



## Um Altar em Casa - Bokar Tulku Rinpoche

Para atingirmos a iluminação verdadeira, totalmente pura, perfeita e onisciente, é necessário unir as duas acumulações: mérito e sabedoria. Sem esta dupla acumulação, a Iluminação não é possível.

A acumulação de mérito é de tal importância, que sem ela a acumulação de sabedoria não poderia existir. Existe uma relação interativa entre o mérito e a sabedoria.

A acumulação de mérito situa-se no campo conceitual, sendo também chamada de “meios”. A acumulação de sabedoria é não conceitual, ela também é designada por “conhecimento”. Se nós falarmos de “meios-conhecimento” ou de “mérito-sabedoria”, o sentido é o mesmo. Entre cada um destes termos existe uma colocação.

Diz-se: “sem se apoiar no relativo,  
impossível de atingir a iluminação;  
sem se apoiar na iluminação,  
impossível de atingir a liberação.”

Para atingir a Iluminação, é necessário então unir as duas acumulações. Para nós que somos principiantes, é na acumulação de méritos que devemos nos dedicar mais, pois ela nos permite progredir rapidamente.

No contexto das oferendas que nós apresentamos no altar, a acumulação de mérito faz referência a três pontos:

1° *O objetivo de acumulação:* são os Budas e os Bodisatvas, o campo de mérito superior das qualidades inimagináveis. Primeiro é necessário ter fé

e devoção para com eles.

2° *A intenção perfeitamente pura:* devemos pensar que estamos fazendo essas oferendas com o objetivo que nós mesmos e todos os seres possamos fazer as duas acumulações e atingir a Iluminação.

3° *A matéria perfeitamente pura:* são as oferendas materiais e as oferendas produzidas pela imaginação.

As oferendas materiais são constituídas pela série tradicionalmente chamada “as sete oferendas”, mesmo que sejam oito, as duas primeiras reunidas para contarmos como uma. Estas oferendas são: a água para beber, a água pura, as flores, o incenso, a luz, a água perfumada, a comida e a música. Cada uma correspondente a uma parte da realização da essência da natureza da mente.

♦ *A água para beber:* ela possui 8 qualidades ( frescura, sabor, limpidez, ...) Quando a oferecemos, pensamos que com ela oferecemos todos os rios, os mares e todas as águas puras do universo.

É a oferenda representada à boca dos Budas. Ela terá como resultado diminuir a sede produzida pelo calor das paixões.

♦ *A água pura* é oferecida aos corpos dos Budas e Bodisatvas. Oferecê-la lavará nossa mente das negatividades e dos véus que a deturpam.

♦ *As flores:* aos olhos dos Budas e Bodisatvas nós oferecemos as flores colocadas no altar, assim como todas as flores do mundo. Por esta oferenda, se abrirá em nossa mente o lótus da felicidade.

♦ *O incenso:* nós oferecemos o incenso do altar, assim como todos os perfumes, naturais ou preparados, que perfumam o universo. Com esta oferenda, nós realizaremos a não realidade de todos os fenômenos, similares a um sonho ou a uma criação mágica.

♦ *A luz:* além da lamparina à óleo ou da vela acesa no altar, nós oferecemos o sol, a lua, as estrelas, todas as luzes naturais ou artificiais que iluminam o mundo. Com isso nós realizaremos o ser da clara luz.

♦ *A água perfumada:* oferecia ao corpo de Buda como todas as essências e todos os perfumes do mundo, ela conduz à realização da vacuidade última de todos os fenômenos, unido à compaixão para com todos os seres que sofrem por não possuírem esse conhecimento.

♦ *A comida:* estão colocados no altar, todos os alimentos saborosos e nutritivos. Daqui nascerá a realização da força das sabedorias e das qualidades da Iluminação.

♦ *A música*: pelos objetos que a representam são oferecidas todas as músicas e todas as harmonias do universo. Esta oferenda atingirá por consequência a realização do som próprio da realidade última e a alegria das qualidades da palavra da Iluminação.

