

**O Caminho Excelente para a Liberação:
Uma Explicação dos Estágios das Práticas Preliminares
para manuais como ‘Estado Búdico sem Meditação’¹**

por

Sera Khandro

Tradução para o inglês por B. Alan Wallace

Tradução para o português por Jeanne Pilli e Marcelo Nicolodi

¹Sera Khandro, *The Fine Path to Liberation: An Explanation of the Stages of the Preliminary Practices for Manuals Such as Refining Appearances*. *sNang sbyang sogs khrid yig rnam kyī sngon 'gro bshad bya'i yan lang bshad pa rnam drol lam bzang* em *The Collected Treasure-Texts of bDud-'joms gling-pa*, Vol. 21. *Sprul pa'i gter chen bdud 'joms gling pa'i zab gter gsang ba'i cho sde* (Thimphu, Bhutan: Lama Kuenzang Wangdue, 2004), 1–17.

Introdução

[2] Em primeiro lugar, com relação à explicação dos estágios a serem discutidos, os jinas compassivos, que são especialistas em meios hábeis, ensinaram um número inconcebível de Darmas, entradas para o caminho e realizações resultantes de acordo com os temperamentos, capacidades e inclinações dos discípulos. Não importa quantos ensinamentos eles tenham oferecido, se sintetizarmos seu significado veremos que consistem em dois [yānas]: o causal, [Sūtrayāna] com características, e o mantra secreto resultante, Vajrayāna. Se os classificarmos internamente, no yāna causal há o Śrāvakayāna, o Pratyekabuddhayāna e o Bodhisattvayāna. No veículo resultante [3] há três classes de tantras externos: kriyā tantra, upa tantra e yoga tantra. As três classes de tantras internos são os tantras pai [do estágio] da geração conhecidos como mahāyoga, os tantras mãe da transmissão de anuyoga e os tantras não duais da Grande Perfeição conhecidos como atiyoga. Conforme afirmado por um tantra:

‘No passado, entre os [yānas] causal e o resultante, dentre os [yānas] causais há três [divisões], e entre os [yānas] resultantes há duas. Nos resultantes² há seis categorias de acordo com o nível das faculdades dos seres.’

Quanto ao tema a ser discutido aqui, entre os ensinamentos canônicos e os tesouros, os tesouros são excepcionais devido a quatro qualidades: sua linhagem próxima, suas instruções práticas infalíveis, suas grandiosas bênçãos e sua revelação da descendência da linhagem. [4] O significado dos vastos e profundos tesouros revelados da Grande Perfeição, a atiyoga, é impecável, e inclui as três divisões de mente, expansão e instruções essenciais. Este é um comentário sobre o ensinamento principal, muito secreto e insuperável surgido de uma visão direta de Samantabhadra denominada *Estado Búdico sem Meditação*, e ele começa com a maneira de ouvir o Darma, seguido pela explicação real do significado desse tratado³.

A Maneira de Ouvir o Darma

Primeiro, em relação ao modo de ouvir o Darma, há (1) uma explicação geral e (2) uma explicação específica.

1. Explicação geral

É extremamente importante que você elimine a atitude miserável de pensar apenas em si mesmo, refletindo: ‘Entre todos os seres sencientes que habitam o saṃsāra desde o tempo sem princípio, não existe nenhum que não tenha sido minha mãe ou meu pai. Portanto, para que eles possam ser liberados do oceano de sofrimento do saṃsāra e para que alcancem o estado búdico verdadeiramente perfeito, eu praticarei autenticamente o Darma profundo e sublime.’ Desta

² Isto se refere aos veículos resultantes, com seus três tantras internos e três tantras externos.

