Kagyü Pende Gyamtso

Sob a Autoridade Espiritual de Kyabje Kalu Rinpoche

A Essência da Ambrosia

Jetsun Taranatha

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

.

A ESSÊNCIA DA AMBROSIA

PRÓLOGO 3

CONTEMPLAÇÃO 1 - CONFIANDO EM UM MESTRE ESPIRITUAL, A RAIZ DE TODOS OS CAMINHOS 4

PARTE I - TREINAMENTO NOS ESTÁGIOS COMUNS PARA A PESSOA MENOS CAPACITADA 6

CAPÍTULO 1 - AS LIBERDADES E DÁDIVAS DA PRECIOSA VIDA HUMANA 6

CONTEMPLAÇÃO 2 - A DIFICULDADE DE SE OBTER A PRECIOSA VIDA HUMANA QUE É LIVRE E BEM DOTADA 6

CONTEMPLAÇÃO 3 - A PROBABILIDADE DE SE RENASCER HUMANO 8

CONTEMPLAÇÃO 4 - PORQUE ESTA VIDA HUMANA É IMPORTANTE 8

CAPÍTULO 2 - IMPERMANÊNCIA E MORTE 9

CONTEMPLAÇÃO 5 - VOCÊ CERTAMENTE MORRERÁ LOGO 10

CONTEMPLAÇÃO 6 - VOCÊ NÃO TEM NEM IDÉIA DE QUANDO MORRERÁ 11

CONTEMPLAÇÃO 7 - NA HORA DA MORTE, NADA A NÃO SER O DHARMA, PODERÁ AJUDAR 12

CONTEMPLAÇÃO 8 - OS VERSOS DE CINCO RAÍZES - A INSTRUÇÃO USADA PARA AS SESSÕES DE MEDITAÇÃO SOBRE IMPERMANÊNCIA E MORTE 13

CAPÍTULO 3 - O TORMENTO DOS REINOS INFERIORES 15

CONTEMPLAÇÃO 9 - O SOFRIMENTO DOS INFERNOS QUENTES 15

CONTEMPLAÇÃO 10 - O SOFRIMENTO DOS INFERNOS FRIOS 17

CONTEMPLAÇÃO 11 - O SOFRIMENTO DOS INFERNOS VIZINHOS/PERIFÉRICOS 19

CONTEMPLAÇÃO 12 - OS INFERNOS EFÊMEROS 20

CONTEMPLAÇÃO 13 - O REINO DOS FANTASMAS FAMINTOS 20

CONTEMPLAÇÃO 14 - O SOFRIMENTO DO REINO ANIMAL 22

CONTEMPLAÇÃO 15 - SOMANDO-SE OS PONTOS ACIMA 23

CAPÍTULO 4 - AS INSTRUÇÕES SOBRE AS CAUSAS E EFEITOS DAS AÇÕES 24

CONTEMPLAÇÃO 16 - O CONCEITO DE CARMA EM GERAL 24

CONTEMPLAÇÃO 17 - AS CAUSAS DAS AÇÕES NEGATIVAS 24

CONTEMPLAÇÃO 18 - OS EFEITOS DAS AÇÕES NEGATIVAS 26

CONTEMPLAÇÃO 19 - AÇÕES POSITIVAS 27

CONTEMPLAÇÃO 20 - OS BENEFÍCIOS DAS DEZ AÇÕES VIRTUOSAS 28

CONTEMPLAÇÃO 21 - O PONTO ESSENCIAL DA PRÁTICA 28

PARTE II - TREINAMENTO NOS ESTÁGIOS COMUNS PARA A PESSOA CAPACIDADE MEDIANA 30

CAPÍTULO 5 - O TORMENTO DOS REINOS ELEVADOS 30

CONTEMPLAÇÃO 22 - O SOFRIMENTO DO NASCIMENTO 30

CONTEMPLAÇÃO 23 - O SOFRIMENTO DO ENVELHECIMENTO 31

.
CONTEMPLAÇÃO 24 - O SOFRIMENTO DA DOENÇA 32
CONTEMPLAÇÃO 25 - O SOFRIMENTO DA MORTE 32
CONTEMPLAÇÃO 26 - OUTROS SOFRIMENTOS HUMANOS 33
CONTEMPLAÇÃO 27 - O SOFRIMENTO DOS REINOS DOS DEUSES E SEMI-DEUSES 33
CONTEMPLAÇÃO 28 - O SOFRIMENTO DOS REINOS DOS DEUSES ELEVADOS 35

CAPÍTULO 6 - O SOFRIMENTO DA EXISTÊNCIA CÍCLICA EM GERAL 35
CONTEMPLAÇÃO 29 - OS TRÊS TIPOS DE SOFRIMENTO 35
CONTEMPLAÇÃO 30 - OS OITO SOFRIMENTOS 36
CONTEMPLAÇÃO 31 - OS SEIS SOFRIMENTOS 36

CAPÍTULO 7 - ASPECTOS DA ORIGINAÇÃO 37
CONTEMPLAÇÃO 32 - A CAUSA ORIGINAL DO SOFRIMENTO 37

CAPÍTULO 8 - AS CAUSAS E OS RESULTADOS DA LIBERAÇÃO 39
CONTEMPLAÇÃO 33 - CONTEMPLAÇÃO SOBRE AS CAUSAS E RESULTADOS DA LIBERAÇÃO 39

PARTE III -AS CONTEMPLAÇÕES EXTRAORDINÁRIAS PARA A PESSOA DE GRANDE CAPACIDADE 40

CAPÍTULO 9 - A CONTEMPLAÇÃO PREPARATÓRIA E OS ELOS CAUSAIS 40
CONTEMPLAÇÃO 34 - PREPARAÇÃO 40
CONTEMPLAÇÃO 35 - OS ELOS CAUSAIS QUE LEVAM À REALIZAÇÃO DA BUDEIDADE 41

CAPÍTULO 10 - MEDITAÇÃO NO AMOR E COMPAIXÃO 42
CONTEMPLAÇÃO 36 - AMOR PELA SUA MÃE 42
CONTEMPLAÇÃO 37 - RECONHECIMENTO DA DIMENSÃO DO AMOR SUA MÃE 43
CONTEMPLAÇÃO 38 - A EXPANSÃO DA MENTE DE BONDADE AMOROSA PARA TODOS OS SERES 44
CONTEMPLAÇÃO 39 - A MEDITAÇÃO NA COMPAIXÃO 46

CAPÍTULO 11 - MEDITAÇÃO NA MENTE DO DESPERTAR DE ASPIRAÇÃO 48
CONTEMPLAÇÃO 40 - A MENTE DO DESPERTAR DE ASPIRAÇÃO 48
CONTEMPLAÇÃO 41 - ESTUDAR OS BENEFÍCIOS DA MENTE DO DESPERTAR 48
CONTEMPLAÇÃO 42 - OS COMPROMISSOS DO TREINAMENTO 49
CONTEMPLAÇÃO 43 - ESFORÇANDO-SE PARA ACUMULAR MÉRITO 50
CONTEMPLAÇÃO 44 - O TERCEIRO TREINAMENTO: A APRENDIZAGEM DOS QUATRO PARES OU OS OITO PONTOS 51

CAPÍTULO 12 - TREINAR-SE NA MENTE DO DESPERTAR DA APLICAÇÃO 52
CONTEMPLAÇÃO 45 - REFLEXÃO GERAL SOBRE A APLICAÇÃO DA MENTE DESPERTA 53
CONTEMPLAÇÃO 46 - A PARAMITA DA GENEROSIDADE 53
CONTEMPLAÇÃO 47 - A PARAMITA DA ÉTICA 54
CONTEMPLAÇÃO 48 - A PARAMITA DA PACIÊNCIA 55
CONTEMPLAÇÃO 49 - A PARAMITA DA ENERGIA 56

.

CONTEMPLAÇÃO 50 - REUNIR AS CONDIÇÕES DA MEDITAÇÃO....57

CAPÍTULO 13 - SABEDORIA....57

CONTEMPLAÇÃO 51 - A PARAMITA DA MEDITAÇÃO – A CONTEMPLAÇÃO PRINCIPAL....57
CONTEMPLAÇÃO 52 - A PARAMITA DA SABEDORIA....58
CONTEMPLAÇÃO 53 - A AUSÊNCIA DO EU DA PESSOA....58
CONTEMPLAÇÃO 54 - A AUSÊNCIA DE "EU" DOS FENÔMENOS....60
CONTEMPLAÇÃO 55 - A AUSÊNCIA DE "EU" DOS AGREGADOS....60
CONTEMPLAÇÃO 56 - A AUSÊNCIA DE "EU" DAS PARTÍCULAS MINUTO....61
CONTEMPLAÇÃO 57 - A AUSÊNCIA DE "EU" DOS OUTROS QUATRO AGREGADOS....61
CONTEMPLAÇÃO 58 - A AUSÊNCIA DE "EU" DOS DIFERENTES MODOS DE CONHECIMENTO....61
CONTEMPLAÇÃO 59 - MEDITAÇÃO SOBRE A VACUIDADE DE TODOS OS SERES SENCIENTES QUE HABITAM O MUNDO....62
CONTEMPLAÇÃO 60 - MEDITAÇÃO SOBRE A VACUIDADE DO AMBIENTE EXTERNO....62
CONTEMPLAÇÃO 61 - MEDITAÇÃO SOBRE A VACUIDADE DO AMBIENTE EXTERNO E SEUS HABITANTES....63
CONTEMPLAÇÃO 62 - MEDITAÇÃO ÚLTIMA DEPROVIDA DE ELABORAÇÕES....63
CONTEMPLAÇÃO 63 - COMO SUSTENTAR A MEDITAÇÃO SOBRE A AUSÊNCIA DE EU E A VACUIDADE....64
CONTEMPLAÇÃO 64 - VACUIDADE COM O CORAÇÃO COMPASSIVO....65

CAPÍTULO 14 - MEIOS DE PROGREDIR NA PRÁTICA....66

SESSÃO 1 – INCREMENTO....66
SESSÃO 2 – DISSIPANDO OS OBSTÁCULOS....66
SESSÃO 3 – INTEGRANDO AS PRÁTICAS....67
SESSÃO 4 – O QUE FAZER EM TODAS AS VEZES....67

PRÓLOGO

Namo Buddha Bodhisattvaya

Contido em "A Essência de Ambrosia (Néctar): O Manual de Instruções para os Estágios no Caminho dos Três Tipos de Pessoas que podem praticar o Ensinamento Budista".

Homenagem às Três Jóias:
Tendo me curvado para o Lama que detém as três linhagens
Que brilha como as jóias de qualidade excelente,
Eu explicarei agora o supremo caminho do grande veículo,
O significado do principal tratado escrito pelo mestre Atisha.

(O que é apresentado aqui é o caminho, muito meditado por todos os seres nobres dos três veículos através dos três tempos - budas, bodhisattvas, realizados solitários e ouvintes - por eles trilhado para alcançar o nível supremo de liberação e onisciência. Tais métodos espirituais são conhecidos coletivamente como "Os Estágios Sucessivos que Introduzem o Aspirante aos Ensinamentos de Buda." Eles também referidos como "O Caminho Graduado para os Três Tipos de Pessoas," "O Caminho Graduado para a Iluminação," ou "Introdução ao Grande Veículo.")

Este texto tem três sessões principais:

1. Confiando no mestre espiritual, a raiz de todos os caminhos;

.

2. Os estágios no caminho, para treinamento dos três tipos de pessoas, através de contemplações;
3. Como aplicar esses ensinamentos para a realização da iluminação última.

Contemplação 1
Confiando em um Mestre Espiritual, a Raiz de Todos os Caminhos

Para familiarizar-se com as características de um mestre espiritual, e para se desenvolver a capacidade de sinceramente escutá-lo, siga estes passos durante a sessão de meditação: observe a conduta apropriada de se proceder na meditação, sentando-se com as pernas cruzadas, endireitando a sua postura e assim por diante. Foque a sua atenção nos budas e bodhisattvas que preenchem a expansão do espaço. Recite uma prática de homenagem ou uma prece de oferenda completa ou abreviada como preliminar, seguida da recitação da Prece de Sete Ramos, da "Prece de Aspiração de Samantabhadra", três vezes refletindo sobre o seu significado. Em seguida, no céu à sua frente, visualize um incontável número de budas e bodhisattvas. Diretamente no céu à sua frente, visualize o seu lama- raiz, rodeado por todos os lamas da linhagem. Suplique fervorosamente a eles com a seguinte prece:

Budas e bodhisattvas do universo,
E o lama perfeito, meu bom e verdadeiramente virtuoso mestre: Por favor, vejam-me e abençoem-me,
Por favor pacifiquem minhas faltas completamente,
Por favor despertem a genuína compreensão dentro de mim.
Por favor dissipem todos os obstáculos à prática do caminho Mahayana.

Depois de apelar desta forma, faça oferendas visualizadas (para o campo de acumulações à frente). Os lamas- raiz e da linhagem, entram pelo topo da sua cabeça e repousam em um local de luz no seu coração. Imagine que os budas e bodhisattvas desaparecem na talidade (a verdadeira natureza dos fenômenos). Dedique o mérito usando os versos que se seguem:

Possam as raízes da minha prática virtuosa
se tornarem a causa para se alcançar o nível da budeidade para o benefício de todos os seres sencientes.

Ou:

Por esta atividade virtuosa,
Possam todos os seres, de maneira perfeita, reunir mérito e sabedoria,
E obter os dois estados sagrados
Nascidos do mérito e da sabedoria.

Entre as sessões de meditação ,não examine o lama por suas faltas, reflita apenas nas suas boas qualidades. Reflita da forma que se segue:

Eu não tive a oportunidade de verdadeiramente encontrar o Buda (Shakyamuni). Mas a compaixão de todos os budas que existiram através do tempo encarnou
na forma deste mestre espiritual. Assim, meu lama é de fato um verdadeiro buda. Ele tem sido mais bondoso comigo do que todos os budas juntos. Sem esconder nada, ele confere os métodos necessários para obter o que quer que eu deseje, seja renascimento nos reinos

.
elevados, liberdade do sofrimento ou budeidade. Se eu desenvolvo uma simples boa qualidade ou suprimo uma simples falta, é devido à bondade do meu lama. Quão bondoso ele é de transmitir esses profundos ensinamentos que são tão difíceis de se encontrar!

Eu devo usar o meu corpo e todas as minhas posses para o benefício do lama. Com o meu corpo, eu empreenderei quaisquer atos de respeito, oferenda e serviço que estejam em harmonia com os desejos do lama. Com a minha fala, eu louvarei as qualidades do corpo, da fala e da mente do lama e falarei apenas como meio de trabalho espiritual. Eu me comportarei de forma a agradar sua mente e farei tudo o que ele pedir.

Pense desta forma repetidamente e se esforce para praticar de acordo.

Para comentar sobre a quarta linha da súplica no início da contemplação ("Por favor pacifique minhas falhas completamente"), existem 5 falhas:

- A falha de ser apegado a esta vida;
- A falha de não confiar na lei do karma;
- A falha de se apegar ao ciclo da existência como fonte de felicidade;
- A falha de pensar que as suas próprias necessidades são mais importantes; e
- A falha de perceber coisas e atributos como verdadeiramente existentes.

Para comentar sobre a quinta linha ("Por favor desperte a genuína compreensão dentro de mim"), existem os cinco discernimentos genuínos:

- A compreensão de que a próxima vida é mais importante do que esta;
- A compreensão de acreditar na lei do karma;
- A compreensão de que a existência cíclica é um estado de sofrimento;
- A compreensão de que as necessidades dos outros são mais importantes do que a nossa própria;
- A compreensão de que a verdade última é a vacuidade, e de que a verdade relativa é que as coisas são como uma ilusão.

Com relação à sexta linha (Por favor dissipe todos os obstáculos à prática do caminho Mahayana"), existem três tipos de obstáculos:

- Os obstáculos externos são os danos infligidos por forças humanas e não-humanas;
- Os obstáculos intermediários são as doenças que afligem o corpo físico.
- Os obstáculos internos são os pensamentos profanos e as emoções negativas.

Peça que estes três obstáculos possam ser dissipados. As instruções acima harmonizam a sequência da visualização.

A segunda seção deste texto, os estágios no caminho para o treinamento dos três tipos de pessoas através de contemplações, tem três seções:

1. Treinamento nos estágios comuns para pessoas com capacidade menor;
2. Treinamento nos estágios comuns para pessoas com capacidade intermediária e
3. Treinamento nos estágios extraordinários para pessoas de grande capacidade.

.

PARTE I

Treinamento nos Estágios Comuns para a Pessoa Menos Capacitada

(Existem muitas instruções sobre este tópico decorrentes de várias tradições de práticas. Mesmo na nossa tradição, que é baseada nas gloriosas instruções orais do Senhor Atisha, há várias versões. Algumas versões começam com a contemplação no sofrimento da existência cíclica. Algumas começam com a explicação do carma. Algumas começam com a explicação da dificuldade de se obter uma vida humana com suas liberdades e dádivas. Muitas começam com a contemplação da impermanência e da morte. Apesar destas variações existirem todas elas chegam a um mesmo ponto - não há discrepância no significado. Porém a mais conhecida das apresentações começa com a contemplação na dificuldade de se obter um corpo humano com suas liberdades e dádivas porque esta é uma boa fundação/base para a meditação na impermanência. Ao começar com a meditação sobre a impermanência corre-se o risco do praticante pensar: "Na verdade eu nunca existi no sentido absoluto, portanto apenas este momento é real. Então posso muito bem me divertir". Por isso nós usaremos a seguinte ordem.)

1. A contemplação na dificuldade de se obter a preciosa vida humana que é livre e bem dotada;
2. A contemplação na morte e impermanência;
3. A contemplação no sofrimento dos reinos inferiores; e
4. A contemplação nas causas e efeitos das ações.

CAPÍTULO 1

As Liberdades e Dádivas da Preciosa Vida Humana

Contemplação 2
A Dificuldade de se Obter a Preciosa Vida Humana que é Livre e Bem Dotada

Faça prosternações e oferendas e recite a prece de Sete Ramos como feito anteriormente. Suplique de forma breve, como explicado anteriormente (na parte 1). Depois, cuidadosamente examine a sua situação - seu corpo, sua casa, posses, ambiente e assim por diante - e reflita:

> *Uma vida humana como esta que eu obtive será difícil de acontecer no futuro, então eu não vou desperdiçá-la com atividades sem sentido. eu devo usá-la a serviço do dharma.*

.

Essa reflexão básica deve persistir durante toda a meditação.

Brevemente:

Seres do inferno, fantasmas famintos, animais, bárbaros, deuses de vida longa,
Aqueles de visão distorcida, pessoas que não conhecem Buda, E mudos - estes são os oito estados desfavoráveis.

Seres nascidos nos reinos inferiores experimentam miséria inevitável porque seus corpos são suportes extremamente pobres para suas atividades religiosas, eles têm raras oportunidades de praticar. Mesmo os deuses do reino dos desejos são distraídos devido ao seu apego aos prazeres dos sentidos. Os deuses do reino com e sem forma são na maior parte intoxicados com o êxtase do transe, então eles não tem a bem-aventurança de escutar os ensinamentos. O corpo dos semi-deuses - até mesmo mais do que os deuses do reino dos desejos - é um suporte pobre, comparado com o corpo de um animal. Um ser que nasce em um mundo onde não veio nenhum buda, ou aquele que nasce como um bárbaro em uma regiãolongínqua onde os habitantes são ignorantes sobre o budismo, não têm oportunidade de praticar. Os reinos onde um buda veio e os lugares onde o budismo se espalhou são poucos. Mesmo aqueles nascidos em um país onde o budismo se estabeleceu podem desenvolver visões pervertidas e aversão ao dharma, ou eles podem nascer sem a capacidade intelectual de compreender quais ações devem ser abandonadas e quais devem ser adotadas. Essas pessoas também não tem a bem-aventurança de praticar o dharma. Neste momento obtive um corpo livre destas oito condições desfavoráveis e assim tenho a habilidade de praticar o dharma.

Colocando todas as dez dádivas em versos:

Nascer humano, no centro, faculdades plenas, carma não corrompido e com fé.
O Buda veio, ensinou o Caminho;
Os ensinamentos sobreviveram, com muitos seguidores; Existem aqueles que tem um coração amoroso com relação
aos outros.

De forma geral eu nasci humano. Em particular nasci em um país central onde o budismo se espalhou. Mais especificamente eu nasci com as minhas faculdades completas de forma que eu sei o que adotar e o que abandonar. E além disso eu não tenho sido seduzido por visões pervertidas. Eu não tenho cometido nenhuma ação extremamente maléfica como os cinco atos de consequência imediata e tenho fé em uma fonte apropriada - os ensinamentos sagrados e as regras de disciplina. Assim, as cinco dádivas internas estão completas. Além disso Buda já veio a este mundo.. Ele já deu os ensinamentos sagrados. Seus ensinamentos não diminuiram e sim floresceram. Neste momento há tantas pessoas novas começando a praticar o budismo. Existem tantos patrocinadores, movidos por sua bondade amorosa com relação aos praticantes do dharma, dando a eles alimento, roupas e surpindo suas necessidades. Este é um tempo no qual os recursos necessários para apoiar a prática do dharma estão disponíveis. Assim as cinco dádivas exteriores estão completas. Coisas assim, como um corpo que é livre dos oito estados desfavoráveis e repleto das dez dádivas, são extremamente difíceis de se obter. Portanto, eu devo me engajar na prática do dharma agora.

Contemplar dessa forma repetidamente, relembrando as razões pelas quais o corpo humano é tão difícil de se obter. No final da sessão de meditação, dedique o mérito à iluminação, como descrito anteriormente.

.

Contemplação 3
A Probabilidade de se Renascer Humano

Para esta contemplação, as preliminares e a conclusão são as mesmas explicadas anteriormente.

Entre todos os seres sencientes, aqueles que vivem nos reinos inferiores são extremamente numerosos e aqueles nascidos nas existências elevadas são muito poucos. É como comparar o número de grãos de sujeira que cobrem a terra e as partículas de poeira que existem sob a unha. Ou eu poderia considerar que o número de seres nos infernos é o mesmo que o de átomos que compõe a terra, então o número de fantasmas famintos seria como os flocos de neve em uma nevasca; o número de animais aquáticos seria igual aos grãos de cevada em um tonel de malte; e os animais terrestres ocupariam cada montanha, vale e espaço da terra. Se olharmos para esses exemplos, parece pouco provável renascer como um deus ou humano. Um renascimento humano é o menos provável de todos. E humanos nascidos na terra são particularmente raros. Quanto a nascer humano e praticar o dharma – é quase impossível. Considerando tudo isso devemos definitivamente resolver nos dedicar à prática do dharma!