Nós fazemos estas oferendas com alegria, fé e minúcia. “O estado de espírito” já desenvolverá um fruto rápido e poderoso. Estas oferendas não são limitadas. Podemos também oferecer riquezas e bens materiais, o que nos ajudará a nos purificar. Por outro lado, o esforço físico que temos nas oferendas (encher os potes, esvaziá-los, limpá-los) contribui para a purificação dos atos negativos executados pelo corpo.

Atingir a Iluminação, é obter os dois corpos de Buda: o corpo absoluto e o corpo formal (que se apresenta sob 2 aspectos, corpo de glória e corpo de emanação).

A acumulação de mérito nos leva a conseguir o corpo formal.

A acumulação de sabedoria, isto é, a meditação sobre a não realidade dos fenômenos, sobre a natureza da mente e sobre a vacuidade, nos leva a conseguir o corpo absoluto.

Assim se diz: “Por esta virtude possam todos os seres

unir o mérito e a sabedoria,  
e obter os dois corpos santos  
que resultam do mérito e da sabedoria”.

Se não efetuarmos as duas acumulações, não obteremos os 2 corpos e não obter os dois corpos, quer dizer não obter a Iluminação.

Tilopa dizia a Naropa: “Enquanto a realidade não nascida não é atingida,

a qual é ligada a aparência dos fenômenos,  
das duas acumulações, similares a duas rodas de uma carroça,  
Naropa, não te separe jamais”.

### ***Comentário de Bokar Tulku Rimpoche:***

“Um pequeno altar em casa, para que?”

Para falar a verdade, os Budas, Bodisatvas, os seres liberados e todas as expressões da Iluminação, não precisam de nossas oferendas. Eles derramam suas bênçãos permanentemente. Mas o vaso ou o pote que nós somos está quase sempre virado para baixo: a bênção cai no fundo e escorrega pelos lados, nada penetra.

Se os Budas não precisam de nossos sentimentos para nos abrir as portas de sua compaixão, nós precisamos, dirigir a eles nossos pensamentos para receber a luz.

A oferenda é um meio precioso para fazer funcionar esse movimento para com os Budas. Tantas coisas, pequenas e grandes, preenchem nosso cotidiano e nossa mente, que para pensar nos Budas e no Mestre, nos resta muito pouco tempo. Assim, se ocupar regularmente, com amor e carinho, de um pequeno altar, já é uma certeza de pensar pelo menos por alguns instantes neles todo dia. E ainda, a cada vez que nós vemos o altar nos lembramos de sua presença. Nossa casa se torna um pouco a casa deles.

Mas por que, nós podemos perguntar, todos esses objetos, essas manipulações, essa limpeza exterior?

Não é o espírito que conta? Sim é o espírito.

Mas em nossa casa, os objetos nos lembram uma viagem, as fotos nos lembram uma determinada pessoa. A disposição dos móveis e das coisas criam o ambiente que tanto gostamos. Porque nosso espírito não se basta com a lembrança da criança amada? Porque nosso espírito precisa de uma mesa de mogno, de papel de parede pintado de flores e de cortina de veludo para se sentir à vontade?

Temos que admitir, os objetos ocupam na nossa vida, isto é, em nosso espírito, um lugar importante. Nós temos tanto zelo ao escolhê-los! Então por que não deixá-los nos falar um pouco sobre o sagrado! Quando nós renunciamos a todos os objetos deste mundo, como Milarepa, pode ser que também não precisaremos mais destes objetos sagrados. Enquanto isto, a escolha do que nos envolve tem grande influência em nossa mente.

“Objetos inanimados, vocês têm então uma alma?”

Fazer oferendas, por mais simples que elas sejam, no altar, representa em primeiro lugar a nossa consideração às diversas expressões da Iluminação.

Quando presenteamos um amigo, o objeto vale menos do que ele representa: nossa amizade e nossa estima.

