SHENPEN ÖSEL

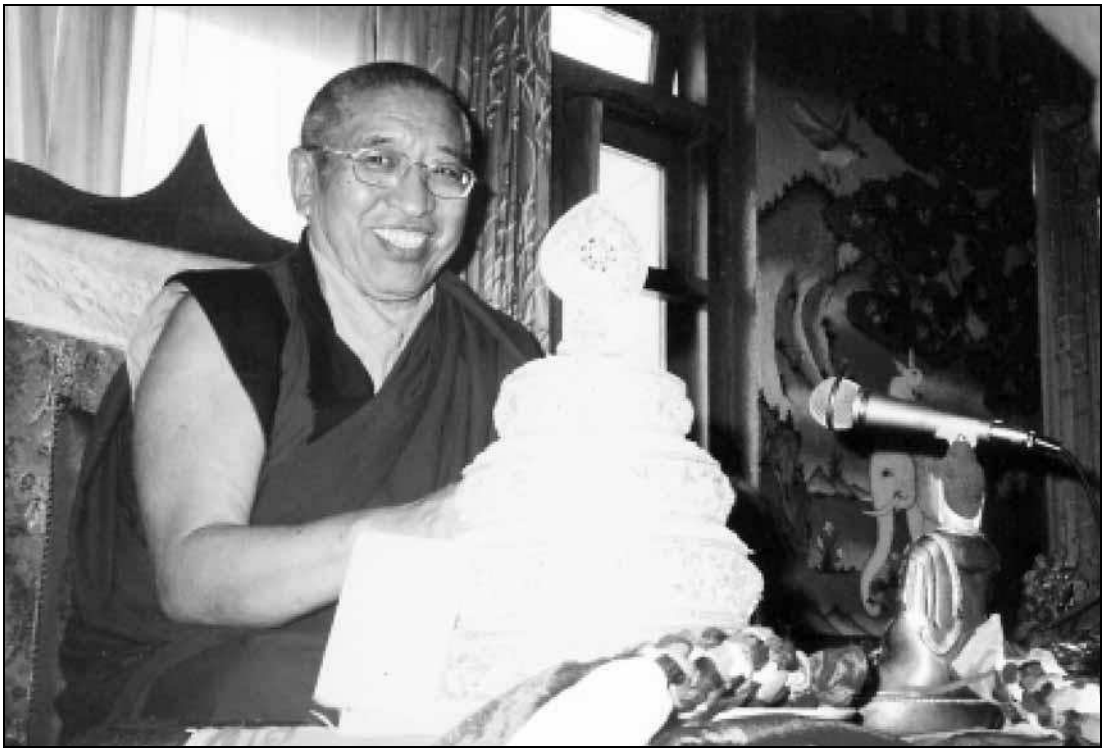
The Clear Light of the Buddha's Teachings Which Benefits All Beings

VOLUME 4, NUMBER 1 JUNE 2000

Ao cultivar os estágios da prática do Buda da Medicina – os estágios da geração e da compleição – não apenas alcançamos benefícios para nós mesmos, mas de fato cultivamos o potencial para beneficiar os outros. E, ao fazer essas práticas, é certo que abençoamos o ambiente e todos os seres que nele estão.

O Buda da Medicina

Uma prática extremamente eficaz em eliminar doenças



O muito venerável Thrangu Rinpoche

Em Cascade Mountains, Washington, Estados Unidos, em junho de 1999, o muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche organizou um retiro de oito dias para ensinar a sadhana e o sutra do Buda da Medicina. O Rinpoche ensinou em tibetano e foi traduzido oralmente por Lama Yeshe Gyamtso. A seguir, a transcrição editada.

Gostaria de começar dando as boas-vindas a todos aqui hoje e agradecer por terem vindo. Estou muito feliz por esta oportunidade de encontrá-los, estudar a prática do Buda da Medicina com vocês e conversar sobre o Dharma. Como de hábito, começaremos com a recitação da súplica à linhagem. Enquanto o fazemos, por gentileza, gerem uma forte devoção pelo lama raiz e aos outros gurus da linhagem, como Vajradhara, Tilopa, Naropa, e os demais.

[recitação da súplica à linhagem]

Primeiro, para ouvir os ensinamentos adequadamente, por favor, gerem a atitude de bodhicitta, necessária para a prática do Dharma em geral e, particularmente, para práticas como a do Buda da Medicina. Enquanto ouvem os ensinamentos, pensem que estão ouvindo [os gurus] e que praticarão as lições a fim de serem de grande benefício, o maior possível, para todos os seres.