Mas por que um renascimento humano é tão difícil de se obter? De todas as criaturas viventes, muitas têm a tendência a agir prejudicialmente. Em geral, muito poucas executam atividades virtuosas. E mesmo entre aquelas que o fazem, poucas mantém a disciplina moral necessária para tornar possível um renascimento humano. Assim, um renascimento humano é difícil de se obter. Além disso é preciso acumular uma grande quantidade de mérito para consolidar as dez dádivas e encontrar os ensinamentos, uma situação onde eu posso praticar. Isso é muito difícil de encontrar. Mas agora eu, por causa do meu carma prévio, neste momento e nesta circunstância afortunada, acumulei mérito suficiente para obter um corpo humano com todas as liberdades e dádivas. Devo me empenhar na prática do dharma agora!

Contemplação 4

Porque esta Vida Humana é Importante

(Neste ponto, vários outros textos incluem uma sessão chamada :‘compreendendo a dificuldade de se obter um renascimento humano a título de exemplo.’ Já que esta seção apresenta simplesmente exemplos de quão rara é a vida humana, parecendo desnecessário, nesse caso, considerá-la como uma contemplação separada em si.)

As preliminares e conclusão para esta contemplação são as mesmas de antes. Depois das preliminares, reflita nas razões pelas quais um renascimento humano é difícil de se obter como explicado acima.

.

Neste tempo excepcional eu obtive uma vida humana que é extremamente difícil de se conseguir, e devo compreender o grande significado desta vida. Se eu quero viver com a abundância de conforto mundano e felicidade , posso alcançar isso sem esforço confiando neste corpo humano. Se eu quero alcançar a liberação do ciclo da existência, a iluminação de um ouvinte ou realizador solitário, posso fazer isso agora sem muita dificuldade. Mesmo que eu queira alcançar a iluminação plena e completa, seria mais fácil fazer isso neste momento. Mas, se eu não tivesse obtido um corpo humano como este, como eu poderia até mesmo falar de liberação ou budeidade? Não teria nem idéia de como alcançar até mesmo um aspecto do conforto mundano. Assim, neste momento, eu devo assimilar o significado essencial da vida. Se, ao invés disso, eu desperdiçar esta vida humana, que obtive apenas esta única vez ,em atividades sem sentido, isso seria um tremendo desperdício. Em o "*Guia para o Modo de Vida do Bodhisattva*", de Shantideva é dito:

Se, tendo obtido liberdade como esta,
Eu não praticar ações virtuosas,
Não poderia haver pretensão maior.
Não poderia haver estupidez maior.

Desperdiçar esta vida humana é enganar a mim mesmo(a)! é como viajar para uma ilha do tesouro e retornar de mãos vazias. Este corpo é um extraordinário suporte que pode me trazer qualquer coisa extraordinária que eu deseje e eu o obtive apenas esta vez. Se não fizer nada e, ao contrário, deixá-lo escorregar pelos meus dedos: isso será minha própria falta. Anteriormente eu o deixei ir para o lixo, e a partir deste dia não desperdiçarei nem um momento, praticarei assiduamente o dharma.

Contemple desta forma repetidamente.

Além disso se eu pensar que os confortos e atividades desta vida são considerações importantes, deveria me lembrar que mesmo em um contexto mundano, a experiência de um conforto a longo prazo requer um sacrifício temporário do tempo livre e da diversão por alguns dias ou meses para se trabalhar, a fim de alcançar essa eventual segurança. Da mesma forma, se eu quero alcançar a felicidade permanente que perdura por todas as vidas, é necessário abrir mão do apego a esta vida e trabalhar a prática espiritual. É dito que:

Esta vida humana com suas liberdades e dádivas,
É muito difícil de se obter.
Se você encontrar uma vida significativa,
Mas não fizer bom uso dela,
Como você receberá este presente perfeito novamente?

CAPÍTULO 2
Impermanência e Morte

.

Contemplação 5

Você Certamente Morrerá Logo

Um sutra diz:

Quem quer que tenha vivido e que viverá,
Deve descartar este corpo e partir.
Com medo disso, o sábio se torna realizado.
Ele vem para permanecer no dharma
E definitivamente treinar nele.

Não importa onde eu viva, eu não posso evitar a morte. Não importa quem seja meu amigo, não posso evitar a morte. Todos os seres transitórios que viveram na face da terra morreram. Todos os que viverão no futuro também morrerão. Da mesma forma entre aqueles que vivem no presente, não há um que escapará da morte. Desde o tempo do meu nascimento até o dia de hoje quantos próximos a mim já morreram? Quantos que eram estranhos ou inimigos morreram? Não há razão em acreditar que eu permanecerei enquanto todos eles morreram.

Ninguém está livre da morte. Mais especificamente, ninguém é capaz de prolongar a vida. Começando do nascimento, sem parar nem por um momento, minha vida vem diminuindo, de forma que a morte se aproxima. Cada mês que se passa ela fica mais perto. Cada ano que passa ela fica mais perto ainda. Eu me aproximo rapidamente da morte.

Agora, enquanto sou jovem, quando deveria estar ganhando experiência com a prática espiritual, algumas vezes eu penso, "Eu ainda não sou velho; se eu fizer gradualmente, tudo bem." Nesta vida curta, ser ocioso assim não funciona! Por exemplo, se eu não praticar o dharma quando novo, então aos sessenta anos a vida terá passado. Mesmo se depois de uma idade avançada eu decidir praticar o dharma, porque o poder do meu corpo e mente estão deficientes, a experiência não vai surgir. Metade do tempo restante será gasto dormindo. Seguindo esta mesma idéia ,eu desperdiçarei minha vida humana ainda com coisas pouco significativas como preparar comida, andar por aí, distrações e assim por diante. Mesmo olhando sob a perspectiva de alguém que tem grande motivação e perseverança, todo o tempo excedente disponível para praticar o dharma e adquirir experiência não será muito longo.

Eu devo rapidamente experimentar verdade, que tem sido vivenciada por pessoas sagradas esforçando-me a cada momento disponível. Nesta vida curta eu nunca usarei a abordagem de adiar a prática espiritual para o futuro por indolência ou protelação!

É muito importante meditar dessa forma repetidamente, pensando nas razões da prática.

.

Contemplação 6

Você Não Tem Nem Idéia de Quando Morrerá

Em geral, não apenas a vida é curta, mas não há nenhuma indicação de quando eu vou morrer. Se eu for afortunado, o alcance da minha vida impulsionado por meu carma passado possivelmente se estenderá até os 60 ou 70 anos. Mas provavelmente nem tanto. Mesmo imaginando que eu viva um longo tempo não há como calcular à partir de hoje quanto minha vida vai durar. Pode ser um pouco mais ou muito mais que isso. Para alguns, por causa de seu carma prévio, é possível que a vida não se prolongue até os 30 ou 40 anos.

Em outras palavras, o senhor da morte verdadeiramente está na soleira da minha porta. Os inimigos, amigos, riqueza, coisas materiais, associados, empregados e companheiros desta vida, felicidade, tristeza e conversas, nada permanecerá por muito tempo. Qual é o propósito de tudo isso? Como é dito:

Se a terra, montanhas e oceanos
Serão incinerados por sete sóis ardentes
E nenhum destes corpos, nem mesmo as cinzas
Irão suportar,
Se tudo se vai sem nem avisar
Eu não deveria confiar em algo tão frágil!

Este corpo, um agregado de carne, sangue e fluidos, é transitório. A respiração é instável, como a bruma de outono: eu não tenho nem idéia quando ela vai cessar. E por eu não ter alcançado a liberdade da mente, não tenho certeza de nada, seja o que for, e assim permanence esquecida a idéia de quando eu vou morrer.
Maitreyanatha ensinou:

Dizer "Pelo menos hoje eu não vou morrer",
E permanecer à vontade, não é sensato.
No momento em que eu me tornar nada,
Meu destino estará além da dúvida.

Nas palavras de Nagarjuna:

As circunstânicias da morte são muitas.
Aquelas que mantém a vida poucas.
E essas também podem causar a morte.
Portanto continuamente pratique o dharma.

As causas potenciais da morte incluem seres sencientes como os seres humanos, animais e demônios, o ambiente e elementos como os precipícios, fogo e água, e internamente os quatrocentos e quatro tipos de doenças do corpo. Em resumo, não há nada sobre o qual se possa dizer "Isso não pode ser a causa da morte." Até mesmo coisas consideradas causas para não se morrer, para se manter vivo, como o alimento, roupas, casa, cama, remédios e assim por diante, em um dado momento se tornam circunstâncias de morte, como quando o alimento se torna rançoso, ou quando se toma o remédio errado. Eu estou vivendo no centro de uma

.
turbulenta nevasca de circunstâncias adversas para o meu corpo e a minha vida, e não sei nada sobre o momento da minha morte!

Contemplação 7

Na Hora da Morte, Nada ,a Não Ser o Dharma, Poderá Ajudar

Shantideva disse:

Quando eu for surpreendido
Pelo mensageiro do senhor da morte,
Qual a utilidade dos parentes? E dos amigos?

No momento da morte, mesmo que eu tenha muita riqueza e posses, serei tão impotente, incapaz de levar comigo nem mesmo o valor de uma semente de gergelim. Mesmo que eu esteja no centro de uma grande família, de companheiros, trabalhadores, atendentes, senhores, chefes e assim por diante, serei impotente para levar comigo até mesmo o servo mais humilde, ou um simples cachorrinho e eles serão impotentes também para me seguir. Tudo isso tem a natureza da partida, da separação e não provê nenhum benefício seja qual for.

Medite com total aversão. Aplique isso da mesma forma para tudo – amigos, inimigos, conforto, tormento, circunstâncias boas ou ruins.

Se nada disso segue comigo, o que segue? Meu carma acumulado, ambos os carmas positivo e negativo seguirão comigo. Uma vez que eu tenha feito algo negativo, isso continuará a me prejudicar. Por outro lado todas as ações virtuosas que eu pratiquei, sem uma única exceção, me beneficiarão. Devemos contemplar as palavras de Chöden Rabjor:

Todos os outros serão deixados para trás.
Além das acões virtuosas e negativas
Nada seguirá com você.
Saiba disso e analise muito bem.

Assim, eu devo cultivar o pensamento de que certamente eu morrerei, morrerei logo, que eu não sei quando vou morrer e que nada, seja o que for, terá benefício quando eu morrer. À partir do momento da morte em diante, por incontáveis vidas, a única coisa
que poderá me beneficiar é o ensinamento sagrado, agora mesmo eu devo voltar meus esforços para a prática desses ensinamentos!

.

Contemplação 8

Os Versos de Cinco Raízes - A Instrução Usada para Meditação-Sessões Sobre Impermanência e Morte

Os versos raízes:

Primeiro considere que nada permanece o mesmo, tudo muda.
Pense nos muitos outros que morreram.
Pense repetidamente sobre as muitas causas potenciais de morte.
Medite, "Como será quando eu estiver morrendo?" Contemple o que acontecerá depois da morte.

Considere que nada permanece o mesmo, tudo muda.

Para cada um de nós, do momento que nascemos até o momento da nossa morte, este "continuum" de agregados muda e se desenvolve. Primeiro quando eu era bebê eu era assim, quando criança eu era assado. Na minha juventude deste outro jeito. Agora eu sou assim, cada vez mais perto da morte. Nada tem sido de qualquer benefício. Numa visão limitada da mente isso traz um certo desencantamento.

Pense em todos os outros que já morreram.

Recorde claramente a impermanência. Depois mentalmente enumere indivíduos dos quais você ouviu falar ou conheceu, que morreram na sua região de residência e reflita:

Quantas pessoas mais velhas que eu já morreram? Quantas pessoas da minha idade ou mais jovens já morreram? Quando penso sobre isso, há mais pessoas que já morreram do que estão vivas, e a maioria delas morre no auge de suas vidas. Sou da mesma natureza que todas essas pessoas. Eu não transcendo essa situação. Pensar que eu não vou acabar como eles é idiotice. Antes de morrer eu devo praticar o dharma puramente.

Com uma consciência aguçada da impermanência, pense sobre as pessoas e animais que você já ouviu falar ou conheceu que morreram. Pense naqueles que estão vivos, conhecidos ou os que você já ouviu falar, que passaram de muito poderosos a muito fracos, de ricos a pobres e assim por diante, então considere:

Eu, meus negócios, meus prazeres e assim por diante somos desta mesma natureza. Somos também transitórios.

Pense repetidamente sobre as muitas causas potencias de morte.

Depois de contemplar como antes nas muitas causas potenciais de morte, reflita:

Eu nem mesmo sei como as coisas exatamente ao meu redor podem contribuir para as circunstâncias da minha morte. Eu não sei como as coisas podem mudar espontaneamente a qualquer momento.

.

Medite: 'Como será quando eu estiver morrendo?'

Quando eu estiver morrendo, se a minha mente estiver em um estado não-virtuoso, eu experimentarei um sofrimento terrível, o carma da minha força vital sendo decepado e assim por diante. A morte não é desejada ou alegremente bem-vinda. Indesejada ela vem de súbito. As pessoas não morrem felizes e cheias de deleite. Elas morrem acompanhadas de um poderoso e intenso sofrimento. O próximo mundo não é um lugar que eu conheço ou que me seja familiar. Eu estou para vagar sem direção em uma terra desconhecida.

Contemple o que acontecerá depois da morte.

Quando eu morrer, meu corpo e minha mente serão separados. Este corpo será enterrado e se transformará em uma massa de vermes ou será jogado na água para ser comido pelos peixes e lontras, ou será cremado e reduzido a um punhado de ossos, ou será carregado para as montanhas ou planícies para ser espalhado e devorado por aves e chacais. No final, depois de alguns dias não restará nem um traço sequer. A morte deste corpo, nutrido tão cuidadosamente, agora será assim. Se a mente, carregando o fardo do carma, deve seguir para um lugar de nascimento desconhecido, existe alguma dúvida de não se praticar o dharma agora? Ou se eu vier praticando existe alguma dúvida de que eu não devo deixá-lo de lado ou para depois?

Depois de contemplar desta maneira trace um plano pensando:

Agora eu vou assumir uma prática espiritual pura. Com a armadura deste propósito eu vou trazer, viver e proteger a prática espiritual. Depois vou passar a minha vida em grande alegria. Depois que eu morrer os outros dirão, "Ela era verdadeiramente uma pessoa (religiosa)praticante do dharma," e terão a aspiração de ser iguais a mim. Para viver essa vida eu preciso me comprometer com um objetivo. Para isso devo meditar sobre a verdade e alcançar um estado estável. E para que isso aconteça eu tenho que me familiarizar com a prática das meditação e então me tornar proficiente.

Se eu não alcançar a estabilidade, então quando encontrar uma circunstância negativa a minha mente não será manejável. Existe um perigo de eu não manter meus planos de praticar o dharma. Eu posso agir contrariamente ao dharma e acabar cheio de arrependimentos. A morte virá no meio de um estrondo de descrédito de todos. Não há como eu deixar que isso aconteça, então aqui e agora, para realizar as aspirações dos outros e a felicidade para mim mesmo, me engajarei na autêntica prática espiritual e a manterei até a morte.

Faça este juramento várias vezes. Nesses dias, para todas as pessoas praticantes do dharma, tal remédio é crucial.

.

CAPÍTULO 3

O Tormento dos Reinos Inferiores

(Incluir as preliminares e a conclusão em cada sessão de contemplação como anteriormente. Depois, reflitir como se segue: "Eu não tenho a liberdade de permanecer neste reino humano por muito tempo. A morte me destruirá no final. Mas a morte não é a única coisa que eu devo temer. Eu não vou apenas morrer, eu serei impulsionado a um renascimento. Com isso é que eu devo me preocupar. Se eu não me engajar em ações virtuosas, mas ao contrário, realizar muitas ações danosas, terei renascimento em um dos três reinos inferiores. Quão assustador!" Todas as contemplações sobre o sofrimento dos reinos inferiores devem começar com esta reflexão)

,

Contemplação 9
O Sofrimento dos Infernos Quentes

Sumarizando em versos:

Revivendo, linhas negras, sendo esmagados juntos.
Pranto, grande pranto.
Quente, muito quente e insuportável.

Todos os reinos quentes do inferno têm essas características em comum: não existem montanhas nem vales na superfície da terra, o chão é feito de ferro queimando e chamas constantemente se elevam da altura de um braço acima da superfície, escarpas irregulares e precipícios cortam a paisagem, aqui a água toma uma forma abrasadora, cobre, bronze e chumbo fundidos e água salgada fervente - os rios e lagos são compostos dessas substâncias; mesmo as árvores são feitas de ferro escaldante. Esses reinos são cheios de aves perigosas, animais carnívoros, demônios cármicos e assassinos. Seres no estado intermediário que estão destinados na sua primeira experiência de renascimento a renascer no frio extremo
– eles podem ser soprados pelo vento, açoitados pela chuva e assim por diante. Pela força do seu carma prévio eles, ao verem um dos reinos quentes do inferno, almejam ir para lá e correm naquela direção. Eles então são pegos naquele reino e ali renascem.

O fogo feito do sândalo é sete vezes mais quente do que o fogo comum. O fogo no primeiro reino dos infernos, "Revivendo" é sete vezes mais quente do que isso. Da mesma forma, o calor de cada reino dos infernos mais inferiores é sete vezes maior que do reino anterior. A mente de um ser no reino dos infernos é extremamente sensível, é bombardeada e obscurecida pelas sensações. O corpo de um ser do inferno é suave e sua carne delicada, como a de um bebê recém nascido. Ambos, corpo e mente, tem pouca tolerância à dor, assim seu sofrimento é particularmente intenso.

As faculdades e membros dos seres nesses reinos são instantaneamente restauradas como se estivessem acabado de acordar. Todos os seres que têm 'nascimento miraculoso' como os seres no inferno,têm experiência similar.

As particularidades de cada um dos reinos dos infernos:

.

1- Inferno das Ressurreições/Reviving: Os seres aqui vêem uns aos outros como inimigos e assassinos e, portanto, geram muita raiva entre si. Seus braços elevados se transformam em poderosas armas que eles usam para apunhalar e cortar uns aos outros em pedaços. Eventualmente, eles perdem a consciência e caem como se estivessem mortos. Então um vento frio vem do céu e uma voz grita: "Revivam!" Seus corpos se restauram ao estado original; eles lutam como antes, morrem e revivem novamente em um ciclo sem fim.

2- Inferno das Linhas Negras/Black Lines: Os guardas do inferno desenham muitas linhas negras nos corpos dos seres sencientes deste reino dos infernos e depois os cortam com serras, picam com machados e perfuram com armas pontiagudas. Enquanto a parte superior de seus corpos é cortada a parte inferior se cura. Enquanto a parte inferior é cortada a superior se cura. E isso se perpetua sem interrupções.

3- Inferno da Reunião e Esmagando/Crushing: Os seres aqui experimentam a angústia de ser esmagados entre ou sob o peso de um animal enorme e assustador como o carneiro. Ou eles podem experimentar ser espremidos por pedras enormes que tomam a forma de carneiros, cabras, búfalos ou cabeça de leão. Ou eles podem ser esmagados e sufocados por grandes montanhas. Algumas vezes grupos de seres sencientes nesse reino são colocados sobre uma enorme barra de ferro e são espremidos e esmagados por um taco ou martelo. Quando as montanhas ou tacos se elevam, os corpos dos seres são restaurados ao seu estado original. Seus corpos são então novamente espremidos e esmagados até se tornarem pó.

4- Inferno dos Prantos e Urros/Howling: Seres nesse reino são perseguidos por muitos animais selvagens terríveis. De longe eles avistam uma casa branca. Pensando que lá estarão seguros eles fogem para a casa em busca de abrigo. Mas assim que eles entram, a casa se transforma em uma casa de ferro sem portas. Fogo se acende e os queima dentro e fora. Sem esperança de se salvar, eles soluçam e gemem.

5- Inferno dos Grandes Prantos e Urros/Great Howling: Este reino é semelhante ao descrito acima mas o ferro da casa tem duas histórias. Os seres são cozidos dentro de um pote de ferro contendo ferro fundido.

6- Inferno Incandescente/Hot: Os seres nesse reino são empalados lentamente do topo da cabeça ao anus, ou do anus ao topo da cabeça com estacas ou lanças ardentes de forma que suas entranhas são cozidas neste processo. Fogo e fumaça saem de seus nove orifícios.

7- Inferno Extremamente Incandescente/Very Hot: Este reino é similar ao "Ardente", mas os seres são ainda perfurados com lanças de três pontas e assim por diante.

O sofrimento experimentado nos reinos dos infernos mais elevados é experimentado também nos mais inferiores. Mas nos infernos inferiores o sofrimento é muito mais intenso.

8- Inferno dos Tormentos Insuportáveis/Unceasing Torment : A angústia aqui é incomensurável sem nem mesmo um instante de conforto. Nesse reino os corpos dos seres são embrulhados em uma folha de ferro fundido, colocados em um cesto de ferro e sacudidos com areia quente. É também ensinado que alguns deles experimentam o sofrimento de ter suas línguas sendo aradas por 500 arados enormes. Como pavios de lâmpadas de manteiga seus corpos flamejam com o fogo que está dentro e fora, dessa forma seus corpos e o fogo se

.
tornam indivisíveis. Se não fosse por sua fala e seus gritos seria impossível identificá-los como seres sencientes.

Os seres nos reinos dos infernos experimentam um sofrimento intenso por um longo tempo. O *Tesouro da Fenomenologia* diz:

Cinquenta anos humanos são como um dia no **reino dos deuses do mundo dos desejos** . E eles vivem por 500 anos-deuses. O alcance da vida nos reinos mais elevados dobra na medida que você ascende…A duração da vida e os dias no "Revivendo" e nos seis outros reinos dos infernos é igual à do reino dos **deuses do mundo dos desejos**.

Cinquenta anos humanos são iguais a um dia para os quatro grandes reis [do reino dos deuses do mundo dos desejos]. Se você for capaz de viver 500 anos-infernais, isso equivaleria a um dia em "Revivendo". A duração da vida no "Revivendo" é de 500 anos. A duracão da vida dos seres nos infernos inferiores dobra na medida que você desce. A duração de cada dia em cada inferno inferior é duas vezes mais longa que a do reino logo acima. O inferno imediatamente acima se torna a base para se calcular a duração dos dias e o alcance da vida dos seres no inferno abaixo.

