mas nós agimos como se ela fosse dotada de uma existência real. É o poder de nosso apego com relação ao que nós dizemos e escutamos que confere um tal poder à palavra. Simples palavras, desprovidas de realidade última, podem nos trazer felicidade ou sofrimento. Nós engendramos prazer e dor por meio de nossa tomada fundamental do som e da palavra.

No Vajrayana nós recitamos mantras, que são sons despertos, e nós meditamos assim sobre a palavra da divindade, a União do Som e da Vacuidade (*dra tong sung joug*). O mantra não tem nenhuma realidade intrínseca, ele é simplesmente a manifestação do som puro em que a vacuidade é percebida simultaneamente. Pela recitação do mantra, nós abandonamos a tomada da realidade da palavra e dos sons tais como estes aparecem em nossa vida e os experimentamos como vazios em essência. É então que a confusão do aspecto verbal de nosso ser é transformado em Consciência Desperta.

Dentro de nossa compreensão da união do som e da vacuidade, nós nada mais fazemos primeiramente do que conceber intelectualmente o que nossa meditação deveria ser. É ao nos aplicarmos continuamente que essa experiência da união do som e da vacuidade se torna autêntica. Aqui, como em outros aspectos da prática, a atitude do praticante se reveste de uma importância extrema, tal como aparece nesta história de um mestre tibetano. Esse mestre tinha dois discípulos. Todos os dois decidiram seguir a prática dos cem milhões de recitações do mantra* de Tchenrezig, OM MANI PADMÉ HOUNG; eles fizeram tal voto na presença de seu lama, depois se separaram. Um dos dois discípulos era muito assíduo, embora talvez seu grau de realização não fosse muito profundo. Ele empreendeu a prática o mais rápido possível e sem cessar recitou o mantra, dia e noite. Após longos esforços, ele terminou após três anos

os seus cem milhões de recitações. O outro discípulo era muito inteligente, mas sem dúvida menos assíduo, pois ele não mergulhou na prática com o mesmo entusiasmo. Quando o fim do retiro de seu amigo se aproximava, ele tinha apenas recitado um pequeno número de mantras. Ele subiu então no topo de uma colina, aí se sentou e começou a visualizar que todos os seres do universo inteiro recitavam o mantra e que este enchia todo o universo até o menor átomo; durante muitos dias, ele recitou o mantra nesse estado de samadhi*.

Após, os dois discípulos foram encontrar seu lama para anunciar a ele que eles tinham terminado a prática. O mestre lhes disse: "Vocês fizeram, um e outro, uma excelente prática. Você, você foi muito assíduo, e você, muito sábio. Vocês cumpriram, os dois, a recitação dos cem milhões de mantras". Este exemplo mostra que se nós mudamos nossa atitude e se nós desenvolvemos nossa compreensão, nossa prática será infinitamente mais poderosa.

O mantra de seis sílabas, OM MANI PADMÉ HOUNG é a expressão da bênção e do poder desperto de Tchenrezig. Estas seis sílabas estão associadas a diferentes aspectos da nossa experiência: as seis emoções perturbadoras de base da mente são transformadas e os seis aspectos da Consciência Primordial são realizados. Estas duas séries de seis aspectos pertencem à mandala* das seis famílias de Budas que se manifestam em mente desperta. O mantra de Tchenrezig tem o poder de atualizar essas transformações em todos os níveis.

Podemos dar ao mantra uma outra interpretação. A sílaba OM é a essência da forma desperta: as quatro sílabas centrais MANI PADMÉ representam a palavra do Despertar e a última sílaba HOUNG, a mente do Despertar. O corpo, a palavra e a mente de todos os Budas e Bodhisattvas são inerentes ao som deste mantra, o qual purifica os véus do corpo, da palavra e da mente e conduz todos os seres à Realização*. Quando este mantra se alia à nossa própria fé e a nossos próprios esforços durante a meditação e a recitação, seu poder de transformação se manifesta e se desenvolve. Nós podemos então realmente nos purificar pela meditação de Tchenrezig.

No nível da mente, a meditação de Tchenrezig se centraliza na região do coração, ali onde estão situados o mantra e a sílaba germe HRIH. Nós imaginamos que uma luz brilha nesse local, que ela faz oferendas a todos os Buddhas, toca todos os seres, purifica seus véus e os estabelece no estado de pleno Despertar. A parte da prática que concerne ao espírito está igualmente ligada à meditação sem forma, na qual nós deixamos nossa mente repousar em sua própria natureza, que é vacuidade. Com uma certa experiência nessa prática, uma modificação se produzirá em vós, vós realizareis que tudo o que surge na mente, todos os pensamentos e as emoções, surgem da vacuidade para aí se dissolver novamente. Durante o tempo que dura essa experiência, nós não estamos em nenhum lugar além, mas inteiramente na vacuidade. Neste estado nós percebemos a mente como sendo a União da Consciência Desperta e da Vacuidade (*rig tong sung joug*). É o que chamamos o Mahamudra*.

A meditação de Tchenrezig utiliza métodos e técnicas que se aplicam ao corpo, à palavra e à mente. Ao final de cada sessão de prática, a visualização se

dissolve num estado sem forma e nós deixamos a mente repousar em sua própria natureza. Nesse instante, nós podemos perceber o corpo, a palavra e a mente como que surgindo da mente primordial e vazia. Nós reconhecemos esta mente como sendo o aspecto fundamental, e o corpo e a palavra como sendo projeções secundárias cuja base repousa sobre a consciência. Assim, todos os aspectos de nossa experiência são reunidos num só: a vacuidade da mente de onde surgem todos os fenômenos. Teremos realizado então o quarto Dharma de Gampopa: a confusão se tornou a Consciência Primordial.