Podemos pensar que há uma contradição entre a motivação com que praticamos o Buda da Medicina e a motivação da bodhicitta. Podemos pensar que praticamos o Buda da Medicina fundamentalmente para beneficiar a nossos próprios corpos, enquanto a motivação da bodhicitta é o desejo de beneficiar a todos os seres. Mas, de fato, não há contradição, porque, a fim de sermos

efetivos em ajudar outros seres, precisamos realizar um samadhi excelente ou absorção meditativa; e, para alcançar tal feito, bem assim o insight e a realização que ele traz, precisamos ter uma prática estável. Para termos uma prática estável e profunda, precisamos estar física e mentalmente saudáveis, confortáveis, porque, ao nos sentirmos confortáveis em nossos corpos e em nossa mente, estaremos livres de obstáculos à diligência na prática e ao cultivo da absorção meditativa. Portanto, praticamos o Buda da Medicina para obter estados de saúde e equilíbrio mental e físico, não apenas para nosso próprio benefício, mas para o dos outros também.

Logo, não há contradição entre a motivação para praticar especificamente o Buda da Medicina e para praticar o Dharma em geral. Praticamos o Dharma a fim de atingir o estado de Buda, e com o mesmo objetivo praticamos o Buda da Medicina. Podemos praticá-lo com o intuito de obter um estado de saúde mental e física nesta vida, mas quando assim praticamos, não estamos realmente limitando nossa motivação a que nós mesmos tenhamos saúde física e mental, porque por meio da prática podemos realizar grandes benefícios para nós e para os outros, e podemos completar nossa prática do Dharma com sucesso, no sentido de atingir o estado de Buda.

Ademais, ao praticarmos o Buda da Medicina, não apenas alcançamos saúde nesta vida, como também conseguimos obter suas bênçãos em nossas vidas futuras. E ao cultivar os estágios da prática do Buda da Medicina – os estados de geração e de conclusão – não apenas alcançamos benefícios para nós mesmos, como também cultivamos o potencial para beneficiar os outros. Ao fazer essas práticas, de fato abençoamos o espaço e todos os seres que nele vivem.

A prática do Buda da Medicina é fundamentalmente uma prática mental, uma prática de meditação. Vocês podem pensar: como algo que fazemos basicamente com nossa mente poderia afetar nosso corpo? Como a prática do Buda da Medicina pode preservar nossa saúde física ou aliviar o mal-estar do nosso corpo? Vocês podem pensar que, fundamentalmente, a mente e o corpo não se relacionam e que, portanto, a prática da meditação não pode afetar nosso corpo. Na realidade, corpo e mente estão extremamente inter-relacionados. O corpo é o suporte ou o recipiente da nossa mente, bem como a mente é a sua base. Então, a prática de meditação de fato afeta seu corpo e seu estado mental. Especificamente, na prática meditativa do Buda da Medicina, além de visualizá-lo à sua frente, vocês também visualizam seu corpo como o do Buda da Medicina. Esta e outras visualizações, a recitação dos mantras e tudo o mais, que inicialmente ou primeiramente parecem afetar apenas a mente, de fato afetam também o corpo.

Praticamos, fundamentalmente, com nossas mentes, mas essa prática afeta e beneficia ambos, mente e corpo. Como geralmente se ensina, o que identificamos como nossa mente consiste de oito diferentes consciências, ou funções de consciência. Elas aparecem como são por causa da conexão entre corpo e mente. Por exemplo, uma das oito consciências é a consciência dos

olhos, a consciência visual. Ela se dá em função de três coisas: seu objeto, que são as formas visíveis; sua base orgânica, que é o olho como o órgão da visão; e a consciência, que é a mente funcionando em conexão com os dois. Bem, o ponto é que a consciência visual nunca surge isolada do objeto e da base orgânica. Ela surge porque a base orgânica é capaz de detectar o objeto apropriado – nesse caso, a forma visível. Portanto, pelo fato de o objeto, o órgão e a mente estarem tão intimamente inter-relacionados ou inter-conectados, a transformação de qualquer um deles necessariamente afetará o aspecto ou o jeito dos outros dois. Então, quando o objeto muda, isso afeta a consciência visual daquele objeto em relação ao órgão; e quando o órgão sofre alguma transformação, isso afeta a consciência visual e o objeto percebido; do mesmo modo, quando a consciência se transforma, o que acontece pela prática da meditação, isso afeta a percepção dos objetos e a própria base orgânica.