Como conclusão para cada sessão, pense:

O sofrimento nesses infernos é extremo. Dura por um longo tempo. Exatamente agora se eu meramente queimar a ponta do meu dedo por um instante em uma pequena chama, mal posso aguentar. Se eu acabar no inferno algum dia, eu não serei capaz de suportar o sofrimento de jeito nenhum. Uma vez tendo nascido ali, não haverá maneira de reverter a situação. Mas aqui e agora eu tenho uma forma de revertê-la; purificando o carma negativo e as más ações que levam ao renascimento nesse lugar. Esse é o único jeito. Para que eu não tenha um renascimento no reino dos infernos , devo me esforçar na prática espiritual.

Notas da tradução: A tradução do nome de cada inferno está de acordo com o texto de Gampopa (O Precioso Ornamento da Liberação, disponível em nossa biblioteca virtual).

Contemplação 10
O Sofrimento dos Infernos Frios

Sumarizando em versos:

Bolhas, bolhas estourando" Brrr",
lamento, grunhidos,
Rachando como uma utpala, um Lotus e o Grande Lotus.

Em todos os infernos frios o chão, as montanhas e os vales são nevados e gelados, entrecortados por fendas e barrancos. Violentos ventos gelados e violentas nevascas são constantes na paisagem. Os ventos são tão frios que penetram a pele e congelam a carne dos seres e até os ossos. Cada um dos oito infernos é sete vezes mais frio do que aquele imediatamente acima. Os seres senscientes destinados a nascer ali, primeiro passam pela experiência de um estado intermediário onde são queimados no fogo. E eles desejam tanto se

.
refrescar que, vendo de longe a paisagem do inferno frio, correm naquela direção. E tendo entrado naquele reino, renascem lá.

1- Inferno das Bolhas/Blisters : Os seres neste reino se tornam tão frios que bolhas permeiam seus corpos por dentro e por fora.

2- Inferno das Bolhas Rompidas/Bursting Blisters: Os seres nesse reino são tão frios que suas bolhas estouram. Pus cobre seus corpos e congela, tornando-os ainda mais frios. É dito, em *Carta para um Estudante*, que larvas infestam o pus, penentram no corpo e o comem.

3- Inferno do Bater de Dentes/Brrrr: Os seres aqui estão tão frios que são capazes apenas de emitir curtos sons monossilábicos.

4- Inferno das Lamentações/ Alas: Os seres aqui são ainda mais frios, incapazes até mesmo de proferir uma sílaba. Eles são capazes apenas de fazer ruídos leves e quase inaudíveis.

5- Inferno dos Grunhindos/ Chattering Teeth: Os seres aqui são muito mais frios e não podem fazer nenhum som vocal. Seus corpos tremem incontrolavelmente, seus queixos batem e seus dentes rangem.

6- Inferno das Fendas Semelhantes às das Flores Utpala/Cracking Like an Utpala Flower: Os corpos dos seres aqui se congelam e se racham em quatro ou oito pedaços.

7- Inferno das Fendas Semelhantes às do Lotus/ Cracking Like a Lotus: Os corpos destes seres se partem em centenas ou mais pedaços.

8- Inferno das Fendas Semelhantes às do Grande Lotus/ Cracking Like a Great Lotus: Este é o inferno do frio mais extremo. Cada parte do corpo dos seres aqui se divide em centenas e milhares de pedaços.

Quanto tempo dura a vida dos seres no Inferno das Bolhas? Imagine que há um silo que comporta oito alqueires de alguma coisa e ele está repleto de sementes de mostarda. Se você retirar um grão de mostarda a cada cem anos, a vida de um ser no Inferno das Bolhas seria mais longa do que o tempo de se esvaziar o silo. Assim está explicado, o alcance da vida dos seres em cada um dos infernos inferiores é vinte vezes mais longa do que a do inferno acima.

O início e a conclusão para a contemplação sobre o sofrimento dos reinos frios são os mesmos dos reinos quentes.

Notas da tradução: O nome de cada inferno está de acordo com o texto de Gampopa (O Precioso Ornamento da Liberação, disponível em nossa biblioteca virtual)

.

Contemplação 11
O Sofrimento dos Infernos Vizinhos/Periféricos

O Tesouro da Fenomenologia diz:

Em adição a esses oito, existem dezesseis mais.
Os quatro principais são
O Fogo, Fosso, Cadáveres Pútridos,
Caminho das Navalhas e o Rio.

Rodeando cada um dos oito Infernos Ardentes, nas quatro direções cardiais, existem quatro Infernos Vizinhos:

1- O Fosso das Brasas/Fire PIt: Neste inferno existe um fosso extremamente largo cheio de brasas quentes. Alguns seres nascem aí desde o início e outros vagam por aí vindos dos Infernos Ardentes principais. Porque a angústia dos seres sencientes nos infernos principais é tão intensa, eles se tornam obscecados pela idéia de escapar. Eventualmente alguns conseguem fugir e caem no fosso das brasas. Dependendo do peso de seus carmas eles podem afundar até os joelhos, até a cintura e assim por diante. Quando eles desejam escapar do fosso eles se tornam confusos e retornam para os infernos principais. Os terríveis guardas dos infernos principais os cercam e capturam e eles não são capazes de fugir novamente por muito tempo.

2- Pântano dos Cadáveres Pútridos/Swamp of Putrid Cadavers:

Aqui, quando os seres conseguem fugir novamente, eles caem em um pântano chamado "Cadáveres Pútridos" que é cheio da nove coisas desagradáveis. O cheiro fétido é tão intenso que é capaz de dividir e abrir suas cabeças causando inconsciência. O pântano é cheio de insetos com presas de ferro e cobre que penetram e devoram o corpo dos seres como cupins que devoram a madeira.

3- O Caminho de Navalhas e Outros/The Road of Razors and Others: Os seres primeiro avistam de longe um maravilhoso campo verdejante e correm na sua direção. Quando chegam lá o chão está coberto de laminas de cerca de quarto polegadas de altura e eles suportam a angústia de terem seus pés cortados.

Um inferno vizinho semelhante é "A Floresta de Sabres". Os seres nos infernos principais, torturados pelo calor, ficam emocionados ao ver ao longe uma fria e sombria floresta. Correndo para lá eles descobrem que todas as folhas das árvores são espadas e outras armas. O vento sopra fazendo com que as armas caiam como chuva e cortem seus corpos em pedaços.

Ainda há um outro inferno "Inferno das Árvores Shamali". Os seres nesse reino são primeiro ameaçados por animais. Eles veem uma grande árvore shamali e sobem pelo seu tronco. Existem espinhos de cerca de 30 cm de comprimento no tronco voltados para baixo que gradualmente vão perfurando seus corpos na medida que eles sobem. Eles experimentam outros terrores também, como bandos de pássaros ferozes bicando seus olhos e rasgando sua carne. Então eles tentam descer, os espinhos se voltam para cima e perfuram seus corpos na

.
medida que descem. Uma vez que os três reinos vizinhos/periféricos descritos acima estão associados com o fato de ser ferido por armas, eles estão classificados na mesma categoria.

4- O Intransponível Rio de Cinzas Quentes /The Impassable River of Hot Ashes: Os seres do inferno, atormentados pelo calor, avistam ao longe um rio frio correndo. Chegando lá eles pulam no rio sem hesitar apenas para descobrir que o rio é uma mistura de água e fogo. Ele é extremamente quente, profundo e largo. Seus corpos afundam na água e eles são completamente cozidos até que os ossos se separam da carne. As carnes se separam, mas a força vital permanence nos ossos. Os seres se tormam esqueletos e se levantam da água. Assim que isso acontece suas carnes são restauradas e novamente eles afundam no rio. O tempo que eles devem suportar esta tortura é indeterminado, mas é sempre um longo tempo, cem, mil ou mais anos.

O início e a conclusão desta sessão de meditação segue o padrão das anteriores.

Notas da tradução: O nome de cada inferno está de acordo com o texto de Gampopa (O Precioso Ornamento da Liberação, disponível em nossa biblioteca virtual).

Contemplação 12
Os Infernos Efêmeros

Esses infernos existem abaixo da terra e também nas montanhas, planícies e águas sobre a terra. A duração da vida dos seres nestes infernos varia. Enquanto alguns vivem mais que os seres nos infernos principais, outros tem um tempo de vida muito curto. O tipo de sofrimento que eles experimentam também varia. Os sutras afirmam que alguns seres nos infernos efêmeros experimentam a felicidade dos deuses durante o dia e o sofrimento dos infernos à noite. Eles assumem várias formas neste inferno, como uma cadeira, uma parede, um pilão, uma árvore, um fantasma, uma vassoura e assim por diante.

O início e a conclusão de cada sessão de meditação segue o padrão das anteriores.

(Durante o período que estiver meditando no sofrimento dos infernos, gere confiança escutando, refletindo e estudando trechos dos sutras, como a "*História de Sangharakshita"*.)

Notas da tradução: O nome de cada inferno está de acordo com o texto de Gampopa. (O Precioso Ornamento da Liberação, disponível em nossa biblioteca virtual).

Contemplação 13
O Reino dos Fantasmas Famintos

As preliminares e as bases desta contemplação são as mesmas das anteriores.

.

Se eu pensar: “E se eu não nascer nos reinos dos infernos mas no reino dos fantasmas famintos, seria feliz então?” Quando considero o assunto, penso que não seria feliz. Existem dois tipos de fantasmas famintos: aqueles que vivem nos subterrâneos e aqueles que vivem espalhados por aí.

1. **Fantasmas Famintos Vivendo em Serkya:** o primeiro tipo de fantasma faminto vive 500 milhas abaixo da terra. Eles vivem na cidade dos fantasmas famintos que se chama Serkya, o Império do Rei Yamadharma, chefe dos fantasmas famintos. Incontáveis fantasmas famintos vivem ao redor desta cidade.

2. **Fantasmas Famintos Vivendo Espalhados por aí:** existem incontáveis fantasmas famintos que se movem através do espaço sobre a terra e debaixo da terra. Se tivesse clarevidência seria capaz de perceber que que os fantasmas famintos estão em todos os lugares. Eles são incapazes de simplesmente encontrar um lugar para viver. Existem alguns poucos com grandes poderes milagrosos que são de certo modo felizes. Mas a maioria deles experimenta um grande sofrimento. O grande Sutra **Um Lugar (ou Posicionando-se) Próximo da Atenção Plena** menciona 36 tipos de fantasmas famintos. Se resumirmos, existem 3 tipos principais: aqueles com obscurecimentos exteriores, aqueles com obscurecimentos interiores e aqueles com obscurecimentos associados com alimentos e bebidas.

3. **Fantasmas Famintos com Obscurecimentos Exteriores:** por muitos anos esses fantasmas famintos são incapazes de encontrar alimento e bebida. De tempos em tempos eles vêem montes de comida ao longe, mas quando eles chegam perto, não resta nada. Algumas vezes eles vêem um rio enorme, mas quando chegam na margem ele está seco e não há nada a não ser areia e o fundo pedregoso do rio. Algumas vezes uma árvore verdejante carregada de frutos aparece bem diante deles, mas quando chegavam próximos dela, tudo está seco. Algumas vezes a comida fica guardada por muitos demônios que os impedem de pegá-la.

4. **Fantasmas Famintos com Obscurecimentos Interiores:** suas bocas são do tamanho do buraco de uma agulha. A princípio eles são incapazes de comer ou beber qualquer coisa. Quando finalmente um pouco de comida consegue penetrar ela se perde na enorme cavidade interna de suas bocas. Se um pouco de líquido penetra ele imediatamente se seca pelo veneno que há na saliva deles. Se eles conseguem uma maneira de colocar para dentro algum alimento ou líquido, normalmente eles não passam pela garganta que é tão estreita quanto a corda de um arco. E mesmo se alguma quantidade consegue passar, uma vez que seus estômagos são do tamanhos de montanhas, eles nunca são satisfeitos.

5. **Fantasmas Famintos que tem Obscurecimentos Associados com Comida e Bebida:** qualquer comida ou bebida que esses fantasmas tentem ingerir se transforma em fogo que queima o interior de seus corpos. Além disso, tudo que eles conseguem encontrar para comer são coisas desagradáveis que fazem com que eles sofram como: carvões quentes, fezes, urina, pus e sangue. Eles nunca encontram nada bom para comer.

Em geral todos esses fantasmas famintos sofrem constante e insuportavelmente de fome e sede. Eles não têm roupas, então se queimam quando está quente e congelam quando está frio. No inverno, mesmo a luz do sol é sentida gelada. No verão, mesmo a luz da lua os queima. Quando chove eles percebem as gotas como carvões quentes queimando suas peles.

.

Incapazes de encontrar sustento, experimentam a angústia da exaustão e do cansaço, e seus corpos se tornam emagrecidos pela falta de água e comida. Chamas saem das 360 juntas deslocadas dos seus corpos. Porque eles se percebem como inimigos, eles pegam, prendem, batem e apunhalam uns aos outros e experimentam o medo de ser mortos. Além disso, porque eles são naturalmente tímidos e assustados, sentem um terror extremo por nenhuma razão em particular.

Fantasmas famintos experimentam esse tipo intenso de sofrimento. Muitos fantasmas famintos vivem por cerca de 15.000 anos humanos.

As preliminares e a conclusão de cada sessão de meditação seguem o padrão das contemplações anteriores.

(Apesar das contemplações acima serem compreensíveis, há o costume de se separar uma sessão só para meditar sobre os demônios famintos que se movem pelo espaço. Uma vez que esses tipos de fantasmas famintos machucam os outros, eles nascem repetidamente nos reinos inferiores. Alguns desses fantasmas famintos sem querer ,causam mal aos outros com venenos. Alguns muito poderosos machucam batendo. Quando algum infortúnio atinge as pessoas elas culpam os fantasmas famintos dizendo "Apesar de eu não ter feito nada para merecer isso, esse demonio me fez mal!" Escutando isso os fantasmas famintos sentem angústia mental. Está ok também se isso não for feito em uma sessão separada, essa contemplação pode ser incluída em uma das sessões prévias.)

Contemplação 14
O Sofrimento do Reino Animal

Animais Vivendo Debaixo da Água: os animais vivendo nos oceanos não tem nenhuma fonte de proteção e vagam sem rumo, carregados pelas ondas. Eles comem uns aos outros. Constantemente antecipando a aproximacão de um predador, eles se assustam e ficam angustiados. Sofrem angústias tão insuportáveis quanto ser engolidos vivos e assim por diante.

Animais que Estão Espalhados por aí: esses são animais que vivem entre os humanos e os deuses. Animais selvagens constantemente vivem com a mente inquieta porque são inatamente ansiosos devido aos predadores. Animais domésticos suportam as dificuldades de serem tosquiados, terem seus narizes perfurados, de apanhar ou de serem forçados a carregar cargas pesadas. Eles resistem a muitos sofrimentos associados com o fato de serem escravizados ou serem mortos devido a sua carne, sangue, pele e ossos. Além disso resistem à fome, sede, calor e frio comparáveis ao sofrimento dos seres do inferno e dos fantasmas famintos. Seu sofrimento principal é a ignorância, sabendo muito pouco,eles atacam uns aos outros e vivem em constante apreensão de ser perseguidos por predadores.

As preliminares, bases e conclusão para esta sessão de meditação seguem o padrão das contemplações anteriores.

.

Contemplação 15
Somando-se os Pontos Acima

Tendo contemplado o sofrimento dos três reinos inferiores, pense como se segue:

Parece que a situação em todos estes reinos é intolerável. Eu devo encontrar uma fonte de refúgio que seja capaz de me proteger de um renascimento nestes lugares. Quem pode me proteger? Se nem Brahma, Indra ou um monarca universal podem me proteger, como alguém mais poderia? Apenas as Três Jóias têm esta habilidade. Quero pois ter os Budas como meus professores. Eu terei seus ensinamentos como minha prática e a comunidade espiritual como meus companheiros de caminho.

Como refúgio, apesar de eu ter tomado refúgio no Buda, são os ensinamentos que me protegem. Nem mesmo Buda pode me tirar do ciclo da existência, como se retira um cabelo da corrente de um rio. Para ser protegido eu devo receber os ensinamentos do dharma e depois colocá-los em prática.

Tendo meditado com fé no Buda, eu praticarei os ensinamentos exatamente da forma como ele explicou e imitarei as ações da nobre comunidade espiritual.

No início e no fim desta sessão é importante se engajar na atividade virtuosa de recitação da prece de refúgio. Isso completa o método perfeito de tomada de refúgio para a pessoa de menor capacidade.

.

CAPÍTULO 4
As Instruções sobre as Causas e Efeitos das Ações

{Este capítulo começa com o conceito de ação em geral. As contemplações remanescentes dizem respeito a tipos específicos de ações}

Contemplação 16
O Conceito de Carma em Geral

Felicidade vem somente através de ações positivas ou virtuosas, sofrimento vem de ações negaticas ou nocivas. Uma vez que ações virtuosas ou nocivas amadurecem inevitavelmente dessa forma, devo adotar algumas ações e abandonar outras.

Quer minhas ações sejam virtuosas ou negativas, no momento da acão causal, o que eu faço pode ser menor. Mas no momento do amadurecimento da ação, o resultado aumenta sua magnitude consideravelmente. O menor aumento é cem ou mil vezes. O maior aumento é imensurável. Assim, desistir das ações negativas e adotar ações positivas é muito importante.

Se eu não tomar medidas para reparar as ações negativas que cometi (as impressões cármicas) daquelas ações não diminuirão em nada até que a ação amadureça como um efeito. Se eu não tiver feito algo é impossível para o carma positivo ou negativo correspondente surgir no meu" continuum". Portanto, é muito importante para mim ser cuidadoso sobre o que eu faço e o que devo evitar.

Contemplação 17
As Causas das Ações Negativas

As preliminares e conclusão para cada sessão de meditação são as mesmas de antes. Incluindo a recitação da Prece de Sete Ramos, seguida da prece de refúgio.

Todo o sofrimento dos três reinos inferiores e dos reinos superiores não surge sem uma causa ou sem condições que o favoreçam. Sua causa são as ações não virtuosas. Pense sobre isso como a base para a contemplação.

Embora existam muitas enumerações das ações não virtuosas, as principais ações que eu devo abandonar podem ser resumidas nas dez ações não virtuosas:

As três ações não virtuosas do corpo:

1) Usar a vida para matar outro ser, carregar esta ação até a sua realização com a intenção de tirar uma vida. O ato estará completo se a intenção de matar não se reverter antes da vítima morrer.
2) Tomar aquilo que não é dado, seja de forma dissimulada ou aberta, tomar algo que pertence a outra pessoa com a intenção de obtenção para si mesmo.
3) Engajar-se na má conduta sexual por desejo: má conduta sexual com respeito ao outro significa ter relações sexuais com um parceiro/a inapropriado/a, por exemplo a esposa de alguém, um parente em sete gerações, com aqueles que ainda estão sob a guarda de seus pais, de seu empregador ou do governo, uma pessoa ordenada que mantem seu voto de celibato e assim por diante. Má conduta com relação ao tempo é ter relações sexuais com alguém que não quer, que está doente ou grávida. Má conduta com respeito ao local significa ter relações sexuais próximo de um altar, estupa, quarto do lama e outros lugares sagrados. Má conduta com relação ao método significa ter relações sexuais através de orifício outro que não a vagina, porque o desejo de alguém não é satisfeito. Existem quatro métodos inapropriados. Estas são as diretrizes para pessoas leigas. Para alguém que tomou o voto de celibato, todo tipo de relação sexual é má conduta sexual.

As quetro ações não virtuosas da fala:

1) Contar mentiras significa alterar aquilo que se percebeu e intencionalmente dizer algo que não é verdadeiro. A pessoa a quem se fala mentira deve ser um ser humano e deve ter a capacidade de ouvir.
2) Caluniar significa falar palavras que causem mais dano e rancor entre duas pessoas que estão em desarmonia. Uma ou mais pessoas devem ouvir as palavras.
3) Dizer palavras ásperas significa falar palavras que podem machucar alguém, como falar das falhas de outra pessoa quando ela pode escutar.
4) Engajar-se em conversas sem sentido incluindo qualquer conversa motivada por emoções negativas, que não estão incluídas nas três ações não virtuosas prévias da fala. Isso inclui insinuação, adulação e conversas sobre tópicos mundanos como guerra, prostituição e negócios. Também inclui canto frívolo, ou a ação e a expressão de visões distorcidas.

As três ações não virtuosas da mente:

1) Ter uma mente avarenta significa estar afligido pelo desejo de possuir a riqueza, a esposa, a família, os amigos, a terra do outro e assim por diante.
2) Ter uma mente nociva significa ser afligido pelo desejo de que a maldade possa vir para outra pessoa ou que ele ou ela possam experimentar o sofrimento.
3) Ter uma visão errada significa não acreditar na verdade das ações e nos seus efeitos, desacreditando nas vidas passadas e futuras e nas Três Jóias e matendo essa visão como suprema.
4) Se eu olhar para essas dez ações do ponto de vista do aperfeiçoamento do caminho da ação, deveria tentar abandonar todos os pensamentos e ações que estivessem de

.

qualquer forma relacionados a elas: por exemplo, intencional ou acidentalmente matar uma pessoa. Essas são as ações que eu deveria definitivamente abandonar desde o início.

Contemple dessa forma repetidamente

Contemplação 18
Os Efeitos das Ações Negativas

Cada uma dessas dez ações não virtuosas pode resultar em renascimento em qualquer um dos seis reinos, dependendo da força da motivacão por trás da ação. Se a ação for muito poderosa ou repetida várias vezes, poderá amadurecer levando a um renascimento nos reinos dos infernos. Se a ação for de média intensidade, poderá amadurecer levando a um renascimento como fantasma faminto. Se a ação tiver uma motivação fraca ou for apenas parcial, poderá amadurecer levando a um renascimento como animal. O renascimento desses tipos de seres que experimentaram tais angústias é chamado de "resultado totalmente amadurecido" destas ações.