³ Esta segunda seção refere-se ao comentário sobre *Estado Búdico Sem Meditação* denominado *Guirlanda para o Deleite do Afortunado*, que vem imediatamente após este breve texto preliminar sobre a maneira de ouvir o Darma.

forma, faça surgir a destemida e infatigável motivação Mahāyāna da bodicita para realizar o bem-estar dos outros. Como Maitreyañātha declarou:

‘A geração da bodicita aspira ao estado búdico verdadeiramente perfeito para o benefício dos outros⁴. [5]’

Especialmente em relação à prática do caminho profundo do Mantra Secreto Vajrayāna, o objetivo aspirado e a resolução de cultivar a bodicita são cruciais. Como indicado em *A Lâmpada para os Três Métodos*:

*‘Por não causar confusão sobre ponto algum,
Por oferecer muitos métodos que não são difíceis,
E por ser perfeitamente conhecido por aqueles com faculdades aguçadas,
O Mantrayāna é excepcional⁵.’*

Este Mantra Secreto Vajrayāna tem muitos métodos que podem ser praticados sem necessidade de atravessar grandes dificuldades. A raiz de seus muitos métodos profundos para realizar a fruição [da iluminação] depende da transformação de suas aspirações. Como está escrito:

*‘A condição auxiliar para todos os Darmas
Reside no topo das suas aspirações.’*

Você deve ouvir o Darma sublime com corpo, fala e mente puros – sem reificar o ensinamento, o professor e assim por diante de maneira comum – mas, em vez disso, imaginando-os como imbuídos das cinco perfeições. O ambiente perfeito é o campo búdico prístino do espaço absoluto dos fenômenos, Akaniṣṭha. O professor perfeito é o Soberano primordial, o Dharmakāya Samantabhadra. Os discípulos perfeitos são [6] a Linhagem da Visão Iluminada dos jinas e a Linhagem Simbólica dos vidyādharas, visualizados como bodisatvas masculinos e femininos, deuses e deusas. O Darma perfeito é o Darma Mahāyāna da fruição insuperável – a Grande Perfeição. O tempo perfeito é imaginado como sendo o quarto tempo, de simetria perfeita, um ciclo contínuo e eterno, livre de movimento e mudança. Dessa maneira, corpo, fala e mente devem ser purificados, permitindo que as bênçãos fluam para o seu fluxo mental.

Em todas as ocasiões – quer esteja ensinando ou ouvindo o Darma ou praticando meditação – você deve examinar cuidadosamente seu próprio fluxo mental e ouvir de uma forma livre das seguintes três falhas: Como um recipiente emborcado, seja qual for a maneira com que as palavras do Darma sejam expressas, você não as escuta e nem retém nem um pouco do seu significado. Como um recipiente com vazamento, mesmo que você ouça os meros sons do Darma, sua mente conceitual é instável em relação ao seu significado do começo ao fim. Como um recipiente contaminado, mesmo que você entenda as palavras do Darma, elas não agem como remédio para suas aflições mentais porque seu fluxo mental não será sustentado pelo puro espírito do despertar e pela bodicita. Essas falhas devem ser evitadas, como é dito nos sūtras: ‘Ó monges, escutem correta e atentamente, mantenham em mente o que ouvem, e eu os ensinarei.’ Ao ouvir o Darma corretamente [7], a falha da contaminação é dissipada. Ao ouvir atentamente, a falha do recipiente emborcado é dissipada. E mantendo os ensinamentos em mente, a falha do recipiente com vazamento é dissipada.

⁴ Sânscrito. *Maitreyañātha*, Tibetano. *mgon po byams pa*

⁵ *Tshul tshul gsum sgron me*

Ao ouvir o Darma, você deveria evitar tudo o que é incompatível com o Darma, como o orgulho egótico de pensar que você é altamente erudito, a falta de fé em seus amigos do Darma e em seu guru, a falta de interesse no Darma e permitir que seus olhos e os outros sentidos se distraiam em outras direções. Em vez disso, ao ouvir o Darma, você deveria se deleitar por estar recebendo o Darma sublime e, com reverência e fé constantes, deveria purificar as falhas das seis contaminações⁶ e concentrar-se exclusivamente no bem-estar dos seres sencientes, como está escrito no *Sutra Condensado da Perfeição da Sabedoria*:

*'Repousando em deleite, reverência e fé suprema,
Os obscurecimentos e aflições são dissipados e as máculas são deixadas para trás.
Ao se dedicar ao bem-estar dos seres sencientes, a sabedoria heroica é aperfeiçoada.
Ó valentes discípulos, sigam essa conduta.'*⁷

Aqui está como praticar as seis perfeições. Preparar o assento do Darma e fazer oferendas é generosidade. Ouvir o Darma enquanto restringe seu corpo, fala e mente é disciplina ética. Suportar o sofrimento infligido por outros é paciência. Solicitar ao guru para ensinar o Darma é entusiasmo. [8] Ouvir sem distração o significado do Darma é meditação. Inquirir sobre os pontos de incerteza por meio de investigação e análise é sabedoria. Estes são os seis aspectos de um ouvinte.

2. Explicação específica

Em relação à explicação específica há cinco tópicos: (1) o cultivo de reverência e devoção pelo guru, (2) o cultivo de amor e afeto por seus irmãos e companheiros espirituais, (3) o cultivo de compaixão pelos seres sencientes, (4) o cultivo de renúncia ao saṃsāra e (5) a meditação sobre a impermanência dos fenômenos compostos.

2.1 O Cultivo de Reverência e Devoção pelo Guru

Em geral se diz que há seis tipos de professores dos quais recebemos conselhos⁸, mas aquele que concede iniciações, explica os tantras e oferece instruções práticas é o guru raiz que concede as três bondades. Em nenhum lugar nos sūtras ou tantras há evidências de que alguém tenha atingido a iluminação sem devoção a um guru. Está perfeitamente claro que todos os *siddhas* do passado, sem exceção [9], desenvolveram as qualidades dos estágios e caminhos e alcançaram os *siddhis* primeiramente dedicando-se aos seus gurus fisicamente presentes ou não. Portanto, mesmo que o guru seja verdadeiramente um buda, livre de todas as falhas e repleto de todas as virtudes, as mentes de indivíduos comuns como nós são facilmente abaladas devido às influências dos ambientes sociais, eras históricas, companheiros e assim por diante. Por esse motivo, é importante primeiro examinar o guru de modo completo, tanto de perto quanto de longe. Em

⁶ As seis contaminações são: (1) orgulho, (2) falta de fé, (3) falta de dedicação à prática, (4) distrações, (5) embotamento e (6) depressão.

⁷ Sânscrito *Prajñāpāramitāsaṃcayagāthāsūtra*, Tibetano *'Phags phags pa sdud pa*

⁸ Os seis tipos de professores são: (1) professores que concedem samayas e votos, (2) professores que concedem transmissões orais, (3) professores que explicam os tantras, (4) professores que oferecem instruções práticas, (5) professores que concedem iniciações, e (6) professores que realizam ações.

seguida, elimine as falhas das suas próprias especulações e pensamentos negativos e dedique-se ao guru. Por fim, ofereça seus serviços satisfazendo o guru das três maneiras⁹ e, sem deixar que seus *samayas* se deteriorem ou se quebrem, imite a forma de pensar e o comportamento de seu guru, como se você fosse uma réplica *sātsa* dele. Devido à natureza degenerada da era atual é difícil encontrar um guru que tenha todos os atributos descritos nas coleções de tantras. No entanto, o guru a quem você se dedicar deve ter todas estas qualidades:

- pureza dos três tipos de votos,
- grande erudição,
- compaixão pelos seres sencientes,
- conhecimento dos vasos das três divisões externas dos ensinamentos e do significado do Darma do Mantra Secreto Interno Vajrayāna,
- pelo próprio bem do guru, experiência de realização e perfeito desenvolvimento de qualidades positivas e abandono das negativas,
- para benefício dos outros [10], a capacidade de oferecer treinamento no sublime Darma por meio de corpo, fala e mente de maneiras inconcebíveis, de acordo com os temperamentos e as capacidades individuais dos alunos, e
- habilidade de reunir alunos afortunados pelos quatro meios de reunir outros seres¹⁰.