De maneira semelhante, nossos outros sentidos surgem como consciências em conexão com seus objetos e suas bases orgânicas. Tomando como exemplo o ouvido, surge o que se chama de consciência auditiva, ou a audição, que experiencia seu objeto, os sons. Da relação com a base orgânica do nariz, surge a consciência olfativa, que detecta os cheiros. Da relação com a língua, surge a consciência palatal, que detecta o gosto. E da relação com a base orgânica do corpo e seus nervos, surge a consciência corporal, que detecta ou experiencia as sensações tácteis. Todas essas consciências surgem ou são geradas a partir da presença de um objeto que é encontrado por um órgão apropriado. Às vezes, elas surgem no próprio órgão que experimenta a sensação, mas, em qualquer caso, as sensações dos cinco sentidos que experienciamos são funções dos órgãos e dos objetos experienciados por esses órgãos, o que gera a consciência apropriada. Devido ao fato de a consciência permear a experiência do seu objeto e a experiência do órgão em si, se a consciência se transformar, ou o modo de alguém experienciar a consciência se transformar em aparência pura, então as aparências dos objetos, e também a dos órgãos, se tornará pura ou sagrada. É dessa maneira que a prática dessa forma de meditação pode beneficiar não apenas a mente, mas também o corpo.

Somando-se às consciências dos cinco sentidos, a sexta consciência, que é a consciência mental, também surge em conexão com a experiência física. Bem, de acordo com o AbhiDharma, a consciência mental não se encontra exclusivamente em uma base orgânica específica, como as outras consciências sensoriais. A condição que leva ao surgimento da consciência mental é o momento prévio da consciência em si. De maneira geral, ela surge em boa parte das impressões produzidas pelas experiências físicas dos sentidos. Então, indiretamente, podemos dizer que a base orgânica para a consciência mental é o *momentum* de todas as consciências conectadas às suas experiências sensoriais. Mas a consciência mental em si é o que gera e experiencia todas as variedades de emoções e pensamentos que conhecemos – apego, aversão, encantamento, apatia, orgulho, sentimentos de alegria e prazer, sentimentos de tristeza, sentimentos de fé e compaixão, etc. – todos esses diferentes estados emocionais

e todos os pensamentos a eles ligados são variedades de experiências da sexta consciência, ou consciência mental. Enquanto esses vários pensamentos e emoções passam pela nossa mente, eles transformam e influenciam aquela mesma consciência. Mas não apenas isso, eles também afetam as cinco consciências sensoriais. Por exemplo, quando você está muito triste e olha para alguma coisa, você a perceberá como algo triste ou desagradável. Se você olha para o mesmo objeto quando está alegre, você verá a mesma coisa como agradável. E se você o olhar quando está com raiva, você novamente verá esse objeto de forma inteiramente diferente. Esse é um exemplo muito simples de como a consciência mental, em particular, e a mente, em geral, afetam nossa experiência dos objetos dos sentidos, das consciências sensoriais e dos próprios órgãos dos sentidos.

Das oito consciências, as mais evidentes em nossas experiências são essas seis consciências, ou seis funções: as cinco consciências sensoriais e a consciência mental. Mas além dessas, há outras duas funções da mente, que são chamadas de funções ou consciências estáveis ou subjacentes. Elas são a sétima consciência, que é a súbita aflição mental, e a oitava consciência, que é a base de tudo. A sétima consciência, que é a raiz da aflição mental, refere-se à súbita e fundamental falta de compreensão quanto à existência de um *self*, ou a fixação em um *self*. Essa fixação é a própria raiz do samsara. Entretanto, ela não é vista como algo não virtuoso ou negativo em si. Ela é moralmente neutra. Porém, porque ela é ignorância e a base para mais ignorância posterior, ela é vista como a coisa mais fundamental e importante a ser abandonada ou extinta. De fato, podemos dizer que os ensinamentos do Buddhadharma são, principalmente, sobre como abandonar essa fixação no *self*. É por essa razão que há tanta ênfase no Buddhadharma nas meditações sobre o não-eu, a vacuidade, etc. Por essas meditações, pode-se realizar o não-eu, por meio do que se extinguem os kleshas e, afinal, se atinge a liberação.