Matar leva a uma vida curta. Roubo leva à falta de posses e de satisfação. Má conduta sexual leva a se ter vários inimigos. Mentira leva à maledicência por parte de outros. Calúnia faz com que os amigos se voltem contra você. Dizer palavras ásperas levará as pessoas a dizer coisas desagradáveis. Fala sem sentido faz com que se seja ignorado pelos outros. Cobiça leva ao desapontamento. Ter uma mente nociva leva ao sofrimento e ao medo. Ter uma visão errônea amadurece como extrema estupidez e ignorância. Esses são chamados de "resultados de experiências que estão de acordo com a causa."

"Resultado das ações que estão de acordo com a causa" são ações que as pessoas gostam porque foram feitas no passado.

"Resultados ambientais" são efeitos das ações refletidos no ambiente externo. O resultado de matar leva a cultivos e medicamentos fracos. O resultado de roubar é ter uma colheita ruim. O resultado da má conduta sexual é viver em um lugar onde existem tempestades. A mentira leva a se viver em lugares onde as montanhas são íngremes e a viagem é difícil. A calúnia resulta na vida em lugares onde a terra é alcalina. Palavras ásperas resultam em granizo e neve. Discurso sem sentido acarreta estações desequilibradas; por exemplo o inverno é muito frio, o verão muito quente, a primavera muito seca e o outono muito úmido. A mente que cobiça levará no futuro a uma colheita de grãos pequenos. A mente prejudicial levará a cultivos insípidos. Ter visões errôneas resulta em colheitas que não amadurecem adequadamente.

Além disso, "resultados de acordo com a causa" e "resultados ambientais" podem amadurecer na mesma vida na qual a ação causal foi cometida. E ainda o tempo de amadurecimento é incerto, assim um ser pode se engajar em ações não virtuosas nesta vida e renascer nos reinos mais elevados na próxima.

Pense repetidamente nisso.

.

Uma vez que essas dez ações não virtuosas resultam em sofrimento e em várias occorrências indesejáveis, eu não me engajarei nelas mesmo sob o risco da minha vida. Eu me esforçarei nos métodos de purificação das ações negativas que eu cometi previamente.

Contemple dessa forma repetidamente.

Contemplação 19
Ações Positivas

A obtenção de um corpo físico nos reinos elevados e todos os estados de felicidade na existência cíclica surge a partir de ações virtuosas. Mesmo os estados supermundanos e os três tipos de iluminação, surgem de ações virtuosas. Eu devo por isso desistir das ações danosas e cultivar ações virtuosas o máximo possível. Apesar de haver inúmeras ações virtuosas que podem ser praticadas, a porta de acesso a toda virtude é a conduta pura das dez ações virtuosas. Agora que mentalmente eu desisti das dez ações não virtuosas explicadas anteriormente, esbocei a decisão de modificar meus hábitos do corpo e da fala e coloquei minha intenção em prática, eu farei o compromisso de continuar desta forma permanentemente.

Para mentalmente desistir das ações não virtuosas eu devo compreender que elas são imperfeições e que causam problemas. Saber disso me motivará a ficar livre delas para sempre. Nesse sentido eu reverterei hábitos do corpo e da fala.

Mas se eu me engajar em ações positivas apenas esporadicamente, ou se eu falhar em me engajar nelas,parecerá que eu as pratico para obter algum lucro. Então, mesmo que a oportunidade surja para se praticá-las sem esforço, eu não o farei.

Recordar meu compromisso mental de abandonar ações danosas me previne, em primeiro lugar, de tomar o caminho errado. Entretanto esse abandono mental não é suficiente: as sete ações virtuosas do corpo e da fala estão incluídas nas três da mente.

Ver as ações não virtuosas como antiéticas é a base do abandono mental. Reconhecer as ações antiéticas pelo que elas são é o entendimento, livre de confusão, no nível relativo. Isso leva à prática do caminho dos medicamentos/remédios e essa é a essência da conduta moral.

Se a atitude do abandono surge fortemente várias vezes, mesmo que a prática seja interrompida pelo torpor, distração ou outras coisas, eu ainda assim reconhecerei as ações não virtuosas como erros e faltas. Focando-me nas condições que despertam essas tendências eu vou evitá-las e restringí-las. Esse processo surge da força da atitude (de abandono) e essa força vem da potência da semente inicial (o fato de ver as ações não virtuosas como antiéticas). Por essa razão, a atitude de abandono das dez ações não virtuosas junto com essa semente (do despertar com relação à natureza antiética de tais ações) configura as dez ações virtuosas.

.

Contemplação 20

Os Benefícios das Dez Ações Virtuosas

O resultado plenamente maturado da prática extensiva das dez ações virtuosas é o renascimento como um deus. Se a prática for menos extensiva ,o resultado é a obtenção de um corpo humano. Praticar a virtude com uma atitude impura e assim por diante resultará em um renascimento como semi-deus. Assim é explicado nos sutras:

"Resultados que estão de acordo com a causa" e "resultados ambientais" são os opostos dos resultados explicados anteriormente para as dez ações não virtuosas. Assim, os resultados virtuosos de acordo com a causa são: vida longa, ser livre de inimigos, louvores, ter muitos amigos, escutar coisas agradáveis, ter a fala nobre, realização dos objetivos, uma mente feliz e inteligência expandida. Os resultados ambientais da prática da virtude são: ter grande poder, excelentes colheitas e viver em lugar agradável onde o terreno é equilibrado e a terra é fácil de se trabalhar, onde a grama e as árvores florescem, o clima é ameno, os grãos são grandes e deliciosos e onde os frutos são prósperos.

Para manter a prática das dez ações virtuosas refletir repetidamente sobre isso.

Uma vez que elas são a causa da felicidade contínua nesta vida e em vidas futuras, eu manterei a minha prática das dez ações virtuosas constantemente.

Quando se engajar nestas contemplações, é importante examinar meticulosamente as quatro divisões dentro do tópico das ações e seus efeitos. Além disso, o Lama deve explicar o tópico várias vezes e o estudante deve cultivar isso na sua mente. Ao invés de ficar contente com uma mera compreensão intelectual, o estudante deve compreender em um nível pessoal. Esse é um ponto importante.

Contemplação 21
O Ponto Essencial da Prática

Esta sessão é o coração dessas contemplações sobre as ações e seus efeitos. Primeiro, reflita sobre as ações positivas e negativas e os efeitos explicados anteriormente. Depois considere que, uma vez que você já tenha cometido ações negativas, não virtuosas, é importante fazer uma confissão, que é completa com os quatro poderes. "O poder do suporte" é tomar refúgio e gerar a mente do despertar. "O poder de se engajar completamente na ação que é o remédio" é praticar, o tanto quanto se puder, ações virtuosas que purifiquem o carma negativo. "O poder da reparação" é se arrepender das acões danosas nas quais você se engajou anteriormente. "O poder da reversão" é fazer o voto de não se engajar nests tipo de ação no futuro.

Como no começo de cada sessão, pratique esse tipo de confissão várias vezes. Entre as sessões, na presença do seu professor, mestre, lama ou comunidade espiritual, reconheça e

.
confesse suas transgressões várias vezes. Se você não puder fazer isso, visualize o céu cheio de budas e bodhisattvas e ofereça sua confissão a eles. Você pode recitar preces de confissão como O Sutra das Três Acumulações ou A Confissão da Luz Dourada Sagrada. O ponto essencial é reconhecer e expressar completamente, sem esconder ou ocultar nada, que você se engajou em ações negativas. Então reflita:

Não apenas eu irei evitar as dez acões não virtuosas, como também não cometerei nenhuma ação, pequena ou grande, que estiver associada com a não virtude. Eu vou afastar os outros das acões negativas e não me regozijarei quando ver alguém se engajando nelas. Eu não louvarei ou glorificarei estas ações. Eu salvarei vidas, doarei sustento e coisas materiais, manterei uma conduta ética, farei oferendas às Três Jóias, terei fé e assim por diante. Eu encorajarei outros a se engajarem na virtude, me regozijarei nas ações virtuosas minhas e dos outros e louvarei a virtude.

Além disso, existem ações neutras que não são nem virtuosas nem danosas, como andar, ficar de pé, dormir, sentar-se e assim por diante. Apesar disso não ter um resultado totalmente amadurecido, é uma perda de tempo sem sentido. Eu não me deixarei cair em poder da preguiça e da distração! Quando eu me encontrar em um estado de indiferença eu voltarei minha mente e meu comportamento em direção à virtude.

Em adição, entre as sessões de meditação, você deve refletir dessa forma. Passe seu tempo se engajando nos métodos excepcionais de acumulção de mérito de uma vida para outra, expresso nas oito qualidades do corpo do reino elevado:

1) Abandonar a intenção de ferir leva à longa vida.
2) Oferecer lamparinas de manteiga (aos budas), roupas (aos pobres) e assim por diante leva à um corpo saudável.
3) Ser humilde e altruísta na presença do seu lama e de seus companheiros espirituais, quer eles estejam acima ou abaixo de você, e respeitá-los leva a um renascimento em uma boa família.
4) Dar o necessário àqueles que o ajudaram, àqueles que estão sofrendo, àqueles com boas qualidades e a outros destinatários, leva à força, dignidade e contentamento abundante.
5) Engajar-se apenas em fala virtuosa leva a uma fala nobre.
6) Fazer oferendas ao seu lama, às Três Jóias, seus pais, e assim por diante e fazer preces de aspiração para realizar várias qualidades positivas, levam a se ter grande poder e influência.
7) Vincular coisas associadas com o reino humano e proteger os animais da castração resulta em um renascimento como humano.
8) Ser útil nas atividades espirituais sem a expectativa de recompensa ou louvores por parte de outras pessoas, leva à obtenção de poderes abundantes.

Pratique isso tanto quanto você for capaz.

(Isso conclui a sessão sobre os estágios da prática para as pessoas de menor capacidade)

.

PARTE II
Treinamento nos Estágios Comuns para a Pessoa Capacidade Mediana

Esta parte tem duas seções: as causas e os resultados da existência cíclica (Contemplações 22-32) e as causas e resultados da liberação (Contemplação 33). A primeira seção é dividida em duas subseções: contemplações no sofrimento resultante da existência cíclica (Contemplações 22-31) e tipos de origem (Contemplação 32). As contemplações no sofrimento resultante da existência cíclica estão divididas em contemplação sobre o tormento dos reinos elevados(Capítulo 5) e contemplações no sofrimento da existência cíclica em geral (Capítulo 6).

CAPÍTULO 5

O Tormento dos Reinos Elevados

Contemplação 22
O Sofrimento do Nascimento

Recite uma versão expandida da homenagem, oferendas e confissão. Depois faça a oferenda da prece de sete ramos e tome refúgio. Para a contemplação comece refletindo:

Eu tenho considerado as possibilidades de renascer como um dos seis tipos de seres através do poder do carma e agora estou familiarizado com o sofrimento que acompanha o renascimento nos reinos inferiores. Se eu renascer humano, então eu seria feliz? A resposta é não, eu não seria.

Para a maioria, os humanos nascem do útero. Durante os nove meses que o feto permanence no útero ele constantemente experimenta a angústia do medo, a angústia de viver na escuridão e a angústia dos odores desagradáveis.

Quando a mãe está com fome, o feto sente como se estivesse suspenso sobre um abismo. Quando ela está cheia, o feto sente como se estivesse sendo esmagado por uma montanha. Quando a mãe absorve alimento ou bebida quente o feto sente como se estivesse sendo fervido em água. Quando ela absorve alimento ou bebida fria, ele sente como se estivesse sendo congelado em um iceberg.

Quanto o bebê está nascendo ele também se sente angustiado: enquanto está sendo expelido do útero, ele sente como se estivesse sendo espremido entre dois pedaços de madeira em uma prensa de espremer gergelim. Todas as suas juntas parecem ter sido deslocadas e esmagadas. Logo após o nascimento, tudo que ele toca parece áspero. Mesmo que ele esteja envolvido na mais delicada seda, a sensação é de ser jogado em um fosso cheio de espinhos.

.

Quando alguém segura o bebê ele se sente miserável, como um pequeno pássaro sendo carregado por um falcão.

Eu não me lembro como é nascer. Se me lembrasse eu não precisaria ser convencido. Apenas contemplar o sofrimento do nascimento em si me faria perder completamente o interesse em renascer humano.

Eu preciso de uma prática espiritual que me permita escapar do poder do carma e conseqüentemente dos renascimentos da existência cíclica. Enquanto o sofrimento de renascer a partir de um útero como ser humano é intenso, há também sofrimento no renascimento em qualquer um dos três reinos. Da mesma forma não importa o tipo de ser em que se tenha renascimento, existe sofrimento. Qualquer situação na qual se tenha renascimento, existe sofrimento.

Renascer envolve cinco tipos sofrimento:

1) O processo de nascimento em si é angustiante: é acompanhado de sensações desconfortáveis intensas.
2) O nascimento envolve aceitar uma situação negativa: o fato de se plantar sementes para o surgimento e o desenvolvimento de emoções aflitivas,
3) O nascimento é a base para sofrimentos futuros: do nascimento surgem mais sofrimentos como envelhecimento, doença e morte.
4) O nascimento é a base das emoções aflitivas: uma vez que se tenha nascido, quando encontramos condições desagradáveis muitas emoções aflitivas surgem. Baseado nelas você acumula muito carma.
5) O nascimento envolve o sofrimento da morte inevitável: no momento que se nasce se começa a morrer, instante a instante.

Assim nascimento é sofrimento.

Contemplação 23
O Sofrimento do Envelhecimento

Assim humanos experimentam o sofrimento do envelhecimento. Quando eu envelhecer eu experimentarei cinco tipos de sofrimentos da deterioração:

1) Deterioração da aparência: minha cor saudável e radiante vai diminuir. Minha aparência vai deixar de ser atrativa e surgirão pontos escuros. Minha face vai se tornar pálida e o meu cabelo branco como uma flor “trawa”. Todos os meus sentidos terão sua acuidade diminuída.
2) Deterioração da forma: meus dentes irão cair. Minha postura vai se curvar, meus braços e pernas vão desenvolver artrite, meus músculos vão se encurtar e minha pele perderá o vigor. Minha face se encherá de rugas como uma almofada velha e será desagradável de se olhar.

.

3) Deterioração da força: para eu ficar de pé eu precisarei usar os quatro membros. Quando eu caminhar eu terei instabilidade. Quando me sentar será como cortar a corda que sustenta um saco de sal. Quando eu falar minha voz será trêmula.
4) Deterioração das faculdades sensoriais: meus olhos não mais enxergarão claramente. As pessoas não me levarão mais a sério.
5) Deterioração do prazer e satisfação: eu não mais usufruirei do senso do prazer. Se eu comer pouco eu ficarei com fome, se comer muito terei indigestão e assim por diante.

Eu não posso escapar do sofrimento do envelhecimento. Mesmo que eu tenha uma vida longa no final dela eu estarei velho. Com meus amigos, parentes e inimigos também será da mesma forma.

Contemplação 24
O Sofrimento da Doença

Baseado no carma prévio e em circunstâncias inesperadas ,várias doenças podem surgir. Estes são os cinco tipos de sofrimentos causados pelas doenças:

1) Doença envolvendo a angústia física e a aflição mental: quando doente eu experimentarei o sofrimento da dor.
2) Doença envolvendo mudanças físicas espontâneas: meus músculos perderão o vigor, minha pele vai perder o turgor e assim por diante.
3) Eu não mais apreciarei coisas agradáveis e devo confiar nas coisas desagradáveis: alimento gostoso e outras coisas que eu costumava apreciar não serão mais prazeirosas. Ao contrário, eu terei que tomar remédios, receber injeções, e outros tipos de tratamento.
4) Eu serei separado da minha força vital: a doença envolve o sofrimento do processo da morte e o medo da morte.
5) A doença causa ansiedade da antecipação do sofrimento eminente da morte em si. Até que eu esteja curado este medo permanecerá comigo.

Meus parentes, amigos e inimigos, na verdade todos os seres, são exatamente como eu com relação a isso.

Contemplação 25
O Sofrimento da Morte

Existem ainda mais sofrimentos compartilhados por todos os seres no reino humano. O sofrimento da morte tem cinco aspectos:

1) Eu serei separado da riqueza das posses e prazeres.
2) Eu serei separado da riqueza do poder e da habilidade de me defender.

.

3) Eu serei separado da riqueza dos amigos e demais relacionamentos.
4) Eu serei separado do meu bem-amado e cobiçado corpo.
5) A morte em si é acompanhada de sofrimento e de intensa sensação de infelicidade.

Eu serei separado de todas as coisas/pessoas que eu amo e mais estimo: minha família, riqueza, mestre, empregados e amigos. Eu morrerei com o grande sofrimento de ter a minha força vital interrompida.

Se você quiser expandir esta contemplação, medite de acordo com a sessão sobre a impermanência e a morte explicada anteriormente.

Contemplação 26
Outros Sofrimentos Humanos

O sofrimento de buscar aquilo que se quer e não encontrar: eu luto e arrisco a minha vida apenas para conseguir alguma riqueza, fama e poder. Embarco em projetos que levam muitos meses ou anos para serem finalizados. Trabalho continuamente, estação após estação, mas não recebo nenhuma recompensa por meus esforços. Fazendo da força das minhas pernas o fardo, da força dos meus braços o arado, da minha panturrilha o cavalo e minha cabeça o cocheiro, eu vou me conduzindo para o sul ou para o norte, mas nenhum dos meus objetivos é alcançado. Voluntariamente suporto a fome e a sede, atormentado pelo calor e o frio e sem descanso dia e noite. Enquanto meu corpo de carne e sangue se desgastam, eu não sou capaz de adquirir nem mesmo alimento suficiente ou roupas. Porque todos os meus esforços são mal sucedidos minha mente fica exausta.

O sofrimento de encontrar aquilo que é desagradável: este tipo de sofrimento inclui estar à mercê de um inimigo, ser acometido de uma doença virulenta ou sofrimento intenso, encontrar um assassino que pretende me matar, cair de um penhasco, ser atirado na prisão, ser banido e outras experiências de perda.

O sofrimento de ser separado do que amamos: quando sou separado dos meus pais, parentes, esposa(o), casa, amigos – pessoas impossíveis se se viver sem – angústias insuportáveis surgem na minha mente até o ponto em que eu andar curvado de tanto pesar tristeza.

Se você quiser expandir esta contemplação, medite de acordo com a sessão sobre a impermanência e a morte explicada anteriormente.

Contemplação 27
O Sofrimento dos Reinos dos Deuses e Semi-Deuses

Eu devo imaginar: e se tivesse nascido no reino dos semi-deuses, será que eu seria feliz lá? Não, eu não seria. Com a inveja e o esplendor dos deuses, minha mente estaria constantemente escondida com ansiedade. Ocasionalmente os semi-deuses brigam com os deuses. Porque o mérito deles é fraco, eles devem suportar o sofrimento de ser mortos ou de

.
apanharem, algumas vezes de ser mutilados ou de perder seus membros. Porque muitos deles são inclinados para o vício, eles não gostam do dharma. Embora alguns deles sejam inclinados à prática, suas mentes são obscurecidas pelo carma plenamente amadurecido e assim não têm a boa fortuna de alcançar a realização extraordinária.

"Bem", eu poderia pensar então, "se eu nascesse no reino dos deuses dos desejos, certamente eu seria feliz lá?" Não, eu não seria feliz lá também. Sem nem mesmo eu me dar conta disso, minha vida seria esgotada na medida que eu desculdadamente me rendesse aos prazeres dos sentidos. Além disso, os deuses fracos são retirados de seus lugares pelos deuses fortes. Aqueles com menos méritos ainda são tão pobres que não têm posses a não ser um simples violão. Quando eles vêem a grande riqueza dos outros deuses , experimentam angústia mental e desespero com relação â sua falta de mérito.

Os deuses que vivem no Céu dos Quatro Grandes Reis e no Céu dos Trinta e Três são particularmente inclinados a lutar com os semi-deuses, e isso lhes causa intenso sofrimento. Todos os deuses do reino dos desejos experimentam os sofrimentos ordinários da morte e da transferência, assim como o "sofrimento do declínio". Com relação ao último, sete dias antes de um deus do reino dos desejos morrer, ele vê cinco presságios da morte: as cores do seu corpo deixam de ser atraentes, ele se sente depressivo e desamparado; as guirlandas de flores que o adornam secam; suas roupas assumem um odor desagradável e seu corpo começa a suar.

Quando esses sinais aparecem ele é abandonado pelos seus servos e amigos de ambos os sexos. Então, no meio da companhia de outros deuses, ele se torna consciente de que apesar do seu apego às diversões desejáveis do reino dos deuses, será arrancado de lá sem escolha. Sem nenhuma possibilida de evitar seu destino inevitável, ele sofre como uma mãe camelo que perdeu seu filhote, como uma cobra levada por um falcão, como um peixe se contorcendo na areia quente ou como um barco à deriva no imenso oceano. Apesar da duração deste período de dor ser sete dias-deuses, essa quantidade chega a pelo menos 10.400 anos humanos, como no caso, por exemplo, da Terra dos Quatro Grandes Reis. Depois de suportar esse longo período de dor e declínio, ele morre. Depois disso, é quase impossível que ele renasça novamente como um deus. Aqueles que nascem como humanos são também extremamente raros.

Muitos renascem nos reinos inferiores. Como é dito:

Depois que um ser vive no mundo dos deuses
Se ele não tem nenhum mérito não utilizado
Ele irá renascer sem escolha como um animal,
Fantasma faminto ou ser do inferno,
O que quer que seja apropriado.

Uma vez que um deus tem clarividência, ele é capaz de ver os seres nos reinos inferiores e perceber onde ele renascerá. Se ele renascer como um humano, o prazer dos seus olhos é desanimador, e ele vê muitos humanos que estão sofrendo. Se ele renascer nos três reinos inferiores ele percebe que é destinado a experimentar o sofrimento ali. A angústia mental insuportável que ele sente é ainda pior do que o sofrimento físico experimentado pelos seres dos três reinos inferiores.

.

Contemplação 28
O Sofrimento dos Reinos dos Deuses Elevados

Então eu poderia pensar "Bom, se eu renascer em um dos reinos dos deuses elevados eu seria feliz lá?" Ao contrário, também não há felicidade ali. Seres ordinários são incapazes de perceber o sofrimento manifesto no reino dos deuses elevados, mas seres nobres podem detectar que a experiência dos deuses não transcende o sofrimento da existência complexa. Porque os deuses estão intoxicados com transe, suas qualidades positivas não aumentam. Enquanto eles estão saboreando a experiência do transe, não podem suportar o fato de serem separados dela. Além disso, quando o seu transe se deteriora eles morrem. O carma meritório prévio que eles acumularam como seres ordinários é utilizado e eles novamente renascem no reino dos desejos. É verdade que o transe da meditação mundana dos humanos e o transe da absorção meditativa sem forma mencionado aqui são estados dotados de uma experiência de intensa bem-aventurança e extremo relaxamento, mas esses estados sozinhos não estabilizam a mente e aqueles que praticam apenas eventualmente se deterioram em seres ordinários. Suas aflições emocionais se tornam até mesmo grosseiras e seu sofrimento maior que antes. Qual é o ponto de viver neste estado?