É importante devotar-se a um amigo espiritual com tais qualidades, e especificamente a um guru que revele os pontos profundos de instruções práticas no Mantra Secreto Vajrayāna. Devido à linhagem ininterrupta das iniciações de amadurecimento e aos ensinamentos libertadores, o fluxo mental dele é amadurecido e liberado. A conduta do guru não entra em conflito com a raiz dos compromissos assumidos no momento de uma iniciação, ou seja, os *samayas* e votos de corpo, fala e mente iluminados, e assim por diante. Ele tem poucas aflições mentais e pensamentos obsessivos, seu fluxo mental é calmo e disciplinado, e o significado dos tantras e de todas as instruções práticas relativas a base, caminho e fruição foi internalizado. Tendo visto os sinais dos estágios da geração e da completitude, ele realizou corretamente a natureza da existência. Tendo renunciado [às preocupações com] esta vida, ele permanece constantemente em um retiro solitário. Imbuído de grande altruísmo, ele traz seres vivos para o caminho do Darma utilizando-se de todos os meios adequados. Ao praticar de acordo com as instruções de tal guru, recebem-se rápidas bênçãos da linhagem e excelentes qualidades surgem.

Um guru que possui todas essas qualidades é o regente de todos os budas do passado [11], a fonte de todos os budas do futuro e uma emanção de todos os budas do presente. Seu corpo é a sanga, sua fala é o Darma sublime e sua mente é o buda. O corpo iluminado é o guru, a fala iluminada é a deidade pessoal e a mente iluminada é a *ḍākinī*. O corpo iluminado é o *nirmāṇakāya*, a fala iluminada é o *saṃbhogakāya* e a mente iluminada é o *dharmakāya*. A natureza essencial sintetizada dos objetos de refúgio é o guru raiz compassivo. Considerando-o como um verdadeiro buda, faça prostrações com seu corpo reverentemente, ofereça preces com sua fala reverentemente e, com sua mente, visualize reverentemente o guru no centro de sua coroa, de sua garganta e de seu coração. Ao fundir sua mente e assim por diante com a do guru,

⁹ As três maneiras de satisfazer o guru são a oferta de bens materiais, oferta de serviço e a dedicação à prática.

¹⁰ As quatro formas de reunir outros seres são: (1) agradá-los provendo recursos materiais ou o que quer que necessitem, (2) ensinar o Darma para conduzi-los à liberação, (3) ajudá-los na prática do Darma ao encorajá-los, e (4) mostrar aos outros um bom exemplo por sempre praticar o que ensina.

satisfazendo-o sinceramente por meio das três maneiras com seu corpo, fala e mente, é de vital importância que você mantenha fé contínua e inabalável, visão pura, reverência e devoção. Mesmo que conheça as três coleções de ensinamentos de cor, se você não tiver reverência e devoção pelo seu guru, seu fluxo mental não receberá nenhum benefício. Conforme está escrito:

*'O guru é o buda, o guru é o darma,
E o guru é a sanga.
O mestre de todas as coisas é o guru.
O guru é o glorioso Vajradhara.'*

Drikung Kyobpa Rinpoche (1143-1217) declarou:

*'Se o sol da reverência e da devoção não brilhar
Na montanha nevada dos quatro kāyas do guru,
Os fluxos das bênçãos não descerão. [12]
Portanto, dediquem suas mentes com sinceridade a essa reverência e devoção!¹¹*

Portanto, se você rezar de forma unificada ao guru, sem uma mente vacilante e sem incertezas, as realizações dele serão transferidas para você, e você alcançará todos os siddhis supremos e comuns.