Nós também não sentimos necessidade de dar uma forma material ao nosso sentimento. A oferenda, também tem seu significado muito mais baseada na atitude interna de nosso gesto: fé, confiança, devoção, respeito, humildade do que no próprio objeto. O exemplo de Gueshe Ben ficou famoso no Tibet. Gueshe Ben era um monge em retiro, seguidor de um generoso mestre. De bom coração e boa mente, ele porém não era aplicado. Ele tinha descuidado tanto de seu altar, que de oferendas só tinham o nome. Cobertas de manchas e de poeira, totalmente indignas da glória dos Budas para quem eram destinados. Eis que um dia seu mestre lhe anuncia sua visita.

Logo aparecem na mente de Gueshe Ben: impossível receber seu benfeitor nesta desordem, que visto por este prisma lhe dava vergonha. Assim, ele pôs-se a limpar o altar, tirou o pó, esfregou as manchas deixadas pela manteiga das lamparinas e poliu. Tudo ficou brilhando. Como o mestre iria ficar contente! Feliz com certeza o mestre ficaria, mas o fato é que esta sua atitude era uma hipocrisia.

Sem hesitar, ele pegou o barro, encheu as mãos e começou a jogar no altar que ele havia limpado com tanto vigor.

E assim foi dito que a oferenda feita dessa maneira foi a mais bela oferenda que ele podia apresentar.

A oferenda permite desenvolver as virtudes espirituais, pois ela participa das duas acumulações:

Acumulação de mérito: todo ato “positivo” produz mérito, isto é um potencial kármico carregado de felicidade e se nossos anseios vão nesse sentido, orienta nossa mente para a liberação. Nós precisamos desse mérito. Costuma-se dizer que o acúmulo é tão importante quanto o objeto ou a pessoa a quem se dirige o ato positivo é sagrado.

Acumulação de conhecimento primordial: o conhecimento primordial é a descoberta que o ser faz sobre sua própria natureza, além de toda dualidade. A oferenda contribui no desenvolvimento deste conhecimento a medida que nos aprofundamos na compreensão que, do ponto de vista superior, quem oferece, o objeto oferecido e a quem oferecemos são na essência um só.

Vivendo, no momento, na ignorância e na dualidade, nós enxergamos o Buda como externo e ele nos aparece como tal.

Quando nós deixamos de ser alienados, nos tornando o que somos realmente, então nós seremos o Buda ”Iluminado” e os conceitos de externo e interno, de um ou múltiplo, de eu e outro se apagarão.

### ***Material necessário***

Nós temos no presente livreto o método para montar um pequeno altar, bem simples, assim como algumas dicas e receitas, as quais o leitor nos desculpará a simplicidade. O autor dessas linhas não sendo muito jeitoso procurou facilitar o trabalho de seus irmãos desajeitados.

Resumindo, o que é necessário ?

- ◆ Um suporte
- ◆ Uma estátua ou foto
- ◆ Sete potes
- ◆ Uma lamparina a óleo
- ◆ Pavio de lamparina
- ◆ Água
- ◆ Arroz
- ◆ Flores
- ◆ Incenso
- ◆ Uma fruta ou biscoitos
- ◆ Um pequeno instrumento musical ou concha
- ◆ Óleo

Nada muito difícil de achar.

O princípio é simples: a estátua ( ou a foto ) representa de maneira visível a Iluminação, a transcendência, diante de quem são apresentadas as oferendas, manifestação de nossa devoção.

O suporte: uma prateleira, a parte de cima de uma cômoda, o apoio de uma lareira servem muito bem. A orientação do altar não importa muito. Por definição, ele está sempre a Leste: não o leste geográfico, mas o leste interno.

Se diz: “Onde se vê o yogui

Onde é o leste.”

A educação budista pede que tudo que respeitamos se coloque no alto. Assim não colocamos o altar perto do chão, mas na altura da cintura ou mais acima.