CAPÍTULO 6
O Sofrimento da Existência Cíclica em Geral

Contemplação 29
Os Três Tipos de Sofrimento

Comece com as preliminares apresentadas acima. Contemple brevemente o sofrimento do reino dos infernos. Então continue contemplando o sofrimento dos fantasmas famintos, dos animais, dos humanos, dos semi-deuses, dos deuses dos desejos e dos deuses dos reinos com e sem forma. Considerando tudo isso pense:

A existência cíclica comos seus três reinos tem a natureza dos três, ou seis, ou oito tipos de sofrimento. Ela é como um armazém de tormento. Eu estou completamente rodeado de sofrimento. Sofrimento queima como fogo; agita como água; sacode como o vento; oprime como montanha. Onde quer que eu esteja é um lugar de sofrimento. Qualquer tipo de corpo que eu habite, é um corpo de sofrimento. Quem quer que seja meu amigo é um companheiro de sofrimento. Qualquer alegria será um contentamento de sofrimento.

Três tipos de sofrimento permeiam toda existência. O "sofrimento dos sofrimentos" (sofrimento manifesto) se refere a todo sofrimento que se manifesta como sensação de desconforto, como sensação de ardor, frio, doença e assim por diante. O "sofrimento da mudança" se refere a sentimentos de felicidade da vida e contentamento da bem-aventurança da meditação absortiva. O "sofrimento da existência complexa(ou composta)" é a base para outros dois tipos de sofrimento. Ele se refere meramente aos fenômenos complexos(ou compostos) desses agregados adotados que são a origem e o campo de cultivo de todo sofrimento. Quando os agregados experimentam um estado de simples neutralidade, o termo "o mero sofrimento da existência complexa(composta)" é usado. Se eu não me libertar desse

.
sofrimento, não me libertarei dos outros dois. Eu devo, de qualquer maneira, me libertar dos três tipos de sofrimento.

Contemplação 30
Os Oito Sofrimentos

Até agora os sete sofrimentos do reino humano foram explicados: o sofrimento do nascimento, o sofrimento do envelhecimento, o sofrimento do adoecimento, o sofrimento da morte, o sofrimento de se deparar com o que é desagradável, o sofrimento de ser separado daquilo que se ama e o sofrimento de não se encontrar o que se busca. O oitavo sofrimento é o sofrimento dos cinco agregados adotados próximos (adopted aggregates,no original), o organismo corpo-mente em si. Esse tipo de sofrimento também tem cinco aspectos:

1) O organismo é o recipiente para a manifestação do sofrimento: é o lugar onde o sofrimento do futuro vive e é cultivado.
2) O organismo é o recipiente para o sofrimento que sustenta a dor: é a origem de todos os outros sofrimentos como o sofrimento do nascimento, envelhecimento, doença e morte.
3) O organismo é o recipiente para o sofrimento do sofrimento.
4) O organismo é o recipiente para o sofrimento da mudança: o sofrimento do sofrimento e o sofrimento da mudança ambos surgem na base dos agregados.
5) O organismo é a natureza do sofrimento da existência condicionada. O organismo em si define o sofrimento da existência condicionada.

Toda a existência cíclica, com seus três reinos, é a essência dos oito tipos de sofrimento.

Contemplação 31
Os Seis Sofrimentos

O sofrimento da existência cíclica tem várias facetas adicionais.

Primeiro: a existência cíclica tem a falha/culpa do sofrimento porque ela não é segura/confiável. Meus inimigos, amigos, parentes, crianças, lugares, corpo e satisfações não são seguros/confiáveis. Como é dito:

Pais se tornam filhos, e mães, esposas…..

Segundo: existe a falha/culpa do descontentamento. Não importa quanto prazer eu tenha, eu nunca estou satisfeito. Não importa quanto sofrimento eu experimente, eu nunca estou cansado. E o verso continua

…cada vez se enchendo mais que os quatro grandes oceanos…

.

Terceiro: existe a falha de ter desistido do meu corpo repetidas vezes. O verso continua:

...deve repetidamente experimentar a morte. Em cada tipo de existência, eu deixei montanhas de ossos.

Quarto: existe a falha/culpa por ter tomado renascimento repetidas vezes. Seres são compelidos a ter renascimentos sem fim:

Aqueles que foram minhas mães são infinitos como bagas de zimbro.

Quinto: existe a falha/culpa de flutuar repetidas vezes entre elevado e inferior. Mesmo que eu me torne Indra, eu cairei na terra. Mesmo que eu me torne um monarca universal, eu renascerei como o mais inferior dos servos. Mesmo nesta única vida, eu posso não ter nenhum senso de certeza mental seja sobre o estado da nossa felicidade e sofrimento, elevado e inferior, riqueza e pobreza. Isso está expresso na linha:

Mesmo que eu me torne Indra, merecedor de oferendas mundanas…

Sexto: existe a falha/culpa do sofrimento porque eu estou finalmente sozinho, sem companhia. Quando eu nasci, eu nasci sozinho. Quando eu morrer, eu morrerei sozinho. O envelhecimento e adoecimento são também experimentados sozinhos. No bardo eu viajo só. Meus amigos, parentes e esposa(o) não tem nehuma utilidade. Isso se aplica à linha:

Eu tenho certeza de lamentar no final.

Assim toda a existência cíclica é sofrimento por ter a natureza das seis facetas do sofrimento. Mesmo se eu nascer no pico da existência, é fácil cair nas profundezas do inferno. Eu simplesmente me movo de um sofrimento para o próximo. É como se eu tivesse numa casa em chamas, como se eu estivesse abandonado em uma ilha de demônios comedores de carne e como se eu estivesse vagando na vastidão selvagem sem um guia. Eu devo me libertar desta situação imediatamente!

Contemplar desta forma por repetidas vezes.

CAPÍTULO 7

Aspectos da Originação

Contemplação 32
A Causa Original do Sofrimento

Todos esses grandes sofrimentos da existência cíclica não surgem sem causas e condições. Uma vez que se desista da causa do sofrimento é possível evitar o ciclo da existência. Qual é a causa?

Todo sofrimento surge da acumulação de carma. Para que o carma surja, as aflições emocionais devem estar manifestamente presentes. Se não houver inicialmente aflições

.
emocionais, o carma não amadurecerá no futuro. Por esse motivo, a raiz de todo sofrimento, a causa básica de eu e todos os seres sencientes estarmos vagando no ciclo da existência são as aflições emocionais. Elas são descritas usando-se várias classificações. Algumas vezes elas são apresentadas como sendo seis: apego, raiva, ignorância, ter visões deturpadas e abrigar dúvidas. Algumas vezes elas são apresentadas como nove. Não importa a forma como elas são apresentadas, a raiz de todas elas está nos três venenos: apego, aversão e ignorância.

Existem também muitas classificações para carma, mas todas elas podem estar subentendidas sob os três tipos de ações que movem o ciclo da existência: ações não-meritórias, ações meritórias e ações imóveis. Ações não-meritórias incluem ações prejudiciais que nos levam aos reinos inferiores.

Ações meritórias incluem a meditação absortiva e ações virtuosas dos reinos dos desejos, como a generosidade que prossegue no caminho da liberação, disciplina moral que se liga ao desejo e assim por diante. Estes tipos de ações são causa de renascimento como deus do reino dos desejos ou humano.

Ações imóveis incluem as quatro estabilidades meditativas, ou o transe dos quatro reinos sem forma, que são unicamente meritórias. Esse tipo de ação impulsiona o indivíduo ao reino dos deuses com ou sem forma.

Todos os tipos de carma são mantidos pela ignorância de não se perceber o estado natural. Ignorância leva ao auto-apreço. Acões motivadas pelo auto-apreço se tornam causa da existência cíclica. Se eu me perguntar se tenho esta aflição da ignorância basta apenas examinar minha mente. Eu não conheço a natureza da existência cíclica e nem quando ou como ela começou. Eu não conheço a natureza da liberação ou os métodos de alcança-la. Eu nem mesmo sei como ter certeza sobre estas coisas. É possível que eu possa ter um entendimento rudimentar através do estudo e da reflexão, mas quando eu examino a forma como as coisas surgem na minha própria mente, não importa como eu as vejo, encontrar a verdade é como tentar imaginar um país distante que eu nunca visitei. Eu fico apenas com um conceito vago, embaçado, incerto. Porque eu não compreendo a condição da existência cíclica e da liberação, dúvidas sobre a verdade absoluta/última surgem. E a partir daí todas as visões errôneas, como o apego a um self/eu onde não existe self/eu, surgem, por isso todas as visões erradas vem basicamente da ignorância.

Além disso, inicialmente eu sou apegado ao meu corpo e mente. Baseado nisso, eu me torno apegado a outros seres sencientes, o sexo oposto, meus amigos íntimos, servos e assim por diante. Eu também me apego a coisas, alimento, roupas, posses, minha casa, campo, riqueza, bens, país e assim por diante. Esse senso de doloroso anseio e preferência mental que eu sinto com relação ao meu corpo e posses é a aflição emocional do apego. Baseado nisso orgulho, ganância e inveja surgem.

Eu sinto aversão a qualquer coisa que ameace a mim ou as minhas posses. Com um sentimento de desconforto eu me fixo mentalmente em seres sencientes que me prejudicam ou que ameaçam prejudicar a mim ou a qualquer coisa que me seja cara. Esse estado mental é raiva ou aversão. Algumas vezes eu até mesmo fico com raiva de objetos inanimados. Por exemplo um lugar ou domicílio podem desencadear desconforto mental.Posso me tornar irritado se minhas terras forem inundadas por uma enchente de um rio. Todos esses são exemplos que indicam a presença da aversão. O estado mental grosseiro que surge da raiva intensa que deseja prejudicar os outros, a ira, irritação, malícia e assim por diante, são todas formas de aversão.

.

Pense consigo mesmo, enraíze isso no seu fluxo de ser.

Uma vez que esses três venenos fazem com que eu e todos os seres sencientes vaguemos na existência cíclica, irei abandoná-los o quanto puder. Eu reconhecerei as emoções aflitivas que surgem no meu continuum e identificarei as ações que conduzem a estas aflições.

(Nesse momento é de grande benefício suplementar essa contemplação com qualquer apresentação sobre o carma e as emoções aflitivas.Isso é apropriado para o estudante.)

CAPÍTULO 8

As Causas e os Resultados da Liberação

Contemplação 33
Contemplação Sobre as Causas e Resultados da Liberação

Tendo abandonado a existência cíclica eu devo alcançar a liberação, entretanto eu devo considerar qual é a natureza da liberação.

O que é chamado "liberação" não é um lugar, um outro país ou endereço para a qual podemos viajar. É cortar pela raiz as emoções perturbadoras que encobrem a nossa inteligência primordial. A partir daí, elas não reaparecerão e serão purificadas na imensidão.

Uma vez sendo purificado, não é mais necessário deliberadamente renunciar às ações porque resultados cármicos não podem mais surgir. Todo o ciclo da acumulação cármica desaparece na imensidão.

Na terminologia do cânone budista: "Uma vez que as sementes são abandonadas, os frutos não podem surgir." Uma vez que o carma e as aflições emocionais tenham sido abandonados, a existência cíclica não surgirá novamente. Qualquer traço que lembre o carma é apenas sobra e será rapidamente dispersado.

Liberação é ser estabelecido na consciência primordial imaculada, tendo esgotado completamente todos os sofrimentos dos três domínios do ciclo (das existências).
"Abandono sem retorno" significa que depois do momento em que a liberação é alcançada é impossível que esse estado se deteriore.

A causa da obtenção dessa liberação é o abandono de todos os véus e o conhecimento transcendente imaculado que apreende o modo de ser, a ausência de eu etc. Para isso é preciso uma mente concentrada em um estado de absorção. Para obter uma mente concentrada é

.
necessária uma ética perfeitamente pura. Essa ética, constituída por um pensamento de renúncia completamente puro e pela visão da ausência do eu, constitui o veículo da realização da liberação.

Assim, para me tornar livre da existência cíclica, é preciso preservar a ética e praticar a absorção meditativa. Uma vez que se desenvolve o conhecimento transcendente que surge da meditação, o significado da impermanência, da vacuidade, do sofrimento e da ausência do eu serão apreendidos.

Contemplar desta forma repetidamente.

Neste momento é oportuno explicar ao estudante a apresentação comum da fruição, paz e nirvana e uma apresentação simples dos três treinamentos. Contudo, apesar das instruções sobre a meditação de pacificação e meditação sobre a ausência do eu poderem ser transmitidas nesse ponto desta prática, um indivíduo de média capacidade não pode ainda captar o ponto central dessa prática. Assim, as instruções sobre meditação da pacificação e ausência do eu caem na categoria das contemplações para as pessoas de grande capacidade. No Capítulo 8, a prática é gradualmente desenvolver o desejo de treinar no caminho da liberação. Isso completa as práticas para os indivíduos de media capacidade.

PARTE III
As Contemplações Extraordinárias para a Pessoa de Grande Capacidade

A Parte III consiste em uma Contemplação preparatória [Contemplação 34] e Contemplações que expandem os limites [da mente desperta] [Contemplação 35-64]

CAPÍTULO 9
A Contemplação Preparatória e os Elos Causais

Contemplação 34
Preparação

Tendo contemplado as causas da existência cíclica como foram apresentadas nas sessões anteriores, você está pronto para renunciar à existência cíclica e alcançar o estado do nirvana. Para se alcançar o nirvana você precisa estudar os três treinamentos. O nirvana para ser alcançado pode ser dividido em três tipos de iluminação: a iluminação do ouvinte, a iluminação do realizador solitário e a iluminação do buda perfeito.

Os dois primeiros tipos de indivíduos – aqueles que alcançaram a iluminação do ouvinte ou do realizador solitário – não aperfeiçoaram abandonos e realização para seu benefício próprio. Eles não têm interesse em alcançar o vasto benefício pelos seres sencientes. Além disso, o seu abandono é incompleto: eles desistem dos obscurecimentos emocionais mas falham em abandonar os obscurecimentos cognitivos. Sua realização é também incompleta: eles realizam apenas o altruísmo do indivíduo e a interdependência relativa, mas

.
não compreendem o altruísmo dos fenômenos ou a interdependência absoluta. Eles desenvolvem umas poucas qualidades especiais distintas mas não do tipo que se espalha ilimitadamente.Não conduzem amavelmente os seres sencientes para além do sofrimento mas, ao invés disso, praticam métodos para liberar somente a si mesmos. Eles não têm integridade, mas uma aspiração limitada e nenhum futuro: é uma liberação que abandonou o benefício dos outros.

Por outro lado, as boas qualidades dos seres nobres que não revertem para o samsara e descansam em um estado livre de complicações, não podem ser envolvidas pela mente de uma pessoa ordinária como eu. Contudo, se eu comparar a liberação de um buda ou de um bodhisattva com a liberação de um ouvinte ou realizador solitário, ela ressaltará a totalidade do abandono dos dois obscurecimentos dos budas e bodhisattvas, a expansividade de sua sabedoria que conhece a natureza e a multiplicidade de tudo, suas qualidades ilimitadas, a força e a efetividade de sua compaixão incansável e o vigor de suas atividades pelo benefício dos seres sencientes. É como comparar uma semente de gergelim ao Monte Meru. Portanto, eu aperfeiçoarei todos os abandonos e realizações para o meu próprio benefício. Alcançarei a iluminação, aperfeiçoando os fatores de liberação que têm a natureza da atividade inesgotável para o benefício dos outros. De uma forma ou de outra, eu alcançarei a budeidade.

Tome esta resolução repetidamente.

As contemplações que visam expandir os limites (da aspiração da mente despertar) consistem na contemplação sobre os elos causais (contemplação 35) e contemplações sobre o significado de tais elos (contemplações 36-64).

Contemplação 35

Os Elos Causais que Levam à Realização da Budeidade

Usando as contemplações anteriores como base, reflita como se segue:

Eu preciso alcançar a budeidade. Portanto, preciso cultivar a mente desperta uma vez que ela é a causa da budeidade. A causa da mente desperta é a compaixão. A causa da compaixão é o amor. A causa do amor é a apreciação e a gratidão. A causa da apreciação é o reconhecimento de que todos os seres sencientes têm sido meus pais. Eu devo meditar no desenvolvimento dessas qualidades em estágios.

Medite dessa forma por repetidas vezes.

Todos os seres sencientes são meus pais – e eles têm sido tão generosos comigo. Não seria correto se eles fossem libertados do sofrimento? Não seria correto que eles estivessem confortáveis e felizes? Eu irei portanto alcançar a budeidade para estabelecer todos eles na felicidade. Uma vez que eu tenha alcançado a budeidade, também colocarei todos os seres sencientes no nível da budeidade.

(Pertencente ao material acima, as instruções especiais passadas pelo discípulo do mestre Sharawa, Geshe Tumtonpa Lodrp Drak, apresentam cinco causas e efeitos conectados

.
exatamente como explicado acima. Contudo, dentro da linhagem do discípulo de Jayulwa, Tsangpa Rinpoche, como escrito abaixo por Geshe Mumen nos anais dos ensinos graduados, chamado:" Os estágios Necessários para o Treinamento da Mente no Mahayana, essa citação aparece: "Você deve treinar sua mente por estágios nos sete links causais encontrados nos extraordinários ensinamentos Mahayana de Atisha.")

A apresentação de Atisha dos estágios dos sete elos causais diz que não há budeidade sem causas e condições. A budeidade surge como causa da mente desperta. A mente desperta nasce de uma motivação excelente e pura. Uma motivação pura surge de uma grande compaixão. Grande compaixão surge de um grande amor. E o amor surge ao se ver os seres sencientes com afeição. Ver os seres sencientes com afeição surge da apreciação e gratidão. Apreciação e gratidão surgem através do desenvolvimento da percepção dos seres sencientes como nossas mães.

Esses são os sete elos causais (como foram expressos por Atisha). Entretanto, o nome "sete elos causais" não foi aplicado senão até bem mais tarde. Eu menciono isso aqui para estabelecer que não fui eu que inventei essa classificação.}

As contemplações elaboradas no significado dos eloss causais deve ser dividida nessas três sessões: meditação no amor [contemplações 36-38], meditação na compaixão [contemplação 39] e meditação na mente desperta [contemplações 40-64].

CAPÍTULO 10

Meditação no Amor e Compaixão

Contemplação 36
Amor pela Sua Mãe

A mãe que me deu nascimento nesta vida tem sido extremamente amável comigo. Primeiro ela me manteve em seu útero por nove ou dez meses. Durante a sua gravidez ela me protegeu e acalentou mais do que a si mesma. Ela me deu o meu corpo humano, minha vida e minha energia.

Depois, desde o meu nascimento, ela me ajudou com o seu próprio corpo. Ela me embalou em seus braços (tradução literal: "com seus dez dedos"), me aqueceu com seu calor (tradução literal: "com o calor da sua carne"), me nutriu com seus seios, provou meu alimento e limpou minha sujeira com suas própria mãos (tradução literal: "limpou a sujeira das minhas nádegas com suas próprias mãos"). No tempo que eu não era capaz de fazer nada por mim mesmo e era tão indefeso como um inseto, ela cuidou de mim.

.

Ela me ajudou com a sua fala. Ela buscou por mim com carinho. Ela me enalteceu sem precisar razão. Ela exaltou minhas qualidades quando eu não tinha nenhuma. Mesmo quando cumpria de tarefas medíocremente, ela ficava radiante.

Ela me beneficou com sua mente.Estava constantemente preocupada com meu bem estar pensando: "Eu devo assegurar que este meu filho tenha vida longa. Devo ter certeza que ele não adoeça. Devo garantir que ele seja honrado pelos outros. As pessoas o admirarão? Ele terá sucesso?"

Quando eu aprendi pela primeira vez a sentar, andar e falar minhas primeiras palavras, ela ficou tomada de alegria. Na medida que eu cresci não só ela ficou livre da ansiedade de me dar tudo que ela possuía, mas ela fez isso alegremente. Não tinha a menor hesitação em me dar qualquer riqueza e roupas do universo.

Quão excessivamente minha mãe me ajudou e cuidou de mim! Ela me amou e foi tão generosa comigo! Não seria correto para ela estar confortável agora e sempre? Não seria correto para ela ser feliz?

(Esta meditação no amor pela própria mãe é a raiz de todas as práticas que focam no desenvolvimento do amor. Porque é fácil desenvolver amor desta forma, é importante continuar praticando esta contemplação até que a experiência do amor se aprofunde em você.)

Contemplação 37
Reconhecimento da Dimensão do Amor Sua Mãe

Eu tenho meditado sobre as formas como minha mãe me beneficiou nesta vida. Mas a sua generosidade não é limitada apenas a esta vida ou a duas vidas. Mais que isso, por um infinito número de vidas ela tem sido minha mãe, beneficiando-me através de incontáveis encarnações assim como nesta vida.

Algumas vezes ela renasceu como meu pai, beneficiando-me incontáveis vezes como tal. Ela apareceu infinitas vezes como membros de minha família, parentes, companheiros(as), esposo(a), professor(a) e assim por diante, apenas para me beneficiar. Para meu próprio benefício, ela acumulou, mais alto que o Monte Meru, uma porção de roupas para me vestir e jóias para me adornar. A quantidade de leite que ela ofereceu do seu seio não poderia ser contida pelo volume dos quatro grandes oceanos. Minha querida mãe, encarnando como meus pais, mães, filhos e parentes, com uma mente tão cheia de amor, fez o voto de morrer a deixar que qualquer coisa acontecesse comigo, chorou tantas lágrimas pelo meu benefício que seriam capazes de preencher mais de 100 milhões de rios. Quão maravilhosamente ela me beneficiou e cuidou de mim! Ela me tem me amado e sido tão bondosa comigo! Não seria correto que ela se sentisse confortável agora e sempre? Não seria correto que ela fosse feliz?

Eu devo estabelecer minha mãe no conforto e felicidade supremos.