A meditação sobre o não-eu, contudo, e especificamente a meditação sobre a não existência de um verdadeiro *self* pessoal, não consistem em tentar imaginar ou convencer-se de que você não é nada. Especificamente nas práticas tântricas de visualização da fase de geração, colocamos outra coisa no lugar de nosso sólido sentido de nossa própria existência. No caso da prática do Buda da Medicina, eliminamos o pensamento "eu sou eu, eu sou a pessoa que acho que sou" e trocamos por "eu sou o Buda da Medicina". A técnica primária dessa meditação consiste em imaginar você mesmo como o Buda da Medicina, conceber-se a si mesmo como o Buda da Medicina. Ao trocar o pensamento de você como você mesmo pelo pensamento de você como Buda da Medicina, você gradualmente combate e remove a fixação em seu *self*. E, enquanto essa fixação é removida, o poder da sétima consciência é reduzido. E assim, os kleshas e as aflições mentais gradualmente se enfraquecem, o que proporciona uma experiência cada vez maior de bem-estar ao corpo e à mente.

A oitava consciência é a base de tudo, assim chamada porque é o terreno onde germinam os hábitos, tanto os bons quanto os ruins. Nós experienciamos

as coisas do modo em que fazemos por causa dos hábitos que acumulamos. Quando acumulamos bons hábitos, temos experiências positivas e quando acumulamos maus hábitos temos experiências negativas. A razão fundamental de nosso mergulho no samsara é a acumulação de maus hábitos, alguns mais nocivos que outros. O processo de sairmos do samsara consiste em gradualmente enfraquecer os maus hábitos e fortalecer os bons. Por exemplo, quando começamos a praticar, não temos realmente confiança de que somos o Buda da Medicina. Temos o forte hábito negativo de nos ver como quem quer que achemos que somos. Mas se cultivarmos a técnica e a atitude de nos vermos como tendo o corpo, a palavra, a mente, as qualidades e as bênçãos do Buda da Medicina, então essas qualidades naturais em nós aumentarão.

A prática principal no Vajrayana consiste na fase da geração, a prática de se ver como uma deidade. Do ponto de vista ordinário, podemos pensar que isso é inútil. Pensamos: "bem, eu não sou realmente uma divindade. De que me serve fingir sê-lo?". De fato, porém, a raiz do samsara é o hábito da percepção impura. Ao nos vermos como uma deidade, aos poucos purificamos, enfraquecemos e removemos esse hábito e o trocamos pelo hábito da percepção pura. É por esse motivo que se considera tão importante a meditação de si mesmo como uma deidade.

Na maioria das tradições religiosas, imagina-se suas divindades como estando em frente a alguém. Então, visualizando dessa forma, se reza para ela, esperando que se receba uma bênção. Na tradição Vajrayana, no entanto, consideramos as bênçãos, as qualidades, o poder como sendo inatos, presentes na nossa mente. Essa presença inata da sabedoria e das bênçãos das divindades em nossa própria mente é chamada de unidade da imensidão e da sabedoria, ou unidade do espaço e da sabedoria. Claro, é verdade que quando olhamos nossa mente, temos aflições mentais, pensamentos, vários tipos de sofrimentos e problemas. Mas, ao mesmo tempo, temos o potencial inato de transcendê-los. E a razão pela qual temos esse potencial inato é que a natureza da mente e a natureza de tudo que nela surge são vacuidade. Independente do que esteja passando pela sua mente, ela é sempre um espaço ilimitado de vacuidade.

O potencial inato de nossa mente vem do fato de que ela é vazia. Por causa disso, todos os problemas, sofrimentos e defeitos que lá surgem podem ser removidos ou purificados, porque eles também são vazios. Essa vacuidade da mente não é o nada absoluto; não é um vazio estático, morto ou neutro, porque, enquanto a vacuidade de fato é a natureza da mente, a natureza dessa vacuidade é sabedoria – é o potencial inato do surgimento de todas as qualidades. Nas escrituras budistas, o potencial inato é chamado de natureza de Buda.

Agora, no budismo tântrico o processo de trabalhar sua situação de vida pela prática consiste em reconhecer que sua natureza básica é aquele potencial, aquela natureza de Buda, e então se medita sobre essa presença em si por meio da visão de si mesmo como a deidade. A forma dessa deidade é a encarnação ou a expressão daquele potencial, daquela unidade de vacuidade e sabedoria

em si mesmo. É por meio da visão de si mesmo como uma deidade que gradualmente se erradicam os defeitos e se revelam as qualidades. A técnica primária de visualização é de nos imaginarmos como a divindade, porque o potencial de transformar nossos problemas é inato, ao invés de externo a nós. Portanto, nossa prática principal na meditação sobre as deidades é a autogeração da deidade, visualizando a nós mesmos como a deidade.