2.2 O Cultivo de Amor e Afeto por Seus Irmãos e Companheiros Espirituais

O guru, seu amigo espiritual, e seus irmãos e companheiros vajra são como guias no caminho para a terra da onisciência e da liberação; portanto, você deveria se dedicar a eles com amor e carinho. Embora existam quatro tipos de irmãos vajra¹², aqui a união de irmãos e companheiros é como a de irmãos gêmeos; sendo assim, em todas as ocasiões e em todos os aspectos, restrinja sua conduta por meio de corpo, fala e mente com carinho e bondade amorosa, sem qualquer duplicidade em relação aos samayas. Vendo tudo o que dizem como confiável, como se fossem seu guru, cultive a percepção pura com a reverência e a devoção de ver a conduta deles como simbólica do Darma, o que quer que façam. Você nunca deveria se separar deles, como se fossem seu próprio coração, e deveria cuidar deles com amor e carinho. O *Tantra do Relâmpago Impressionante* afirma:

*'Com carinho por seus irmãos vajra,
Por todos os seus irmãos, os que estão próximos e os que não estão,
Por aqueles que entraram no caminho autêntico, [13]
Sempre evite até mesmo o mero pensamento de desprezo.
Faça brotar o poder do amor e do carinho,
E cuidem uns dos outros como fariam com seus próprios olhos.¹³*

¹¹ *'Bri bri gung skyob pa rin po che*

¹² Os quatro tipos de irmãos vajra são: (1) irmãs e irmãos *genéricos* são todos os seres sencientes que possuem natureza búdica, (2) irmãs e irmãos *distantes* são todos os praticantes que pertencem ao séquito do Buda, (3) irmãs e irmãos *próximos* são os praticantes Vajrayāna, e (4) irmãs e irmãos *inseparáveis* são os que pertencem ao séquito do mesmo lama. Aqueles que recebem iniciações juntos da mesma mandala são irmãos que têm o mesmo pai.

¹³ *rNgam rngam glog*

Até que alcance a liberação e o estado onisciente da iluminação, você deve acompanhar seus irmãos e companheiros vajra. Portanto, é importante que você os ame e não deixe que seus samayas degenerem. Se eles degenerarem, você e todos os outros vaguearão em estados miseráveis de existência; portanto, você deve proteger seus samayas adequadamente e amar ardentemente seus irmãos vajra.

2.3. O Cultivo da Compaixão pelos Seres Sencientes

Entre todos os seres sencientes por todo o espaço não há nenhum que não tenha sido seu pai ou mãe. Porém, sob a influência das aparências delusivas de seu próprio carma, esses seres sencientes que foram seus pais experienciam apenas sofrimento, sem nunca terem nenhum momento de felicidade. Tome a resolução: ‘Para dissolver e purificar as aparências do carma deles, propensões habituais e sofrimento, e para alcançar o precioso estado da iluminação autêntica e onisciente, eu gerarei a bodicita para alcançar a iluminação perfeita e dragar as profundezas do oceano dos três reinos do saṃsāra’. [14] Com essa motivação sincera, você deveria rejeitar pensamentos autocentrados e cultivar a compaixão para benefício de todos os seres sencientes, como o Rei da Coragem¹⁴. As Dohas do glorioso Saraha afirmam:

*‘Aquele cuja visão da vacuidade é desprovida de compaixão
Não alcança o caminho supremo.
Além disso, se você cultivar apenas a compaixão
Permanecerá aqui no saṃsāra, mas onde está a liberação?
Aquele que tem ambas
Não permanece nem na existência mundana e nem no nirvāṇa.’¹⁵*

Por conseguinte, bondade amorosa, compaixão e bodicita são indispensáveis para os praticantes do Darma. Seja qual for o caminho que seguir, elas serão sempre como o pilar da vida; portanto, você deveria praticá-las corretamente.