.

Contemplação 38
A Expansão da Mente de Bondade Amorosa para Todos os Seres

Repita a contemplação anterior mas substitua o foco com cinco ou seis pesoas na sua família ou círculo de amigos como seu pai, esposa e assim por diante. Então reflita:

Nesta vida, algumas destas pessoas me beneficiaram muito. Algumas me ajudaram de forma moderada. Algumas me ajudaram apenas um pouco. Entretanto, se eu considerar que o ciclo da existência é sem princípio, não há diferença entre a quantidade que cada pessoa me beneficiou ou o quanto a minha mãe o fez. Não há diferença no grau de suas bondades. Todas essas pessoas me beneficiaram muito! Não é correto que elas se sintam confortáveis? Não é correto que eles se sentam felizes? Eu devo colocá-las em um estado de felicidade e conforto últimos (absolutos).

Você pode implementar esta contemplação com algumas idéias. (contidas na Contemplação 36).

****

De forma semelhante, gradualmente aplique a meditação a outros. A tradição do Mestre Jayulwa e Nartangpa sugere ampliar a contemplação através de estágios, para se cobrir uma área geográfica cada vez maior. Este método, explicado abaixo, parece ser o mais efetivo para principiantes na prática contemplativa.

Depois de se engajar na contemplação descrita acima, estenda seu foco para incluir as pessoas que vivem na sua região: seus inimigos, amigos e conhecidos. Depois inclua os animais: aqueles que vivem acima e abaixo da terra. Depois considere os fantasmas famintos: os demônios assim como os indigentes, o superior assim como o pobre e os ordinários. Todos eles tem sido nossas mães e pais por incontáveis vidas. Considere o quanto eles lhe beneficiaram e o quanto mostraram sua bondade. Aplique a eles a meditação sobre o amor, como nas contemplações anteriores.

Em seguida estenda a contemplação para incluir áreas cada vez maiores do país até que - no contexto de ser um tibetano - você inclua os três tipos de seres que habitam todo o Tibete. Depois inclua a China, ao leste do Tibete, a Índia ao sul, o Nepal a oeste e a Mongólia ao norte, estendendo a visualização para incluir tigres, leopardos e todos os outros tipos de seres dos três tipos que vivem nestes grandes países.

Depois, medite nos três tipos de seres que habitam a terra de Jambu. Medite como acima nos fantasmas famintos que vivem abaixo da terra, os seres nos oito infernos quentes e nos oito infernos frios. Em seguida, estenda sua contemplação para incluir os três tipos de seres que preenchem o restante dos quatro continentes: Corpo Majestoso oriental, a Vaca Abundante ocidental e o Som Desagradável setentrional . Também inclua os vários seres dos três reinos inferiores. Nos quatro passos do Monte Meru estão os deuses do Céu/Paraíso dos Trinta e Três. Nos quatro subpassos que levam às margens da água estão as vilas onde os líderes dos semi-deuses vivem. Medite como anteriormente nos seres que vivem nesses lugares.

A seguir, contemple os deuses, demônios e animais que vivem acima da água nas sete montanhas douradas e no círculo exterior das montanhas de ferro, e nos vários semi-deuses,

.
fantasmas famintos e animais vivendo abaixo da superfície da água. Dentro e ao redor dos sete lagos de redemoinhos e do oceano exterior vivem as nagas anfíbias comuns, semi-deuses e animais. Medite em cada um desses como objetos da sua bondade amorosa.

Três tipos de animais possuem poderes miraculosos: garudas que voam através do espaço, fantasmas que vivem na superfície da terra e nagas que vivem em subterrâneos ou na água. Medite especificamente nesses seres também.

Essa meditação cobre uma área tão vasta para baixo quanto a grande e poderosa terra dourada, tão distante quanto a montanha de ferro e tão alta quanto quanto o Céu/Paraíso dos Trinta e Três. Acima do Céu/Paraíso dos Trinta e Três estão os céus chamados Livres de Conflitso, Deleite da Criação e Satisfação de Prazeres, dispostos em camadas um acima do outro. Acima destes reinos estão os três céus do primeiro estágio da absorção, que têm, cada um, o tamanho de um universo dos quatro continentes: Reino de Brahma, Assistentes de Brahma e o Grande Céu de Brahma. Fontes originais explicam que esses níveis são os 'habitats" do reino da forma, onde apenas deuses do reino da forma podem viver, seres dos outros cinco tipos não são encontrados lá. Mesmo deuses do reino dos desejos não podem viver lá. Deste nível para cima apenas os deuses pertencentes a cada reino específico dos deuses podem lá viver.

Em geral, abaixo dos reinos de Brahma há um universo com os quatro continentes, onde os seres dos seis tipos vivem. Medite em todos eles como feito antes. Existe uma coleção de mil desses sistemas de mundo, e na fronteira deles está um anel de montanhas de ferro. Acima de todo esse sistema estão os três céus/paraísos do segundo estágio de absorção: Pequena Luz, Incomensurável Luz e Clara Luz. Clara Luz cobre mil sistemas universais. Medite como antes nos seres dos seis reinos nessas áreas.

Na fronteira de um arranjo de mil desses universos está um anel de montanhas de ferro. Acima disso estão os três céus/paraísos da terceira absorção: Pequena Virtude, Incomensurável Virtude, Infinita Virtude e cobrem os seis tipos de seres vivendo no sistema universal composto de um milhão de sistemas de mundo.

Na fronteira de um arranjo de mil desses universos está um outro vasto anel de montanhas de ferro. Cada sistema universal neste nível tem fundações de ouro, abaixo das quais há um mandala de água. Os bilhões de mandalas de água são apoiados por um único mandala de vento. Além disso abaixo de todo esse sistema há um mandala de vento e acima estão os três lugares comuns das quatro absorções: Sem Nuvens, Mérito Desperto e Grande Fruição. Acima deles estão os Céus/Paraísos Incomparável, Pacífico, Gloriosa Aparência, Magnífico e Mais Elevado. O Céu/Paraíso Mais Elevado sozinho cobre um bilhão de sistemas de mundo.

NOTA DO TRADUTOR: (traduções dos nomes dos mundos/universos está literal, é preciso rever se já existe uma tradução consagrada anterior)

Aquele que é chamado de "um grande sistema de um bilhão de mundos" é coberto acima pelos inumeráveis seres sencientes no reino dos deuses sem forma. Medite nos seis tipos de seres nos três reinos como antes.

Em seguida, para o leste desse sistema de mundo estão inumeráveis, incontáveis sistemas de mundo. Para dar uma idéia de como muitos sistemas de mundo se estendem para o leste, se você fosse preencher um sistema de mundo com sementes de mostarda e depois colocar um sistema do leste sobre o outro, você acabaria com as sementes de mostarda. Mas

.
mesmo asssim, os sistemas de mundo para o leste continuariam. Se você começasse o processo novamente em qualquer outra direção seria da mesma forma. Mesmo que você se engajasse nesse exercício infinitas vezes o universo não terminaria. Eles estão cheios dos seis tipos de seres. Reconhecer cada um deles como nossa mãe e meditar como anteriormente na bondade amorosa por eles.

Reflita:

Não existe fim para o espaço que se estende em todas as direções. Onde quer que o espaço permeie existe universo. Todos os seres sencientes têm sido minhas bondosas mães ou pais. Eles tem sido meus pais por infinitas vezes. Cada vez que eles têm sido meus pais eles me beneficiam de numerosas maneiras. Eles têm me protegido de muitos danos. Que todos os seres sencientes, minhas mães e meus pais prévios, tenham contentamento! Que sejam felizes! Eu os estabelecerei no contentamento e felicidade insuperáveis.

Há muitos aspectos nessa contemplação, assim é possível dividí-la de várias maneiras. Como fazer isso não é específico porque depende da disposição de cada indivíduo. Mas uma vez que todos os aspectos da contemplação se relacionam à expansão da mente de bondade amorosa, eu incluo tudo em um longo ciclo de contemplação.

Dessa vez, há um ponto importante para o estudante se familiarizar com essa apresentação dos sistemas de universo (cosmologia). Isso completa a contemplação sobre bondade amorosa.

Contemplação 39
A Meditação na Compaixão

As preliminares e conclusões de cada sessão são como de costume. Depois de uma breve recordação da contemplação anterior, considere:

Eu devo estabelecer todos esses seres sencientes no contentamento e felicidade. Mas quando eu olho para esses reinos de seres sencientes, parece que eles não vivem com felicidade ou as causas da felicidade. Eles vivem com sofrimento e as causas do sofrimento. Quando eles desejam, querem felicidade. Eles não querem o sofrimento, mas o experimentam de qualquer forma. A felicidade não acontece para eles – miséria é a única coisa que experimentam. Na maior parte do tempo, o sofrimento que eles experimentam é aparente. No reino dos infernos, passam calor e frio. No reino dos fantasmas famintos, passam fome e sede. No reino animal, comem uns aos outros. Nos reinos superiores, não há nenhum sequer que não experimente sofrimento manifesto de algum tipo: têm vida curta, muitas doenças, pouca liberdade, fome e destruição e são forçados a trabalhar, são feridos por armas e assim por diante. Todos os seres em geral acumulam as incomensuráveis causas de sofrimento. Alguns indivíduos não experimentam sofrimento intenso e indesejável exatamente agora, mas estão acumulando sério carma negativo. Eles irão diretamente para o inferno quando sua respiração parar. Esse tipo de indivíduo é ainda mais merecedor da minha compaixão do que aqueles que realmente estão experimentando sofrimento agora.

Quão confusos nós ficamos com as aparências! E aí, o que pode ser feito? O que aconteceria se minha mãe não enxergasse ou se suas pernas estivessem quebradas? E se ela

.
não tivesse um guia e nem uma bengala? E se estivesse para cair em um precipício? O que eu faria? Eu não hestaria um instante sequer, mas correria para evitar que ela caísse do penhasco.

Todos esses seres que têm sido minhas mães em vidas anteriores estão nesta mesma situação: seus olhos de sabedoria estão cegos; suas pernas – o método – estão quebradas. Eles não têm um guia. Perderam suas bengalas. Repetidamente se engajam em todos os tipos de ações negativas, algumas vezes, mesmo sabendo que estão fazendo uma ação negativa. Estão se desviando do caminho para os reinos elevados. É como se eles estivessem a ponto de mergulhar no abismo dos reinos inferiores. Quão trágico que esses seres estejam dominados pelas causas do sofrimento! Como eu poderia falhar em protegê-los do sofrimento exatamente agora?

Além disso, seres nos três reinos inferiores experimentam primariamente o sofrimento manifesto. Os seres nos três reinos agradáveis, por outro lado, experimentam principalmente as causas do sofrimento.

Relembre os tipos de sofrimento que todos esses seres experimentam a partir das explicações dadas no contexto das contemplações para as pessoas de menor capacidade e capacidade mediana.

Se esses sofrimentos estiverem de repente para acontecer comigo, eu seria incapaz de suportá-los, mesmo em um grau pequeno. Se eu não posso suportá-los, como eles lidam com a sua miséria? Aqueles que realmente passam por esses sofrimentos; que experimentam as causas sem fim do sofrimento no decurso de suas vidas; que vão de miséria em miséria sem interrupção... como eu me sinto por eles? Que eles sejam livres do sofrimento! Que eles sejam livres das causas do sofrimento: carma e aflições emocionais. Que eu proteja minhas mães prévias e os seis tipos de seres sencientes de todas as ações negativas e do sofrimento. Que eu os guie para fora da existência cíclica, o lugar de sofrimento.

Reflita desta maneira repetidas vezes.

(Um outro costume divide a sessão acima em três sessões. Nesse caso, você deve começar com uma sessão de contemplação na experiência do sofrimento manifesto de uma pessoa de sua escolha. Em seguida, faça uma sessão de contemplação na experiencia daquela pessoa nas causas do sofrimento.Depos, faça uma sessão de contemplação combinando o foco das duas primeiras sessões. É excelente se você continuar gradualmente a expandir a visualização para incluir todos os seres como na contemplação sobre bondade amorosa explicada anteriormente.)

Outra opção, é ensinar as instruções sobre bondade amorosa e compaixão ao mesmo tempo e ter o discípulo praticando-as juntas, alternando entre a primeira parte da bondade amorosa, seguida pela sessão sobre a primeira parte da compaixão e seguir alternando uma e outra até que ambas estejam completas. É bom,também, não dividir a sessão em partes.

.

CAPÍTULO 11
Meditação na Mente do Despertar de Aspiração

Este capítulo tem três partes: treinamento na aspiração na mente do despertar de aspiração [Contemplação 40], treinamento em relembrar os benefícios [Contemplação 41] e os compromissos do treinamento [Contemplações 42 a 44]

Contemplação 40
A Mente do Despertar de Aspiração

Inspirado pela meditação na bondade amorosa e no pensamento compassivo.

Eu devo estabelecer essas mães na felicidade.Devo estabelecê-las no conforto. Elas permanecem em um estado de infelicidade, desconforto e sofrimento. Não há meios de eu assistir indiferente sem aliviar-lhes o sofrimento! Não há como eu falhar em estabelecê-las na felicidade!

Mas eu não tenho esta habilidade. Não apenas isso, mesmo Brahma, Indra e os monarcas universais não a tem. Quem tem? Apenas o buda perfeito tem. Somente se eu alcançar a budeidade esse poder estará em minhas mãos. Assim, tenho que alcançar a budeidade. Se eu alcançá-la poderei guiar os seres sencientes para além da existência cíclica. Para beneficiar todos os seres sencientes eu devo alcançar a budeidade.

Tente pensar desta forma repetidamente.

(Quando o estudante está treinando, [no contexto da Contemplação n°34, a Contemplação Preparatória], ele ou ela se familiarizam com as qualidades de Buda e as diferenças entre o grande e o pequeno veículos. Através dessa consciência, ele ou ela vem a compreender a iluminação perfeita como sendo o objetivo de maior valor. Entretanto, gerar a mente do despertar baseado no conhecimento de suas qualidades não é suficiente. Assim, [a Contemplação n° 40] foca no valor da iluminação perfeita baseada no seu benefício aos outros e, dessa forma, as qualidades da mente desperta são completas. Embora de fato [a 34a Contemplação] seja sobre beneficiar os outros, até que se tenha a maestria do amor e da compaixão através das contemplações subseqüentes, o benefício para os outros não pode realmente ser o foco principal.}

Contemplação 41
Estudar os Benefícios da Mente do Despertar

A Mente do Despertar tem capacidade para realizar todas as minhas aspirações. Um sutra diz:

.

"Porque ela tem a capacidade de desenvolver todas as qualidades do Buda, ela é como uma semente."

Ela tem a capacidade de realizar os objetivos dos outros também:
"Porque ela tem a capacidade de realizar os objetivos dos outros, ela é como um campo."

Tem a capacidade de esgotar todos os comportamentos defeituosos:
"Porque ela tem a capacidade de esgotar todos os comportamentos defeituosos, ela é como o um solo profundo."

Também faz obter as qualidades:
"Porque ela reúne todas as qualidades ela é como um oceano."

Assim, ela tem quatro benefícios.

Uma vez que eu tenha deselvolvido a mente do despertar, ela planta a semente da liberação e desperta todas as tendências positivas.

Essa atitude excelente realmente beneficia os seres e me dá a habilidade de ajudar os outros.

Apenas com um pouco dessa meditação, muitas negatividades são purificadas e as paixões como apego, raiva, orgulho e inveja etc. são subjugadas.

Uma vez que a mente se torna suave, todas as qualidades se desenvolvem e, tendo me determinado a atingir o estado de Buda, todas as qualidades de que precisarei, virão por si mesmas.

Depois disso e até o fim do caminho, a realização de meu próprio bem, as atividades para benefício dos outros , a purificação dos erros e o desenvolvimento de qualidades são todas geradas pela mente do despertar.

Resumindo, qualquer qualidade que se tenha num estado de onisciência, a mente do despertar também tem. Qualquer valor que um buda tenha, a mente do despertar também tem.

Entre as sessões, desenvolva a mente do despertar, treinando constantemente a visualização da tomada para si da (negatividade) acumulada. E, se você não puder desenvolver a mente do despertar como antes, recite regularmente, "que eu possa eu atingir o estado de buda para o bem dos seres". A partir disso , a mente do despertar se desenvolve. Também recite muitas vezes a peece dos sete ramos.

Contemplação 42
Os Compromissos do Treinamento

O primeiro compromisso que eu tenho que alcançar é nunca abandonar os seres sencientes com a minha mente. Existem duas formas de mentalmente abandonar os seres sencientes: abandoná-los todos de uma forma geral e abandoná-los individualmente. Primeiro: abandonar todos ocorre se (eu produzir) uma mente contrária ao meu engajamento no

.
Dharma. Pensar que "Já que não vem benefício para mim nem para o outro, eu adoto um comportamento mundano ordinário."

Isso também inclui abandonar mentalmente o Mahayana, pensando coisas como:"Desde que eu nunca serei capaz de benefiicar os seres sencientes, deveria cultivar a motivação de um ouvinte ou um realizador solitário".

Abandonar os seres sencientes individualmente ocorre quando alguém me contradiz ou fica contra mim, e eu penso, "Mesmo que eu tenha a oportunidade de ajudá-lo, seja de forma temporária ou última/absoluta, não o farei." Essa é uma atitude desprovida de bondade amorosa.

Se eu abandono mentalmente os seres sencientes como um todo ou individualmente, se mantenho a atitude de abandono por uma sessão (por cerca de 4 horas) sem aplicar o remédio, terei desistido da prática de gerar a mente do despertar. Que eu nunca cultive a mente que abandona os seres sencientes! E se ela surgir sem que eu queira, que eu seja capaz de aplicar o remédio imediatamente, reconhecendo isso assim que acontecer. Que eu no futuro possa beneficiar a todos os que eu não sou capaz de beneficiar neste momento.

Contemplação 43
Esforçando-se para Acumular Mérito

Na medida em que minhas qualidades gradualmente se desenvolvem, aplicar-se às duas acumulações é importante. Assim, deste dia em diante, treinar-mr-ei nas duas acumulações. Na acumulação de méritos, fazendo oferendas às Três Raras e Sublimes, cuja grande benevolência é descrita nos sutras e comentários, servindo à comunidade espiritual, oferecendo tormas aos elementais, prostrando-me, doando, dando voltas nas estupas, recitando mantras, cultivando a fé, meditando sobre o amor e a compaixão, meditando sobre a paciência e assim por diante.

Eu devo treinar-me na acumulação de sabedoria escutando o dharma, retendo as palavras e pensando sobre o seu significado, livrando-me das contradições. Dessa forma, minha inteligência cortará as dúvidas. O que se chama o selo da não concepção das 3 esferas: através do estudo, se alcança a compreensão de que todo o samsara e o nirvana são desprovidos de realidade; através da reflexão se alcança a certeza,e através da meditação a realização será verdadeira. Essa é a única coisa que preciso compreender e experimentar.

Por intermédio da visão de que a oferenda e assim por diante são irreais e treinando-se a partir dessa visão,o mérito se torna consciência primordial, e consciência primordial se torna mérito. Isso é praticar a união das duas acumulações.

Contemple dessa forma repetidamente. Entre as sessões, sempre implemente esses pontos na prática, tanto quanto for possível.

****

.

Contemplação 44
O terceiro treinamento: A Aprendizagem dos Quatro Pares ou os Oito Pontos

As quatro ações negras em geral são defeitos sérios. Especificamente elas são causas que fazem esquecer da bodichita quando se deixa esta vida.
Em geral, as quatro ações brancas são de grande benefício. Especificamente, elas são causas quem fazem lembrar da bodichita em todas as vidas.

Assim, eu devo abandonar as quatro ações negras e treinar-me nas quatro ações brancas.

1. O primeiro par: É uma ação negra enganar o Lama, aqueles que são beneficiários da generosidade ou qualquer um que seja digno de oferendas. Enganá-los significa iludi-los com mentiras.

O remédio para isso é – consciente e deliberadamente – abandonar completamente de dizer qualquer mentira. Uma vez que nós não devemos intencionalmente dizer a menor mentira para uma pessoa ordinária, como podemos enganar alguém digno de oferendas?

2. O segundo par: É uma ação negra induzir remorso injustificado em alguém. No entanto, eu devo inspirar remorso por ações negativas que devem ser lamentadas. Eu não devo tentar fazer alguém se sentir mal por ter feito algo virtuoso. Não importa se ele realmente se sente mal ou não, continua sendo uma ação negra. Alguns exemplos de maneiras de fazer as pessoas se arrependerem de suas ações negativas, incluem dizer a alguém: *"Se você doar tanto, o que é que você vai comer?"* ou *"Se você tomar ordenação, o seu status social será inferior ao das mulheres."* ou *"Se você não se vingar do seu inimigo, a sua reputação vai ser prejudicada."*

O remédio para isso é treinar-me em atos brancos que fazem amadurecer os seres sencientes na virtude dos três veículos. Eu vou encaminhar os seres sencientes em virtudes associadas aos três veículos, de acordo com suas disposições. Particularmente, tanto quanto possível, vou estabelecê-los no grande veículo. Vou encorajar os outros a praticar ações virtuosas o máximo possível e a fazer preces de aspiração ao Despertar. Como é meu dever estimular mesmo os não virtuosos a praticarem a virtude, como eu poderia induzir remorsos em alguém por praticá-la?

3. O terceiro par: É uma ação negra fazer críticas infundadas [ou calúnias] a alguém que tomou os preceitos da bodichita. Criticar é falar de faltas, quer sejam óbvias ou escondidas, independente de a pessoa criticada ter ou não engendrado a bodichita. Além disso, independe de a pessoa criticada ter se ofendido ou não. Basta que a pessoa tenha pronunciado as palavras: *"eu tomo o voto da bodichita",* é inapropriado caluniá-la.

O remédio para isso é pensar que todos os seres sencientes possuem a consciência do Guia. Todos os seres têm a essência do Buda e realizam as purificações e acumulações como os Budas. É dito: *"seres sencientes e os vencedores são semelhantes na budeidade e na prática do Dharma."* Assim, pensando nos seres sencientes como Budas, eu vou

.
continuamente elogiá-los e louvá-los. Se eu não devo criticar nem mesmo as pessoas comuns, mas elogiá-las, como eu poderia criticar alguém que tenha gerado a bodichita?