Se você perguntar se esse é o único jeito de trabalhar com as divindades, a resposta é não. Também visualizamos as deidades à nossa frente. Bem, na tradição comum[1] do budismo, como se pode encontrar nas escrituras da tradição Theravada e outras – que não pude ler em pali mas já li nas traduções tibetanas – encontramos uma extensa apresentação feita pelo Buda em que não há uma divindade externa com quem devemos nos relacionar, que o caminho consiste fundamentalmente na erradicação dos kleshas, dessa forma eventualmente atingindo completamente o estado de arhat ou arhati. Assim, nos sutras do veículo comum, o estado de liberação é apresentado como livre de todos os kleshas, limitações e apegos, mas não particularmente como uma firme e duradoura sabedoria.

Contudo, nos sutras do Mahayana, e especialmente nos ensinamentos do Vajrayana, diz-se claramente que, uma vez que alguém alcança a liberação e o Estado de Buda, ele não se torna um nada. O processo de purificação finalmente revela a duradoura sabedoria que é da natureza da compaixão não conceitual, e dessa forma permanece. A obtenção do Estado de Buda, o caminho por meio do qual ele é obtido, de fato começa com a geração da bodhicitta, que é a intenção de alcançar a iluminação de modo que se possa levar todos os seres a esse estado. Em razão de ser essa a motivação com que se inicia no caminho, quando o resultado, que é o Estado de Buda, é atingido, tem-se que o caminho é naturalmente espontâneo, imparcial, pleno de compaixão não conceitual. Então, consideramos os Budas como tendo uma consciência que responde às necessidades de todos os seres, sendo dessa forma abertos e acessíveis às nossas orações e súplicas. Por esse motivo, enquanto primeiramente visualizamos a nós mesmos como as deidades, nós também visualizamos as deidades presentes à nossa frente.

Nós complementamos a visualização de nós mesmos como as deidades com visualizações em que imaginamos que de fato as divindades de sabedoria se dissolvem em nós repetidas vezes, e assim recebemos suas bênçãos. Às vezes, nós visualizamos a deidade a nossa frente, separada de nós, pensando que os raios de luz de seu coração nos envolvem e nos penetram, concedendo bênçãos divinas. Outras vezes, visualizamos que raios de luz, que trazem as bênçãos daquela deidade que está a nossa frente, atingem todos os seres, removendo seus obstáculos, aumentando sua longevidade, sabedoria, entre outros. Todas essas visualizações são métodos pelos quais despertamos a

[1] Nota do editor: a tradição comum é uma maneira de se referir aos ensinamentos comuns a todas as tradições budistas, que são os ensinamentos Hinayana (ou do Pequeno Veículo) sobre a liberação pessoal.

compaixão de todos os Budas, conseguindo que nós mesmos e os outros recebam suas bênçãos.

Todos os yidams e divindades usados na meditação têm a mesma natureza fundamental e são extremamente puros. Entretanto, eles têm diferentes aparências, que refletem as diferentes atividades que incorporam e em que se engajam. Essas diversas atividades são, em princípio, determinadas pelas aspirações individuais que eles fizeram à época em que inicialmente geraram a bodhicitta. Por exemplo, no caso do Buda da Medicina, existe um conjunto específico de aspirações, bem assim como no caso do bodhisattva Avalokiteshvara ou da bodhisattva Arya Tara. É primeiramente em razão disso que as divindades manifestam suas variadas aparências – às vezes, aparecendo como masculinas, em cujo caso eles incorporam o upaya, ou o método; outras vezes, elas aparecem como femininas, incorporando o prajna, ou a sabedoria; outras vezes, ainda, aparecem como pacíficas, ou como iradas, e assim por diante. No caso do Buda da Medicina, à época em que primeiro gerou a bodhicitta – cujo ato iniciou o caminho que culminou na obtenção do Estado de Buda – sua motivação primária foi remover o sofrimento de todos os seres em geral, mas especificamente, remover o sofrimento físico e mental causado pelo desequilíbrio dos elementos, que conhecemos como as doenças físicas e mentais. Essa foi sua motivação, ou aspiração primária, ao longo dos três períodos de inumeráveis éons, durante os quais ele acumulou méritos e sabedoria, que culminou na obtenção do Estado de Buda na forma de Buda da Medicina. Então, como Buda da Medicina, ele possui extraordinária habilidade e se envolve em extraordinária atividade para aliviar das doenças. Seja quando você acessa essa atividade por meio da visualização de você mesmo enquanto Buda da Medicina, seja quando você desperta a compaixão e a atividade do Buda da Medicina concebido como externo a você, em qualquer um desses casos, a prática do Buda da Medicina é superiormente eficaz em eliminar doenças.