A mesma educação considera uma ofensa esticar as pernas em direção a um Lama ou a uma representação sagrada. Dessa maneira, não podemos colocar o altar ao pé da cama.

Se for necessário, nós podemos cobrir o altar com um belo tecido ( cor de vinho, amarelo, branco,...) e se quisermos podemos colocar acima um vidro feito sob medida. É mais fácil de limpar : basta limpar com um pano úmido.

A estátua ou uma foto: O espírito de um ser Iluminado tem em comum com o espaço, ser onipresente e infinito. Nada impede que nós gostemos de encontra-lo num corpo igual ao nosso, e que, sem esse encontro a comunicação seria bem difícil. Assim, sabendo que nossas oferendas são dirigidas à Iluminação onipresente e infinita, nós a tornamos mais acessível por uma representação simplesmente presente e finita. Nós colocamos no altar, eventualmente, um pouco acima do suporte principal, uma estátua ou uma foto, normalmente de Buda, mas também pode ser de Tchenrezi, de Tara, de Mandjurshri, de outro Yidam ou de um mestre espiritual do passado ou do presente. Nós podemos, é claro, colocar vários: as manifestações da Iluminação são infinitas. Neste caso a estátua de Buda ocupa o lugar central e mais alto.

A estátua pode ser pintada: o rosto e o pescoço de cor de ouro, os cabelos azul escuro e não preto . Pode também estar vestida de um quadrado de brocado amarelo. A foto pode ser envolvida de uma Kata ( echarpe de seda branca ). Em todo caso, é muito importante que elas sejam “vivas”e para isso, abençoadas. Mais do que uma simples representação, elas se tornam a partir daí, a presença mesmo do que elas representam.

A estátua ganha vida estando “recheada”: nós colocamos dentro mantras escritos e, se conseguirmos, relíquias, substâncias sagradas e materiais preciosos ( ela tem que ser então oca ). O melhor seria pedir a um Lama executar esse processo. Não esqueça de acrescentar ao seu pedido uma oferenda, como pede o costume.

Quanto a uma foto, seja ela uma representação de um tanka ou uma foto de um mestre, ela é abençoada por uma inscrição no verso, uma abaixo da outra as três sílabas OM, AH,HUNG, ( respectivamente situadas na testa, na

garganta e no coração ) em tibetano, que traduzidas representam o Corpo, a Palavra e a Mente de Buda. Nós podemos fazer nós mesmos ou pedir a um Lama.

### **Origem das oferendas**

Aí está então colocada a representação viva daquele ou daqueles a quem dirigimos nossas oferendas. Nós vamos colocar na frente dela as oito oferendas tradicionais. Da esquerda para a direita: a água para beber, a água pura, as flores, o incenso, a luz, a água perfumada, a comida, a música. Assim são sete potes e uma lamparina. Há muito tempo atrás, Na Índia, quando um convidado muito importante era recebido no palácio de um rajah, para aliviá-lo do calor da viagem lhe ofereciam primeiro algo para beber, para tirar a poeira da estrada lavava-se seus pés em segundo; depois para descansar e também para demonstrar a estima que se tinha por ele, lhe eram apresentados as flores, o incenso, as luzes, os perfumes. Enfim lhe ofereciam uma refeição ao mesmo tempo que os músicos o divertiam com suas harmonias. Que hóspede de maior dignidade e gloriosa majestade podemos receber se não a manifestação para nós visível da Iluminação infinita? Também nós lhe apresentamos, com o maior respeito, estas mesmas humildes oferendas.

### **A escolha dos potes**

É necessário uma série de sete potes idênticos, de tamanho adequado ao altar, geralmente, pequenos. Mais o material será valioso, bonito e nobre, mais a nossa oferenda será valiosa, bonita e nobre. No Tibete, os potes eram por tradição de prata ou cobre e de mesmo formato. Hoje nós encontramos na Índia esse mesmos potes, e de vez em quando em alguns centros de Dharma na Europa. A prata é sem dúvida o melhor material, em razão do seu valor. Esse grande valor é porém um fator que encarece e às vezes fica inviável. Mas se vocês têm meios de adquirir não hesite. Os potes de cobre têm a vantagem de serem confeccionados da maneira tradicional e bem esfregados brilham muito. Mas eles emboloram rapidamente e exigem muito cuidado.