4. O quarto par: É uma ação negra enganar os seres. Dizer mentiras ou fazer coisas por trás da pessoa para seu próprio bem. Isso conta até mesmo em relação aos pequenos enganos. O remédio para isso é ter boa vontade, felicidade e pensamentos elevados em relação a todos os seres sencientes. Essa é a ação branca. A *benevolência entusiasta* é desejar que todos os seres sejam estabelecidos na felicidade, nesta vida e nas seguintes.

A atitude elevada é tomar para si a carga e as dificuldades dos outros. Precisamos treinar a não ter nenhuma falsidade e ter uma atitude correta e uma palavra verdadeira. Falar com sinceridade, como os pais falam com uma criança.

Como eu devo ter com uma atitude elevada e desejar uma benevolência entusiasta em relação a todos os seres, como eu poderia, de qualquer maneira, enganá-los?

Assim, o ponto essencial é que eu tenho que me aplicar intensivamente na prática.

Considere que, a partir de agora, as quatro ações negras não devem ser praticadas e que eu devo me aplicar nas quatro ações brancas tanto quanto puder.

****

Há quatro métodos de meditação alternativos aos quatro pares. Esses métodos ajudam as pessoas de menor capacidade a convicção.

1) Lembrar-se dos benefícios da mente do despertar; 2) treinar-se em gerar a mente do despertar nos seis períodos do dia e da noite; 3) não abandonar os seres; 4) treinar nas duas acumulações. Esses, mais os quatro pares, completam oito [contemplações], os quais você pode treinar como achar apropriado.

Uma vez que tenha recebido as instruções sobre a compaixão, é possível gerar a mente do despertar e, depois disso, receber as instruções sobre a mente do despertar de aspiração. Essa é a forma mais apropriada.

Se gerar a mente do despertar agora [contemplação 44] e, no momento do ritual, tiver uma intensa convicção, isso também é excelente.Também é possível receber completamente as instruções sem ter tomado o voto antes. Ou gerá-la a qualquer momento, quando achar mais conveniente.

Capítulo 12
Treinar-se na Mente do Despertar da Aplicação

.

Contemplação 45
Reflexão Geral sobre a Aplicação da Mente Desperta

Se eu quero alcançar o estado de Buda, devo treinar-me na conduta do bodhisattva. Se desejar alcançar o estado de Buda sem cultivar a conduta [do bodhisattva] é como desejar uma excelente colheita sem cultivar o solo. Embora seja mesmo verdade que existam muitos benefícios de se aspirar a iluminação, se eu não praticar a conduta [do bodhisattva], quaisquer boas qualidades que tenha não se desenvolverão completamente. Assim, eu devo treinar a conduta [do bodhisattva].

A essência da conduta do bodhisattva são as seis paramitas e as quatro maneiras de reunir [discípulos]. Não há nada mais a se praticar do que as paramitas e as quatro maneiras. Eu devo então tomar a prática das seis paramitas, explicá-las aos outros e encorajá-los a praticá-las também. Encorajar outros a praticar as seis paramitas é por si só uma das seis paramitas e uma das maneiras de reunir discípulos.

Eu praticarei, de forma séria e persistente, as dez paramitas.Não adiarei mais; mas, ao contrário, começarei neste momento. Treine repetidamente no pensamento que eu não vou mais adiar, mas vou praticar agora.

A partir de hoje, eu preciso não mais negligenciar minha resolução e minha prática, mas de aplicar-me nelas tanto quanto puder e for capaz.

Fazer assim é a prática da mente do despertar de aplicação.

Cultive esta aspiração repetidamente.

Contemplação 46

A Paramita da Generosidade

Para eu me engajar na conduta do bodhisattva, preciso começar treinando a paramita da generosidade. Há três tipos de Generosidade: a generosidade da doação de bens materiais, a generosidade da doação de destemor e a generosidade de doação do dharma.

1) Generosidade da doação de bens materiais

Eu doarei, generosamente, a todos os seres sencientes, até que eles sejam satisfeitos.Se agora você não for capaz de doar tanto assim, treine em pensar: "No futuro, quando eu for um monarca universal, eu doarei tudo que tiver no meu reino. Agora, doarei qualquer alimento, roupas etc. que eu seja capaz sem afetar adversamente a minha prática espiritual; excetuando o que me torne miserável ou fique faminto, doarei tudo. Não deixarei que esta seja uma mera contemplação, eu devo definitivamente colocar a generosidade em prática!

2) Dar proteção contra o medo

Eu protegerei todos os seres sencientes dos medos causados pelas doenças, armas, ladrões, venenos, predadores como os animais selvagens, serpentes venenosas, insetos

.
peçonhentos, precipícios, estradas traiçoeiras, fogo, água, agressores etc. e até mesmo o medo dos reinos inferiores. Agora, farei tudo que for possível para proteger os outros dos medos das doenças, demônios, inimigos, os quatro elementos e assim por diante.

Somente vizualizar isso não é o suficiente: eu treinarei nessa prática tanto quanto puder sem que prejudique minha disciplina moral e minha prática espiritual. No mínimo, eu confortarei os outros com palavras agradáveis. Treine isso tanto quanto puder.

Dar proteção contra o medo é sinônimo de beneficiar os seres sencientes que sofrem. Assim, se o momento não for o correto, ou se a tentativa de ajudar envolver ações negativas, significa que os danos sobrepujam os benefícios e a ação é potencialmente perigosa. Nesse caso, é apropriado permanecer equânime, mantendo o treinamento apenas mental.

4) Doação do Dharma

Treinar pensando: eu satisfarei todos os seres sencientes pela doação do dharma. Pelo meu ensinamento do dharma vou fazer amadurecer os seres que não são maduros; vou liberar os que amadureceram; farei compreender aqueles que não entendem; vou estabelecer na realização aqueles que não são realizados; farei atingir [o despertar] aqueles que ainda não atingiram.

Se agora eu tenho a capacidade de explicar os ensinamentos, devo fazê-lo para beneficiar os outros sem ter em vista a reputação.

Se eu não for alguém capaz de fazer isso agora, devo treinar na aspiração para explicar os ensinamentos a humanos e não humanos. Enquanto cultivo essa intenção, devo recitar sutras e textos. Eu não meramente visualizarei isso: definitivamente colocarei isso em prática. Eu treinarei através da aplicação.

Dessa forma, os três tipos de generosidade têm o pensamento e a aplicação. Então existem seis formas de treinamento. Se você colocá-las todas juntas, isso é o treinamento da paramita da generosidade.

Contemplação 47
A Paramita da Ética

Aplicar o conceito de método contemplativo e engajado de treinamento para todas as paramitas que se seguem.

A seguir, eu devo treinar a paramita da ética. Existem três tipos de ética: a ética que cerceia a conduta incorreta, a ética que reúne as qualidades virtuosas e a ética que beneficia todos os seres.

1) A ética que cerceia a conduta incorreta

Em geral ,eu devo evitar todas as ações que são obviamente erradas, como as dez ações não-virtuosas. Em particular, não devo transgredir quaisquer preceitos assumidos, como os votos dos leigos, dos noviços, os votos monásticos, o voto do treinamento do bodhisattva ou os compromissos do mantra secreto. Resumindo, eu evitarei tudo que não está de acordo com os sutras e os comentários. Devo treinar isso imediatamente!

2) A ética que reúne as qualidades virtuosas

.

Sem me limitar a apenas um tipo de ação virtuosa, treinarei constantemente em tudo que está incluído nas seis perfeições. De agora em diante, praticarei isso o tanto quanto for possível.

3)A ética que beneficia a todos os seres

Medite: eu vou realizar o bem dos seres dando a eles os diferentes tipos de felicidade e virtude. De agora em diante, vou estabelecer os seres na felicidade e no bem o quanto eu for capaz e seja possível.

Cercear a conduta incorreta não é algo que possa ser adiado. Assim que eu aprender que uma conduta é incorreta, devo interrompê-la e evitá-la. De dois futuros possíveis, apenas um ocorrerá. Portanto, devo me aplicar o tanto quanto eu puder. Se eu não praticar agora, estarei implicitamente consentindo que me torne apenas um objeto das preces de outras pessoas. Se um bodhisattva não age para o benefício dos outros, isso é a maior de todas as faltas! Por isso preciso cultivar a ética de alcançar o benefício dos outros. Devo amadurecer a minha própria mente para então ajudar os outros, e preciso praticar ações virtuosas. Não basta me livrar das minhas falhas, mas, como base inicial, isso é importante para a ética que cerceia a conduta incorreta. Sem essa base, as outras duas não produzirão o resultado adequado.

Contemplação 48
A Paramita da Paciência

Existem três tipos de paciência: a paciência de suportar as adversidades, a paciência de aceitar o sofrimento e a paciência de ser capaz de suportar a realidade do Dharma.

1) A paciência de suportar as adversidades

Quando alguém me causa danos, me agredindo ou roubando minha riqueza, reajo com impaciência e raiva. Mas como eu posso ficar impaciente com esses danos que são a causa para que eu alcance a budeidade? Mesmo que os seres sencientes nos três reinos se tornem meus inimigos e me causem danos de todas as formas, eu me manterei firmemente paciente. Se não puder ser paciente, mesmo com tantos danos, minha esperança de alcançar a budeidade e de me tornar um praticante será apenas uma ilusão.

2) A paciência de perseverar, apesar do sofrimento

Quando estou praticando, algumas vezes me deparo com o sofrimento do calor, do frio, da fome, da sede e assim por diante. Há momentos em que será necessário viajar em estradas traiçoeiras, ou que será difícil estabelecer condições favoráveis para a prática ou que talvez eu fique meio deprimido, cansado e desanimado. Isso são dificuldades menores! Como posso não ser paciente? Por riqueza ou por uma mulher eu, sem hesitação, suportaria sofrimento cem ou mil vezes maior que esse. Para alcançar a budeidade devo me inspirar nos exemplos dos bodhisattvas prévios. Se sou impaciente com essas dificuldades que persistem para o benefício da prática, é uma mentira eu me considerar um grande praticante do Mahayana.

Pensando assim, aplique o remédio da paciência, firme e imediatamente.

3) A paciência de ser capaz de suportar a realidade do Dharma

.

Estar certo sobre a verdade significa não se intimidar por métodos profundos, pelos vários meios hábeis, a vasta atividade, as inúmeras qualidades, a ausência de elaboração e o modo de ser (da mente), que são ditos inconcebíveis etc. É dito também que a mente pode ficar na vacuidade por um longo período. Se todos os danos e sofrimentos que acontecem agora e aqui são como uma ilusão ou como um sonho sem realidade, vazio mas aparente, por qual razão ser impaciente? Medite assim.

Contemplação 49
A Paramita da Energia

Em seguida eu devo treinar a paramita da energia. Existem três tipos de energia: a energia tipo armadura, a energia da aplicação e a energia irreversível.

1) Energia tipo armadura

Eu não serei desdenhoso pensando que entre tantas atividades virtuosas, não precise observar alguma delas e pensar que matar, por exemplo, seria certo. Da mesma forma eu não ficarei desencorajado, pensando que não serei capaz de empreender um projeto virtuoso, por ser muito grande. Ao contrário, realizarei todas atividades virtuosas do Dharma. Sou capaz de realizar todas elas. E tenho que praticá-las agora! Eu praticarei de maneira ininterrupta!

Pensar dessa forma é ter atitude comprometida e entusiasmada sobre as ações virtuosas sem me desencorajar. Para tornar a virtude um hábito mental, medite dessa forma repetidamente.

2) A energia da aplicação

Ao colocar atitudes virtuosas em prática, eu não cairei sob o poder da preguiça e da distração mas, ao contrário, me engajarei de forma entusiástica na virtude. Preservando o entusiasmo, prolongo qualquer atividade virtuosa tanto quanto possível.

3) A energia irreversível

Mesmo que os sinais do calor e dos benefícios da prática não surjam de maneira imediata; ou se um projeto que eu empreender não for finalizado facilmente; não importa o quanto ele demore e nem quais sejam as dificuldades. Eu tenho que persistir com alegria, não deixarei meu entusiasmo desvanecer. Uma das instruções dos ensinamentos progressivos afirma:

"A energia do corpo é cultivada através de prosternações, voltas ao redor de locais sagrados etc. A energia da fala é cultivada através da recitação, dos rituais e assim por diante. A energia da mente é, em geral, cultivada através da virtude; e, especificamente, através do entusiasmo pela prática espiritual."

Essas são as várias formas de energia. Eu me empenharei em ser diligente em todas elas. Sem cair sob o poder da preguiça e da procrastinação, pense que tenho que me regozijar na virtude.

.

Contemplação 50
Reunir as Condições da Meditação

Em seguida vem a paramita da meditação; a partir de agora eu devo reunir as condições para ela.

A condição para deixar a mente em absorção meditativa é ter a mente em retiro; para isso é preciso deixar o corpo em retiro; para isso é preciso ter poucas atividades e objetivos; para isso é necessário ter poucas necessidades e ser satisfeito; para isso é preciso estar satisfeito com alimentação, roupas, abrigo e leito simples. Qualquer posse que eu tenha não me apegarei a ela, mas cultivarei a meditação. Se não tiver posses, considerarei essa carência de bens como algo bom, não como um obstáculo ao dharma. O que quer que aconteça eu pensarei e considerarei estar satisfeito. Assim estão resumidas as condições para a absorção meditativa.

Capítulo 13
Sabedoria

Contemplação 51
A Paramita da Meditação – A contemplação Principal

Embora existam muitas classificações de meditação, esta contemplação considerará: a meditação que se chama "permanencer na felicidade com a percepção dos fenômenos" – realização da felicidade de corpo e mente perfeitamente puros; "a meditação chamada a realização das qualidades verdadeiras" – é aquela que, tendo se desviado do exterior faz realizar os milagres e os conhecimentos supraordinários; "a meditação que faz o bem dos seres" – é aquela que, baseada na força da absorção meditativa, concede bênçãos para os outros e, com base nos conhecimentos supraordinários, faz o bem dos seres.

Todas devem ser baseadas numa pacificação mental sem defeito e com características completas.

Começarei por iniciar deixando a mente em um estado de pacificação. Depois preciso realizar todas as absorções meditativas especiais.

Medite desta maneira repetidamente.

(Nesse momento seria bom explicar alguns detalhes sobre pacificação mental até que surja a certeza. Ainda que o propósito de ensinar aqui as instruções de calma mental seja meramente a obtenção da certeza da visão e alguma experiência, mesmo que a calma mental não seja estável, isso basta. Uma vez que se realizou uma excelente estabilidade na pacificação mental, em seguida há a preservação da visão, e, então, a realização da visão penetrante. Isso é o que é ensinado nos grandes textos. Ainda que seja a intenção desses textos, atualmente as pessoas, por não terem as faculdades afiadas, não podem conseguir por muito tempo uma estabilidade mental sem defeito. Se se realiza a estabilidade mental na base da obtenção da experiência da visão e da compreensão do conhecimento transcendente, isso é a realização simultânea de calma mental e visão penetrante. Eu não dou aqui as instruções

.
para a prática, considerando que as instruções ao discípulo devem se relacionar com a experiência que ele já tem.)

Contemplação 52
A Paramita da Sabedoria

Dentre todas as paramitas, a paramita da sabedoria é a mais importante para aprender e a prática última dentre todas as práticas. Eu vou explicar a paramita da sabedoria. Existem três tipos de sabedoria: a sabedoria que realiza o significado último/absoluto, a sabedoria que compreende a realidade relativa e a sabedoria que sabe como beneficiar os outros. A primeira é a sabedoria que realiza o modo de ser, a vacuidade. A segunda é a sabedoria que conhece, de forma exata, a essência de todos os objetos de conhecimento, suas categorias, e as relações entre as causas, condições e os resultados. A Terceira é a sabedoria que conhece os meios de beneficiar os seres através das quatro maneiras de reuni-los. São elas:

1) Doar: é a doação de bens materiais e saber agradar os seres, de maneira estabelecê-los no Dharma.
2) Falar de forma agradável: saber ensinar o Dharma de forma agradável e de acordo com o modo de pensar (dos seres).
3) Ajudar os outros: a Terceira forma é saber o meio de estabelecer os seres nas atividades significativas para as seis paramitas.
4) Agir de acordo com o significado: saber ajudar os outros sem transgredir a conduta das seis perfeições.

Dentre estes, estabelecer os seres nas seis paramitas, significa conhecer os diferentes meios necessários para disciplinar os que devem ser disciplinados. Além disso, tem as sabedorias do escutar, refletir e meditar. Por meio da escuta se compreende. Por meio da reflexão se corta a dúvida. Através da meditação, a realização é alcançada. Tenho que desenvolver esses três tipos de sabedoria o mais que puder.

Esse é o treinamento na contemplação da sabedoria.

Agora você deve treinar na prática da Paramita da Sabedoria. Há três aprendizagens: a compreensão da ausência do eu da pessoa, dos fenômenos e a vacuidade que tem por essência a compaixão.

Contemplação 53
A Ausência do Eu da Pessoa

As preliminares e conclusão para uma sessão são as mesmas já explicadas anteriormente. Para a prática principal, sente-se com as pernas cruzadas e as mãos na posição de meditação equilibrada. Coluna ereta e pescoço alinhado. Ombros para fora. Deixe sua mandíbula e lábios relaxados. Coloque a língua no palato. Olhe para a ponta do seu nariz. Respire lenta e profundamente através das narinas três vezes. Depois medite intensamente na renúncia e na insatisfatoriedade. Então medite no amor e na compaixão até mudar (seu

.
humor). Fique focado mentalmente no seu corpo, fala e mente – examine-os detalhadamente. Contemple como se segue:

Desde o tempo sem começo do ciclo da existência, fui apegado ao eu, considerando-o como existente, mas essa existência é só aparente. Considere que a maneira de ser dessa apreensão egocêntrica nunca teve realidade. Isso é a base da contemplação.

Para ser o eu de uma pessoa, deve haver algo que existe como tal. Mas nunca existiu uma coisa material como essa, então a não existência da pessoa é demonstrada por essência.

Mesmo que não exista, ganha força por causa da apreensão egocêntrica e ganha também uma espécie de autonomia e permanência. Assim, pensando: "hoje eu fiz isso", "ano passado eu era assim", "agora eu sou desse jeito", continuar a pensar dessa maneira, isso é denominado ser apegado à permanência [do eu].

Quando se tem a apreensão egocêntrica, o interno e o externo são concebidos como distintos do eu, atribuindo a ele uma essência que valida sua aparência. Essa é a apreensão da singularidade.

Pensando assim: "eu sou o dono de riquezas, posses, séquito,,,", tem-se a apreensão desa aparência como sendo autônoma.

Apesar de termos esses diferentes tipos de apreensão, as coisas não são dessa maneira. Por exemplo: se esse eu fosse permanente, caso experimentasse uma vez a felicidade, ele deveria ser sempre feliz. Caso experimentasse uma vez o sofrimento, deveria estar sempre sofrendo. Se ele foi preso um tempo no samsara, nao poderia haver liberação no futuro, se houver um momento de liberacão no futuro, não poderia experimentar sofrimento anterior no samsara.

Porque aparece felicidade e sofrimento, aprisionamento e liberação, é demostrado que não há um eu permanente.

O eu singular também é uma proposição inaceitável. Mesmo que pareça haver meu agregado de corpo e mente, os olhos não são o eu, nem o ouvido, nem o nariz, nem a lingua nem a mente tampouco o são. Se cada um deles fosse o eu, haveria muitos "eus". Como cada um não é o eu, não podemos encontrá-lo.

Além disso, se o eu fosse o agregado, ele seria impermanente. Se não fosse o agregado, quando houvesse uma percepção visual, seria o eu que percebe. Quando o corpo experimentasse o contato, seria o eu que experimenta. Por isso é que não existe uma singularidade. Como não existe singularidade, ela não pode ter autonomia. Podemos ver que toda atividade é dependente de condições. Assim, não existe autonomia. Não existe eu fora dos agregados, também não existe dentro dos agregados. Cada agregado também não é o eu. O eu igualmente não é uma emanação dos agregados. O exterior dos agregados também não é o eu; não é cada um dos agregados, porque não é alguma coisa separada de cada um dos agregados.

Assim, medite que o que se chama eu é uma simples designação conceitual, uma simples ilusão, uma simples confusão. Também não é uma simples essência manifesta.

.

(Essa meditação na abnegação das pessoas pode ser dividida em várias sessões de contemplação ,de acordo com a capacidade mental do estudante.)

Contemplação 54
A Ausência de "eu" dos Fenômenos

Fenômenos são definidos como agregados, campos (sensoriais) e objetos. Os fenômenos não são considerados como conceitos, mas é atribuído a eles uma realidade concreta. Apesar do termo “eu dos fenômenos” ser usado para identificar os agregados, campos (sensoriais) e objetos, tal coisa nunca existiu. Todos os fenômenos são fenômenos sem "eu". Apesar de ser assim, desde os tempos sem começo, consideramos os agregados, campos e objetos como tendo uma realidade em si mesmos, pois estamos apegados a esse tipo de pensamento e por isso temos que meditar sobre a ausência de eu dos fenômenos.

Primeiro eu devo meditar no fato de que os agregados do meu próprio “continuum” não têm uma natureza verdadeira. Se eu examinar o fenômeno da forma do agregado do meu corpo, ele não é nada a não ser um aglomerado de várias coisas que parece ser uma coisa. Eu dou a isso o nome genérico de “corpo” e penso que existe algo concreto que corresponde ao nome e, exceto pela apreensão conceitual errônea, ele não existe dessa maneira.

Este corpo pode ser separado em partes como o sentido da visão, da audição, do olfato, do paladar e do tato. Existem também faculdades internas relacionadas com cada um desses sentidos, mas que não são a mesma coisa que os sentidos em si. A forma agregada do corpo é feita de várias partes: cabeça, pescoço, peito, costas, cintura, estômago, intestinos, dois braços, dois ombros, dois cotovelos, dois ante-braços, duas mãos, duas coxas, duas panturrilhas, dois pés, os órgãos internos do corpo como os cinco órgãos principais e os seis órgãos secundários, os nove orifícios e assim por diante. Exceto pelo conceito “corpo”, essa coletânea não é em última instância real. Se cada uma dessas partes fosse o corpo, então haveria muitos corpos. Se o corpo não fosse nenhuma dessas partes, então o corpo não poderia ser encontrado. Se eu pensar que é o conglomerado inteiro de partes, deveria considerar que o corpo não pode ser algo diferente de cada uma de suas partes. Assim concluo que ele é meramente uma simples designação conceitual.