2.4. O Cultivo da Renúncia ao Saṃsāra

Onde quer que nós nasçamos no saṃsāra, seja em locais elevados, em locais profundos ou intermediários, isto nunca transcende a natureza do sofrimento – uma manifestação de miséria em constante mudança e um círculo vicioso de dor. Refletindo sobre como as atividades do saṃsāra são destituídas de essência, tome a decisão: ‘Eu renunciarei a todas as atividades desta vida, tais como subjugar meus inimigos e proteger meus amigos, e me dedicarei unicamente à prática do sublime Darma’. Com essa firme intenção [15], você deveria ir desacompanhado para um local isolado e solitário e deixar sua prática permear sua vida por inteiro. Caso contrário, se tiver apego àqueles que estão perto de você e aversão pelos que estão distantes, enquanto anseia

¹⁴ *snying stobs chen*. Esta é uma referência ao Príncipe Grande Coragem (*rgyal bu snying stobs chen po*), um dos três filhos do rei em Namó Buddha no Nepal, sendo que os outros dois eram o Grande Deus (*lha chenpo*) e o Grande Ser Poderoso (*mtu thob chen po*). Quando o Príncipe Grande Coragem viu uma tigresa na floresta que estava morrendo de fome, ele ofereceu seu corpo a ela para que pudesse alimentar seus filhotes famintos. Essa foi uma encarnação prévia do Buda Shakyamuni quando era um bodisatva.

¹⁵ *dpal sa ra ha pa'i do ha*

e se agarra a coisas como comida, roupas e prazeres como se fossem uma cidade de gandharvas, sua prática o levará a renascimentos elevados e inferiores, sem sequer um momento de felicidade – apenas sofrimento. O grande Orgyen declarou:

*‘Aqui no Samsāra, nunca há
Felicidade suficiente para preencher a ponta de uma agulha.
Até mesmo uma leve felicidade é o sofrimento da mudança.’*

Por conseguinte, é importante que você tenha uma certeza definitiva de que as atividades do samsāra são desprovidas de essência e que você busque unicamente pela essência, o sublime Darma.

2.5 Meditação sobre a Impermanência dos Fenômenos Compostos

Todos os fenômenos externos do ambiente inanimado sólido e firme, os muitos seres sencientes internos que se movem e habitam o meio ambiente, e todas as aparências intermediárias e belas dos cinco campos sensoriais são, em última instância, impermanentes e sujeitos à destruição. Além disso, sejam quais forem os fenômenos compostos que possam surgir, eles não são autossustentáveis, são como nuvens no céu, e todas as atividades são como o sonho da noite passada ou como arco-íris no céu [16], nunca perduram. Portanto, medite continuamente sobre a morte e a impermanência, e com o pensamento, "A morte está chegando", até que você elimine essa sensação de medo, sem preguiça ou procrastinação, conduza sua vida e prática espiritual à culminância. O nobre Mogchokpa¹⁶ comentou:

*‘As experiências daqueles em quem [a consciência da]
Morte não surgiu são como a névoa do outono.
A nobreza daqueles em quem [a consciência da]
Morte não surgiu é como a da consorte de um rei.
A coragem daqueles em quem [a consciência da]
Morte não surgiu é como o gelo no verão.’*

Portanto, a impermanência é uma força motivadora para o Darma; assim, você deveria de todas as maneiras fazer surgir essa certeza em seu fluxo mental em todos os momentos e em todas as ocasiões. Abandone sua terra natal, vá para outra região, ignore as dificuldades, deixe seu corpo e sua força vital serem objetos [de abuso], viva alegremente tendo uma caverna como sua casa, deixe os animais selvagens serem seus companheiros, confie seu coração ao guru e ao Darma, e conduza sua vida e prática espiritual à culminância. Esse é o ponto mais precioso e sublime.

Seja qual for o tipo de prática que adote, com objetos meditativos pertencentes aos estágios da geração e da completitude, os cinco tópicos acima mencionados são indispensáveis. Eles são o que há de mais importante para a prática, como um tesouro essencial para todos os praticantes do Darma [17] – cada um de vocês deveria definitivamente guardá-los no coração. Isso conclui a explicação dos estágios a serem discutidos. Esta síntese dos ensinamentos raiz sobre os estágios do Darma foi apresentada para benefício de Déwé Dorjé.¹⁷

Possa haver virtude!

¹⁶ *rje rmog cog pa*

¹⁷ *bde ba'i rdo rje*