Nos resta o que podemos encontrar mais facilmente. Cristal, vidro, porcelana ou mesmo metal prateado, é possível encontrar coisas muito bonitas. A regra básica: que seja belo, digno e limpo.

Vamos examinar agora as oito oferendas uma a uma:

### **Primeiro e segundo potes - *Água para beber e água pura***

Na prática, mesmo que o objetivo seja diferente, a mesma água serve para encher os dois primeiros potes: uma água clara, limpa e potável. Nós podemos

tornar a oferenda mais preciosa preparando água com alçafrão.

Receita de água com alçafrão:

Colocar uma pitada de alçafrão, de preferência em pedacinhos, e deixar ferver em 1 litro de água. Deve-se colocar alçafrão suficiente para obter uma bonita coloração amarelo alaranjado. O alçafrão em pedaços é mais aconselhável do que em pó para obter um resultado melhor, porém é difícil de encontrar e muito caro.

Preparar a água com alçafrão todas as manhãs seria o ideal. O melhor é preparar o suficiente para encher uma garrafa e utilizar um pouco todos os dias.

Nós veremos, mais tarde, como encher os potes cada manhã e esvaziá-los a cada noite.

### **Terceiro pote: - *As flores***

Quando um pote não está destinado a conter água nós enchemos de arroz sobre o qual colocamos o objeto oferecido, nesse caso a flor. O melhor é usar arroz branco, redondo de preferência. Podemos, como para a água enriquecê-lo com alçafrão.

Receita de arroz com alçafrão:

Ingredientes: 1 kg de arroz cru e alçafrão

Preparar, primeiro, 100 ou 200 ml de água com alçafrão bem concentrada. Utilizaremos a água quente ou fria, isso não tem importância. Lavar bem o arroz e depois deixar secar espalhando numa bandeja. Uma vez seco, colocar numa tigela, jogar aos poucos a água com alçafrão, sem encharcar, sovar o arroz até que ele pegue uma cor amarelada. O pote será primeiro preenchido de arroz, depois coloca-se uma ou duas flores, naturais ou de seda. Pode-se também colocar sobre o arroz um pequeno vaso com flores.

Além desse vaso, podemos enfeitar o altar com um bouquet ou um vaso bem florido.

### **Quarto pote - *O incenso***

O quarto pote recebe o incenso basicamente são colocadas algumas hastes de incenso no arroz.

Incenso tibetano, indiano, japonês, ou qualquer um do nosso gosto. Atenção: este incenso colocado no arroz não pode ser queimado. O incenso a ser queimado é colocado num outro recipiente, como por exemplo um pote comum, cheio de arroz ou de areia, posicionado no chão em frente ao altar. Ascenda o incenso que preferir.

Uma haste de incenso que se quebra ou que cai deixa um rastro forte no chão. É melhor colocar um prato largo o suficiente em baixo do pote que tem o incenso a ser queimado.

### ***A luz.***

As lamparinas tibetanas à base de manteiga, na maioria das vezes, são de prata ou cobre. Por ser difícil de encontrar, podemos substituí-las por um recipiente de vidro ou cerâmica. O vidro tem a vantagem de deixar a chama visível mesmo quando o nível do óleo diminui. Aliás é mais prático encher o recipiente de óleo de que de manteiga. Um óleo

de boa qualidade se torna uma oferenda mais bela e generosa do que se colocado um óleo de qualidade inferior. É aconselhável colocar um pires embaixo do recipiente caso espirre ou transborde o óleo.