A prática do Buda da Medicina provém da singular tradição do Vajrayana, o que significa que sua transmissão é feita por meio de três processos: a iniciação, que permite o amadurecimento; a instrução, que libera; e a leitura da transmissão, que dá o suporte. A função da iniciação, a cerimônia formal ou ritual de iniciação, é introduzir-nos à prática e ao processo de visualização, e assim por diante, o que consistirá na prática. A função da instrução, que libera, é nos dar o acesso completo à prática pela orientação de como fazê-la – o que devemos fazer com nosso corpo, o que devemos dizer com nossa fala e o que devemos pensar com nossa mente. A função da transmissão pela leitura, que dá o suporte, é transmitir as bênçãos da linhagem da prática para consagrá-la ou abençoá-la pelo som. Devido ao fato de a linhagem ter sido transmitida como o som das palavras de sua transmissão, quando a transmissão pela leitura nos é dada, nós simplesmente ouvimos esse som e pensamos que, com isso, recebemos as bênçãos da linhagem.

Hoje, eu darei a transmissão pela leitura, o *lung*, para a prática do Buda da Medicina. A iniciação da prática, eu a darei no domingo. Com relação à iniciação, é preciso entender que a prática do Buda da Medicina não é uma prática somente do Vajrayana. Como a prática do Mahamudra, é uma combinação de Vajrayana (tantra) e sutra. Por exemplo, enquanto se diz que o Mahamudra é ensinado primeiramente no Vajrayana, ele também é encontrado em certos sutras, como o Samadhiraja Sutra, e assim por diante. Do mesmo modo, a prática do Buda da Medicina é uma combinação do que o Buda ensinou sobre ele nos sutras do Buda da Medicina e em vários tantras. Por estar em conexão com o Vajrayana, é bastante apropriado receber a iniciação para fortalecer a prática; mas pelo fato dela também estar em conexão com os sutras, é igualmente aceitável que se faça a prática sem iniciação. Enquanto estiverem recebendo a transmissão pela leitura, hoje, não é necessário fazer qualquer visualização em particular. Mantenham a aspiração pela bodhicitta para receberam a transmissão e pensem que, simplesmente por ouvir os sons dessas palavras enquanto as leio para vocês, vocês recebem a transmissão, ou bênção, da linhagem dessa prática.

[Rinpoche dá a transmissão pela leitura]

Para lhes dar o suporte para sua visualização do Buda da Medicina, enquanto fazem a prática, eu lhes dou a cada um uma pequena imagem dele. Por gentileza, venham aqui para recebê-la.

[Rinpoche distribui as imagens]

O Buda da Medicina

O Grande Rei da Medicina age para pacificar o sofrimento dos seres

Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

Vamos agora começar com o texto, a liturgia da prática, para que vocês entendam como fazê-la. Vocês poderão notar que a primeira parte da prática do Buda da Medicina é a súplica à linhagem, que consiste na súplica ao Buda da Medicina principal, os sete Budas da Medicina com ele relacionados, os dezesseis bodhisattvas e, por fim, os detentores e propagadores dos ensinamentos do Buda da Medicina. O propósito de recitar essa súplica no início da prática é invocar e receber desde o começo a bênção do Buda da Medicina pelo poder de sua fé e devoção à deidade e à linhagem de seu ensinamento.

A súplica começa com uma frase em sânscrito:

ཨོ། ན་མོ་བྷཻ་ཀྵ་ཛྱ་མ་ཧཱ་རཱ་ཛ་ཡེ།

NAMO BEKENDZE MAHA RADZAYE

Ela significa: "Homenagem ao grande rei da medicina". A homenagem inicial ao Buda da Medicina como o grande rei da medicina é feita em sânscrito porque a fonte dos ensinamentos do Vajrayana, em particular, e do Buddhadharma, em geral – o ensinamento original do sutra e do tantra do Buda Shakyamuni – foram dados primeiramente em sânscrito. Ademais, os mahasiddhas, os bodhisattvas e shravakas da Índia também usavam o sânscrito como sua língua para o Dharma. Dessa forma, para manter a conexão com a

fonte da tradição, e também porque o sânscrito é uma língua que guarda uma grande bênção, a súplica inicial é feita em sânscrito, após o que se segue o corpo principal da súplica do Buda da Medicina em tibetano.

A primeira estância da súplica é dirigida ao principal Buda da Medicina, e se baseia na apresentação feita pelo Buda Shakyamuni sobre a motivação inicial do Buda da Medicina para seguir o caminho e as aspirações que este fez em razão disso, como se pode ler nos sutras do Buda da Medicina[2].