Contemplação 55
A Ausência de "eu" dos Agregados

Para reforçar que a forma dos agregados não é estabelecida como uma entidade válida, reflita como se segue:

Cada um dos meus quatro membros é feito de muitas partes. Eles tem uma parte superior e uma parte inferior, uma articulação e sua extensão, uma parte externa e uma interna. Se eu imaginar “Cada parte está estabelecida como uma entidade válida?” Não, não está. Cada parte está conectada por três articulações e assim por diante. Se imaginar “Cada articulação é em última instância real?” Não, não é. Por exemplo, os dedos têm muitas articulações. Se eu supor “Cada parte dos dedos é estabelecida como uma entidade válida?”. Não, não é. Cada dedo tem sete partes.

.

Cada uma dessas partes também não é real. Depois de dividir mentalmente os dedos em sete partes, cada parte pode ser quebrada em partes ainda menores: partículas “soma”, partículas “luz do sol”, partículas “vaca”, partículas “ovelha”, partículas “coelhos”, partículas “água” e partículas “ferro”. Cada uma dessas partículas, quando divididas em sete partes, resulta no próximo tipo de partícula na lista (cada uma é sete vezes menor do que a anterior). Se eu imaginar que a partícula “ferro” (a menor da sua lista) é verdadeiramente existente, ela não é. Se eu investigar, a partícula ”ferro” ela é feita de sete partículas “sutis”. A partícula “sutil” também não está estabelecida: ela é feita de sete partículas “minuto”. Em outras palavras, quando eu investigo e tento medir o curso de sete vezes de uma partícula, cada uma das partículas prévias é dividida na partícula subsequente, rendendo um total de 343 partículas (7x7x7). Uma vez que existe um total de sete tipos de partículas grosseiras e quarenta e nove divisões possíveis. Mesmo a menor destas partículas pode ser quebrada em sete.

Contemplação 56
A Ausência de "eu" das Partículas Minuto

Se eu imaginar que cada partícula minuto possa ser estabelecida como uma entidade válida ela não pode. Cada uma tem lados, parte de cima e de baixo. E cada uma deve ter uma parte do meio. Se esse não for o caso, então se eu olhar para a partícula do leste ou do oeste não serei capaz de vê-la. Se eu dividir cada uma destas partículas de sete partes dessa forma, descobrirei que elas não são estabelecidas. Essa divisão pode prosseguir infinitamente: o processo não tem fim. Consequentemente o que eu chamo de “corpo” é meramente uma designação conceitual. Na realidade, sua existência é completamente infundada. Assim, essas meras aparências ilimitadas, semelhantes a ilusões são, por natureza, primordialmente sem consistência. Essas substâncias não têm nenhuma consistência. Como cada uma delas não tem consistência em si mesma, o conjunto delas também não tem.

Contemplação 57
A Ausência de "eu" dos Outros Quatro Agregados

Bem, e se eu pensar que, apesar da forma agregada não ser real, a mente é real? A mente também pode ser dividida em partes. A visão das formas, a escuta dos sons e assim por diante compõem a consciência, a principal parte da mente. Existem oito consciências distintas. Assim, a existência dos agregados múltiplos da consciência está confirmada. Sentimentos como a felicidade, sofrimento e neutralidade são também experimentados como parte da mente. Consequentemente, “sentimento” também não pode ser estabelecido como uma entidade singular. Existem também percepções designadas por termos definitivos como alto e baixo, bom e mal e assim por diante. “Percepção”, da mesma forma, não pode ser caracterizada como singular. Finalmente, existem múltiplos conceitos como apego, aversão, fé e assim por diante. Todos esses conceitos coletivamente são designados “formações mentais”. Assim, os conceitos são designações. E o que é chamado de mente não tem nenhuma consitência. Como não tem consistência em si mesma, o conjunto deles também não tem.

Contemplação 58
A Ausência de "eu" dos Diferentes Modos de Conhecimento

.

Todo epíteto para consciência se refere a nada menos que a sua vivacidade e atenção dinâmica. Nada mais pode ser estabelecido como verdade. O fenômeno que aparece como sendo da mente é como uma montanha refletida na superfície de um lago. Se eu examinar essa atencão dinâmica, a mente do passado cessou e, desta forma, não existe. A mente do futuro ainda não surgiu, assim ela também não existe. A atenção momentânea do presente é tudo que existe. Entretanto, da sua parte, ela não é estabelecida como verdadeira porque esse momento único de atenção plena não pode ser estabelecido. Ele pode ser dividido no início do momento, uma parte do momento que vai cessando e uma parte que permanence no centro. Se eu examinar a parte do meio, ela também pode ser dividida em três partes. Desta forma posso analisar infinitamente" ad absurdum". Sendo assim, nada pode ser estabelecido como tendo uma essência singular. Se algo não pode ser estabelecido, muitos não podem ser estabelecidos também.

Contemplação 59
Meditação sobre a Vacuidade de Todos os Seres Sencientes que Habitam o Mundo

Usando o mesmo raciocícinio eu posso decidir que os agregados do meu próprio corpo não são reais. Baseando-se nessa resolução, os cinco agregados que compreendem o corpo e a mente de todos os seres sencientes são exatamente assim. Em particular quando eu me foco em um objeto específico capaz de gerar emoções fortes, como um inimigo que eu desprezo ou um amigo que eu amo, posso analisar o seu corpo da mesma forma que eu analiso o meu. Exatamente como eu analiso o agregado que denomino como minha mente, devo analisar a mente desta outra pessoa. Mentalmente dando nome a pessoas, como "fulano" e"beltrano", decido que essa ou aquela pessoa existe. Apesar de eu cometer esse erro de designação conceitual com uma certa certeza, as bases para a designação conceitual na verdade não existem. É como uma ilusão.

Essa é a essência da meditação da vacuidade de todos os seres.

Contemplação 60
Meditação sobre a Vacuidade do Ambiente Externo

Não só os seres sencientes que habitam o mundo não são reais, mas também o mundo exterior não é real. Se eu investigar os bilhões de sistemas de mundo, eles podem ser divididos em partes tantas quanto milhões de sistemas de mundos, mil sistemas de mundo, quatro continentes, nosso mundo, um país, uma milha quadrada, um acre, uma jarda quadrada, um pé quadrado, seis polegadas quadradas, o tamanho de um grão, até o espaço de uma partícula minuto. Essa última prova que a anterior não está estabelecida. Mesmo uma partícula minuto, quando cuidadosamente examinada, no final das contas não pode ser estabelecida como real. Se ela não pode ser estabelecida como real, não pode ser estabelecida como muitas. O raciocínio é o mesmo da contemplação anterior.

Resumindo tudo é assim- Eu digo "Esta é uma casa. Este é um campo. Este é um grão. Isso é riqueza. Isso é colheita." Do mesmo modo, parece haver entidades como montanhas, planícies, lagos, reinos e assim por diante. Entretanto, essas são meras aparências compostas, que não são estabelecidas como reais. O intelecto, ao lhes dar nomes e designá-las

.
conceitualmente, as apreende como sendo reais. Entretanto, na verdade, elas não são nem mesmo levemente estabelecidas.

Meditar como acima, cultivar esta visão do mundo.

Contemplação 61
Meditação sobre a Vacuidade do Ambiente Externo e seus habitantes

Todas as coisas materiais – eu mesmo, os outros, o ambiente, os habitantes em geral e todas as formas que vêem e ouvem – são compostas dos cinco elementos: terra, água, fogo, ar e espaço. A mente, com toda a energia e movimento, é composta de consciência. O raciocínio prévio, de que nada pode ser estabelecido como tendo sua verdadeira existência no nível mais sutil, pode ser aplicado aos quatro elementos materiais (terra, água, fogo e ar). Assim como o átomo da terra não está estabelecido, isso pode ser aplicado aos demais elementos.

O que chamamos "espaço" é o vazio que há em todas estas formas materiais (ou: o vazio de que carecem todas as coisas materiais). Exceto o fato de ser uma designição conceitual, espaço não faz nada e não tem existência manifesta. A consciência também é meramente um aspecto da aparência que surge devido a condições adventícias. E além do mais não pode ser identificada. Assim, eu mesmo, os outros, o ambiente e os habitantes somos todos, por natureza, não verdadeiramente existentes. Apesar das projeções das mentes confusas de cada ser senciente serem desimpedidas, elas não tem natureza inerente, são como uma ilusão.

Essa é a meditação da vacuidade do universo e dos seres.

Contemplação 62
Meditação Última Deprovida de Elaborações

As assim chamadas "não-coisas", são meramente atribuições da mente dependendo do conceito que se tem de "coisas". Elas não são estabelecidas, mesmo como objetos, no nível convencional funcional, conhecido como verdade absoluta. Em outras palavras, uma vez que nada inerentemente exista mesmo e que todos os fenômenos que aparecem ou são ouvidos nunca foram estabelecidos, pode-se supor que, o que é chamado de "o fenômeno da vacuidade que tem sido primordialmente desenraizado", não existe. É como o exemplo do filho da mulher estéril. Primeiramente não é possível, para o filho de uma mulher estéril, nem mesmo nascer. Portanto, não é válido dizer que "O filho de uma mulher estéril não existe." Esse tipo de vacuidade depende de uma idéia de não-vacuidade e é, dessa forma, mentalmente atribuído. Existência e não-existência, ser e não ser e assim por diante, não são estabelecidos.

Portanto, não se apegue mentalmente a nada e, ao contrário, repouse vividamente em um estado de clareza e não-conceitualidade. Quando um pensamento surgir novamente, olhe para a sua essência: ela é livre de identificação. Medite diretamente nisso. É importante meditar lúcida e repetidamente, por períodos curtos, sobre isso e sobre a contemplação prévia.

Essa é a meditação última desprovida de elaboração.

.

Contemplação 63
Como Sustentar a Meditação sobre a Ausência de Eu e a Vacuidade

Agora medite sintetizando todas as contemplações prévias sobre ausência de "eu" e a vacuidade. Para sintetizar os entendimentos prévios, reflita como se segue:

Eu mesmo e os outros, o mundo e seus habitantes, somos todos desprovidos da existência de um verdadeiro eu. Nenhum criador fez tudo isso. Tudo isso surge meramente devido a reunião de conexões interdependentes. Nada pode ser, na verdade, estabelecido existir como uma coisa ou muitas. Tudo isso meramente surge como a face da ilusão; na relidade nada disso existe verdadeiramente. Se eu examinar o assunto cuidadosamente, “não estabelecido” e “não existente” são também atributos recém- fabricados criados pela mente. Para indicar alguma coisa que parece ser oposta (à existência), eu meramente atribuo a ela os termos “não existente” e “não estabelecido”.

Analisando para trás e para frente dessa forma, o objeto em foco se dissipa. No vazio que fica, repouse calmamente sem pensar em absolutamente nada. Depois que o objeto previamente em foco é dissipado, surge um estado que é livre de toda identificação. E enquanto isso durar, repouse na não-conceitualidade. Se esse estado deteriorar, repouse na mera não-conceitualidade do desaparecimento do aspecto da vacuidade. Visto que é necessário fazer essa meditação descrita acima repetidamente, é importante reconhecer o ponto quando esse desaparecimento começa. (para se distinguir entre o estado de não-conceitualidade e sua deterioração).

No início você não será capaz de permanecer nesse estado por muito tempo.

Finalmente, quando você vivenciar a experiência, será capaz de mantê-la por períodos cada vez mais longos. Concentrar a mente no objeto em foco é conhecido como “permanecer”, e ser capaz de estender esta experiência se chama “permanecer continuamente”. Quando você se torna capaz de interromper os pensamentos no momento que eles surgem, isso se chama “permanecer repetidamente”. E então, quando o estado de não-conceitualidade se estende por períodos mais e mais longos, isso é “permanecer próximo”. Depois, lembrando-se das boas qualidades da absorção meditativa, você começará a meditar com mais frequencia e alegria, e então o entusiasmo irá surgir. Esse é o estágio chamado“disciplinado”. Algumas vezes, relembrando das faltas ,como, por exemplo, a distração, ela vai cessar por si só.

Esse estágio é chamado “pacificação”. Essas duas fases são conhecidas também como “criando entusiasmo” e “criando renúncia”. Qualquer pensamento de esperança ou medo, apego e aversão que surjam, olhe diretamente para sua essência e sele-os com a meditação na sua própria irrealidade, como você cultivou anteriormente. Essa pacificação natural é o estágio conhecido como “pacificação próxima”. Na medida em que sua mente algumas vezes vai manter e outras perder (a atenção plena), você deve cultivar esses métodos repetidamente. Em um dado momento, quando concentrar a mente, você ficará isento das falhas do torpor e da agitação e será capaz de repousar a mente por um longo tempo no objeto de foco que é a vacuidade. Nesse momento, é necessário aplicar-se mantendo a mente unifocada. Finalmente, apenas com a lembrança da experiência que você cultivou anteriormente, você será capaz de simplesmente repousar e permanecer por um longo tempo no aspecto da vacuidade.

.

Nesssa oportunidade, você relaxará seu esforço e repousará naturalmente estabelecido (nesse estado). Nesse ponto, você alcançou o estado chamado “permanecer equanime”.

(A maneira de sustentar a meditação apresentada acima vem da tradição do "Tesouro do Abidharma". É a maneira singular de meditar na calma mental que é precedida pela visão penetrante. Isso pode ser apresentado como a mesma tradição dos Estágios da Meditacão por Kamalashila e assim por diante, conhecido como “O Método de Meditar com o Precedente da Não-conceitualidade”, e pode também ser apresentado como a tradição do glorioso Atisha dos Anais do grande Mestre Potowa, chamado “A Única Preliminar Necessária”. Essas instruções estão de acordo com a tradição do sutra, como as muitas instruções sobre o treinamento da mente trasmitidas por Atisha e como as muitas instrucões tântricas, tais como os ensinamentos do Mahamudra. Apesar de haver muitas grandes instruções que têm essa abordagem, nesse caso eu desejei apresentar as instruções de forma gradativa, confiando nos ensinamentos de Shenyen Potowa.Nessa tradição de manter a visão, uma vez que a mente alcança o repouso, a meditação da visão penetrante é novamente praticada. Afirma-se também que desde o início a calma mental e a visão penetrante podem ser cultivadas em união.)

Contemplação 64
Vacuidade com o Coração compassivo

Realizar a vacuidade apenas, não é suficiente para se alcançar a perfeição da sabedoria. Eu preciso praticar a vacuidade e a compaixão em união. Porque os fenômenos compostos aparecem e existem como verdade última, não podem ser estabelecidos absolutamente como tendo existência inerente. Eles são como o espaço. Se eu realmente realizar que apenas o não-estabelecimento dos fenômenos é estabelecido, então os seres sencientes que experimentam o sofrimento não existem. A forma como eles experimentam o sofrimento devido às interações cíclicas do carma, emoções e sofrimento nunca foram estabelecidas primordialmente.

Todavia, até que essa realização ocorra, a aparência dos seres sencientes que experimentam o sofrimento, surge. A aparência do seu sofrimento surge. O modo como eles experimentam o sofrimento e o modo como eles são capturados no ciclo surge. Todos esses fenômenos não existem de verdade e no entanto aparecem.Ainda assim, os seres sencientes são enganados por essa ilusão e, consequentemente, experimentam esses vários sofrimentos. Pobrezinhos! Tendo dissipado sua ilusão, eu tenho que estabelecê-los no estado de Buddha, a realização da natureza verdadeira.

Em última análise, eu também não existo. Esses seres sencientes não existem. A ilusão não existe. Mesmo o caminho que dissipa a ilusão não existe. No entanto, do ponto de vista das aparências confusas relativas, sofrimento e obscurecimento dão a impressão de existir. O caminho parece existir. Através do caminho da meditação, a ilusão é dissipada, e a pessoa torna-se um Buda que reside na essência do estado natural. Por conseguinte, meu eu-como-uma-ilusão vai mostrar seres-sencientes-como-uma-ilusão, o caminho-como-uma-ilusão e o ensinamento. Dessa forma, as adversidades do seu sofrimento-como-uma-ilusão será liberada na expansão.

Uma vez que todas as experiências de sofrimento e aqueles que o experimentam não estão estabelecidos como verdadeiramente existentes, também é impossível estabelecer qualquer fenômeno de percepção como aparência ou som como realmente existentes. Contudo, pode-se afirmar o extremo da permanência, sugerindo que uma segunda natureza

.
está sobreposta à natureza-não-existente. Nesse caso, pode-se considerar possível que há o sofrimento-verdadeiramente-existente. Mas não há meios de aumentar a experiência de um sofrimento irreal com qualquer outra experiência de sofrimento verdadeiramente existente. Se esse sofrimento for realizado como não existente, ele será auto liberado. Como eu sinto compaixão por aqueles que não realizaram isso!

Medite, pensando dessa forma repetidamente.

CAPÍTULO 14
Meios de progredir na prática

Sessão 1 – Incremento

De modo a incrementar os reconhecimentos ensinados acima, por um dia medite apenas na vacuidade. Por um dia medite apenas na compaixão. Por um dia medite na vacuidade e compaixão em união, como descrito na contemplação prévia. Meditar repetidamente dessa forma alternada irá incrementar a prática. Algumas vezes, meditar por uma sessão só na vacuidade. Meditar por uma sessão só na compaixão. Meditar por uma sessão na vacuidade e compaixão em união. Meditar por vezes dessa forma vai trazer um outro tipo de incremento.

Sessão 2 – Dissipando os Obstáculos

Quando praticando a fase principal da meditação, que integra vacuidade e compaixão, existe o risco de encontrar o obstáculo do apego à felicidade desta vida.

A vida é cheia de divertimentos, trocas prazerosas e conversações interessantes. Alguns praticantes religiosos pensam ser superiores às pessoas ordinárias,entretanto, agarram-se à esperança de sucesso. Falhando em desenvolver uma renúncia sincera, eles ferem os outros e protegem a si mesmos. Engajam-se em ações ostensivamente positivas como restaurar templos, suportar austeridades e mendigar esmolas. Fazem ações virtuosas movidos por desejo de comida. Completam práticas de divindades pela fama. São presunçosos e hipócritas. Secretamente, desejam que as pessoas tenham fé neles. Porque tem esperança de vencer os outros, eles os caluniam e os enganam. Em nome da religião, engajam-se em atividades que fortalecem os objetivos mundanos. Isso é o oposto da vacuidade e compaixão, como comida misturada com veneno. Atitudes e ações que são mundanas desde o início são sempre negativas e, portanto, dignas de censura.

Contudo, é ainda pior misturar esses interesses com a religião e apresentá-los sob a falsa pretensão de serem positivos. Como remédio para essas tendências, relembre as contemplações para as pessoas de menor capacidade, repetidamente.

Existe também o obstáculo de estar apegado à felicidade futura de deuses e humanos. Se você não reverter a ânsia por felicidade mundana, pode parecer ser generoso, parecer guardar disciplina moral, e pode escrupulosamente e de forma pura engajar-se em ações

.
virtuosas. Mas se você aspira pelas alegrias de acumular comida, roupas, posses, uma bela casa, mulheres, amigos, servos e poder, então vacuidade e compaixão tornaram-se uma interferência. Como remédio, medite repetidamente nas contemplações para indivíduos com capacidade média.

Ainda que sua mente se volte para a religião, você pensa apenas em seu próprio benefício. Isso é o oposto da vacuidade e compaixão. Como remédio, medite na igualdade entre você e os outros, e troque a si mesmo pelos outros. É muito importante não deixar a meditação como um mero exercício intelectual, mas alcançar a certeza aplicando o foco diretamente ao seu próprio corpo e mente.

Essas instruções estão elucidadas nos textos de treinamento da mente (por Atisha)e estão elaboradas no Modo de vida dos Bodhisattvas e no Compêndio de Treinamentos. O Bodhisattva Maitreya diz:

> *A mente quintessencial é a mesma para você e os outros. Quando você descobre que os outros são mais queridos e amados que você mesmo, saberá que os objetivos dos outros são mais importantes que os seus próprios. Quaisquer que sejam os seus próprios objetivos, eles também são os objetivos dos outros.*

Quando você medita repetidamente na vacuidade, o objeto a ser compreendido, terá o pensamento: "Nada é real. Tudo é como uma ilusão". Uma vez que esse conceito é sujeito a dissipação, você não alcançou o ponto essencial. Pensamentos grosseiros sobre inimigos, amigos, prazeres, conversas etc. são elementos que interferem com vacuidade e compaixão. Por isso, você precisa aplicar o conceito de as coisas serem como uma ilusão diretamente para o seu próprio corpo, mente, posses, inimigos e amigos. É importante atingir uma resoluta certeza nesse caminho e sustentá-la.

Sessão 3 – Integrando as Práticas

Em seguida, dedique um dia para cada uma a seguir: a dificuldade de alcançar uma vida humana; morte e impermanência; os sofrimentos do ciclo das existências; ação, causa e resultado; fé no ensinamento espiritual; a mente desperta de amor e compaixão; as duas ausências de eu. Dentro de cada sessão algumas vezes medite a sequência completa. Outras vezes medite no sentido inverso. Medite também misturando-as. Outras vezes medite em suas faltas mais fortes, aquelas que mais tem ferido sua mente.E medite sobre aquilo que você está mais inclinado a enfocar.

Sessão 4 – O Que Fazer em Todas as Vezes

Como sua principal e contínua prática de meditação, focalize-se em quatro tópicos: (1) intensa lembrança da impermanência, (2) cuidado e atenção nascidos da contemplação do significado de ação e resultado, (3) compaixão por todos os seres dos três reinos da existência cíclica e (4) repousar calmamente na verdadeira natureza, livre de elaborações.

Medite nos outros tópicos por rotação, como descrito acima. Utilize seu tempo com lamas santos que praticam esse ensinamento e com amigos benéficos. Entre as sessões, ler e

.
ouvir os sutras irá incrementar sua prática da meditação. Encontre certeza no ensinamento. Suplique com fé. Em particular, como está expresso nos Anais[131]dos estágios do caminho da tradição Kadampa, é um ponto importante, essencial aplicar os ensinamentos diretamente nas suas perspectivas, pensamentos, resoluções e objetivos.

Os quatro tópicos mencionados no começo desta sessão devem integrar sua prática contínua,intensificada pelo treinamento em dissipar os obstáculos e induzir tudo o que for favorável . Esses tópicos não precisam ser feitos dentro das sessões das suas próprias contemplações (eles podem ser praticados todas as vezes), mas não há erro se você os incluir.