Para uma chama ideal, o melhor é encontrar um "pavio" especial geralmente encontrado em lojas de artigos religiosos. É também aconselhável colocar água no fundo do recipiente. Assim o "pavio" não queimará e também evitaremos que o recipiente es quente demais quando o "pavio" chegar perto do fundo. Dessa maneira uma lamparina a óleo pode ficar acesa dia e noite sem perigo.

Podemos eventualmente substituir a lamparina por uma vela, ou por uma "vela elétrica" ou também por uma lâmpada de potência fraca. A desvantagem das velas é que não duram muito e pode ser perigoso deixar queimando na nossa ausência. A tradição pede que não se assopre nunca uma vela, pois seria apagar a chama de sua própria vida. Apagamos então a vela com um gesto dos dedos, ou chacoalhando ou ainda com a ajuda de um objeto específico (uma colher pequena, por exemplo).

### **Quinto pote - A água perfumada**

É a mesma água que os dois primeiros potes. Podemos acrescentar algumas gotas de perfume: água de rosas, lavanda, etc. Alguns perfumes reagem na água e outros podem prejudicar os metais, portanto é melhor ter cuidado.

### **Sexto pote - A comida.**

O pote está cheio de arroz, sobre o qual colocamos uma bela fruta, um biscoito, etc. O ideal é trocar a oferenda antes que se estrague.

Podemos também colocar nesse pote uma pequena forma de farinha, chamada chelzé, representando a oferenda da comida.

### **Sétimo pote - A música**

Colocamos sobre o arroz que preenche o pote o símbolo de um instrumento musical, o mais freqüente uma concha ou um pequeno sino.

Os sete potes devem estar precisamente alinhados e separados um do outro por um espaço do tamanho de um grão de arroz,; costuma-se dizer que o espaço muito grande entre os potes representa um distanciamento do mestre. A luz é colocada seja na frente da estátua (atrás dos potes), seja entre o 4º e o 5º pote.

### **Método para as oferendas quotidianas:**

Os potes contendo água são enchidos a cada manhã e são esvaziados a cada noite. Os que contém arroz permanecem continuamente. Podemos renová-los a cada lua cheia. O arroz pode ser dado aos pássaros, aos peixes ou outro animal.

#### **Manhã:**

Os 3 potes de água estão vazios e virados para baixo. Para enchê-los nos servimos de um recipiente especialmente para isso e enchemos os potes da esquerda para a direita.

Vire o primeiro pote e coloque a água equivalente à 1/3 da quantidade total. Depois vire o 2º pote e segurando o 1º jogue um pouco da sua água no 2º pote. Fazer o mesmo para o 3º pote, dessa vez, jogando a água que está no 2º pote. Fazer isso de maneira que cubra o fundo dos potes. Depois é só encher os potes de água quase até a boca.

Após tudo isso deve-se abençoar as oferendas. Nós podemos fazê-lo seguindo diversos métodos, os quais veremos aqui os mais simples. Para fazer a bênção, nós podemos pegar um pouco da água do pote de água perfumada (5º pote), seja mergulhando uma haste de incenso, seja umedecendo o anular direito, espirramos nas oferendas. Ao mesmo tempo, recitamos 3 vezes o mantra OM AH HOUNG (representando o Corpo, a Palavra e a Mente dos Budas).

Um método mais elaborado consiste em dizer 3 vezes o mantra RAM YAM KAM OM AH HOUNG. Neste caso as 3 primeiras sílabas purificam e as 3 seguintes abençoam.

RAM representa o fogo que queima as impurezas

YAM o vento que as varre

KAM a água que lava

Após a bênção, em sinal de homenagem, fazemos 3 prostrações em frente ao altar.

#### **Noite**

Esvaziamos os potes de água da direita para a esquerda, depois os enxugamos e os viramos para baixo até a manhã seguinte. Nós jogamos essa água num lugar limpo: na natureza, num pote de flor ou se não tiver opção na pia.

Existe um método de oferendas simplificada, que consiste em encher 7 potes somente de água. Nesse caso enchemos os 7 potes cada manhã e esvaziamos a cada noite