།བསོད་ནམས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་གཏེར་མངའ་ཞིང་།
།བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།
།འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་གཏན་བ་ཞི་མཛད་པ།
།བཻ་ཌཱུརྱའི་འོད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Vós possuís um vasto tesouro de qualidades e méritos.
Pela bênção de vossa inconcebível compaixão,
Vós pacificais o sofrimento e o tormento dos seres.
Eu vos suplico, ó Luz Lápis-lazúli.

O significado dessa estância é que, por causa da qualidade e da natureza especial de sua motivação inicial e conseqüentes aspirações, o Buda da Medicina rapidamente acumulou uma vasta quantidade de méritos, cujo resultado, enquanto seguia no caminho e finalmente quando alcançou a fruição ou o Estado de Buda, foi a incorporação do amplo tesouro de qualidades associadas ao Despertar. Então, devido à sua motivação compassiva inicial e à qualidade do seu Despertar, ele possui bênçãos inconcebíveis, em virtude das quais, de acordo com sua aspiração e motivação, ele atua para pacificar o sofrimento dos seres. Por isso, ao entoar a súplica no início, mencionamos seu nome, referindo-nos a ele como a Luz de Vaidurya.

A segunda estância também se dirige ao Buda da Medicina, e continua a apresentação da primeira. Nesta, nós essencialmente elogiamos o fato de que ele incorpora extraordinários mérito e qualidades como o resultado de suas extraordinárias motivação e aspiração. A partir da sua inicial geração de bodhicitta, o Buda da Medicina fez doze aspirações em particular. Em conexão com elas, os benefícios de se lembrar do nome do Buda da Medicina começam a ser especificados na segunda estância.

།ཤིན་ཏུ་ས་རྣ་དག་པོས་རབ་བཅིངས་པས།

[2] Nota do editor: o Buda da Medicina, entendido como um Buda particular que uma vez fora um ser sensciente, data de antes do Buda Shakyamuni. Logo, nosso conhecimento sobre ele é baseado, pelo menos de início, nos ensinamentos que espontaneamente surgiram da cognição supersensível do Buda Shakyamuni.

།ཡི་དྭགས་གནས་སུ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།
།ཁྱོད་མཚན་ཐོས་ན་མིར་སྐྱེ་སྦྱིན་པ་དགའ།
།བཅོམ་ལྡན་སྨན་གྱི་བླ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Aqueles que por uma avareza muito intensa
Renascem no reino dos espíritos famintos,
Ao ouvirem vosso nome, renascerão humanos
E se regozijarão na generosidade.
Eu vos suplico, ó Vencedor Menla!

Relembrar seu nome significa mantê-lo em mente por uma atitude de fé e devoção ao Buda da Medicina. A estância diz que, mesmo alguém cujo resultado de sua intensa mesquinhez está destinado a renascer como um *preta,* ou espírito faminto, se esta pessoa ouvir o nome do Buda da Medicina, ela renascerá como um ser humano e se regozijará na generosidade. Desse modo, nós suplicamos ao Buda da Medicina referindo-nos ao poder ou bênção de seu nome.

A próxima estância nos mostra um segundo benefício de relembrar ou ouvir o nome do Buda da Medicina.

།ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་དང་གཞན་ལ་གཉེ་བརྩོན་པས།
།དམྱལ་བར་སྐྱེ་བའི་འགྲོ་བ་འདི་དག་གིས།
།ཁྱོད་མཚན་ཐོས་ན་མཐོ་རིས་སྐྱེ་བར་གསུང་།
།སྨན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Aqueles que renasceram no inferno,
Por violarem a ética e constantemente prejudicarem os outros,
Ao ouvirem vosso nome,
É dito que renascerão nos mundos superiores.
Eu vos suplico, ó Rei da Medicina!

Aqueles que quebram os votos de moralidade e continuamente fazem mal aos outros renascerão nos reinos infernais. Isso se refere àqueles que não têm interesse em manter os compromissos dhármicos que tomaram, que não têm interesse em beneficiar os outros e que só querem fazer mal. Mas mesmo se tal pessoa ouvir o nome do Buda da Medicina, ela renascerá em reinos superiores. Simplesmente por ouvir seu nome, sua capacidade inerente para a virtude despertará e gradualmente se interessará em agir adequadamente e beneficiar os outros. Ao mudar o curso de sua ação, ela não renascerá em reinos inferiores.

A próxima estância descreve um terceiro benefício de ouvir ou relembrar o nome do Buda da Medicina.

།གང་དག་དབྱེན་དང་ཕྱ་མ་དུ་མ་ཡིས།
།རབ་ཏུ་འབྱེད་ཅིང་ལུས་སྲོག་ཕྲལ་བ་དག།
།ཁྱོད་མཚན་ཐོས་ན་དེ་དག་འཚེ་མི་ནུས།
།སྨན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Aqueles que repetidamente caluniam,
Criam disputas, desarmonia e roubam a força vital,
Ao ouvirem vosso nome, se tornarão inofensivos.
Eu vos suplico, ó Rei da Medicina!

Aqueles que costumeiramente são invejosos, competitivos e arrogantes, como resultado encontram-se sempre tentando provocar conflitos; quem, vendo que os outros são amigáveis e harmoniosos, automaticamente tenta criar discórdia; quem cria brigas e discórdia onde há harmonia ao ponto de levar a perder sua própria vida ou a vida dos outros; mesmo esta pessoa com tendência invejosa, competitiva e arrogante – se ouvir o nome do Buda da Medicina, será incapaz de causar o mal. Isso significa que a configuração de sua mente e suas atitudes se transformarão. Não mais serão invejosos e arrogantes e pouco a pouco se acharão sem vontade e incapazes de fazer mal aos outros.

Há dois sutras principais que dizem respeito ao Buda da Medicina: um é o *Sutra do Buda da Medicina*, que se refere ao principal Buda da Medicina, suas doze aspirações e os benefícios de recordar seu nome; outro, *o Sutra dos oito Budas da Medicina*, ou *Sutra dos oito irmãos Budas da Medicina*. Os Budas da Medicina tratados neste sutra são o Buda da Medicina principal e os outros sete que formam seu cortejo, ou séqüito, como previamente mencionado. A estância a seguir faz menção aos outros sete Budas da Medicina. Cada um deles tem suas aspirações individuais. Alguns fizeram oito aspirações, outros fizeram quatro. A menção de seus nomes traz benefícios similares àqueles trazidos pela lembrança do nome do principal Buda da Medicina.

།མཚན་ལེགས་གསར་བཟང་དྲི་མེད་སྣང་བ་དང་།
།མྱ་ངན་མེད་མཆོག་དཔལ་དང་ཆོས་བསྒྲགས་དབྱངས།
།མངོན་མཁྱེན་རྒྱལ་པོ་སྣ་དབྱངས་རྒྱལ་པོ་དང་།
།ཤཱཀྱ་འི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Nome Excelente, Aparência de Ouro Imaculado,
Glorioso Supremo Liberto da Miséria,
Melodia do Dharma, Rei do Conhecimento Direto,
Rei da Melodia e Rei dos Shakyas.
Eu suplico a todos vós!

Esses sete Budas são assim chamados: Tshen Lek, Nome Excelente; Ser Zang Dri Me Nagwa, Aparência de Puro Ouro; Nya Ngen Me Chok Pal, Glorioso Supremo Livre da Miséria; Chö Drak Yang, Ressoante Melodia do Dharma; Ngön Khyen Gyalpo, Rei do Conhecimento Direto; Dra Yang Gyalpo, Rei da Melodia; e Shakya Gyalpo, Rei dos Shakyas.

A próxima estância é uma súplica às outras deidades na mandala do Buda da Medicina. Nem todas estão listadas, mas cada grupo de deidades é brevemente mencionado e alguns nomes de cada um deles é pronunciado.

།འཇམས་དཔལ་སྐྱབས་གྲོལ་ཕྱག་ན་རྡོ་རྗེ་འཛིན།
།ཚངས་དབང་རྒྱ་ཏྲེན་ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱལ་པོ་བཞི།
།གནོད་སྦྱིན་སྡེ་དཔོན་ཆེན་པོ་བཅུ་གཉིས་སོགས།
།དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Oro à completa e perfeita mandala com Majushri,
Kyabdröl, Vajrapani, Brahma, Indra,
Os Quatro Reis das Quatro Direções,
Os doze grandes Chefes Yakshas e os demais.

A primeira classe de deidades após os oito Budas da Medicina são os dezesseis bodhisattvas. Aqui, três deles são mencionados: Manjushri, Kyabdröl, e Vajrapani. A classe seguinte é a dos dez protetores do mundo, ou das direções, cujos nomes apenas dois são pronunciados: Brahma e Indra. A outra classe é a dos quatro grandes reis das quatro grandes direções, que também são protetores, cujos nomes não são mencionados individualmente. Por fim, há os doze chefes Yakshas, ou generais Yakshas, que também são mencionados apenas como uma classe. A última linha da estância indica que essa é a súplica de toda a mandala do Buda da Medicina.

Até este ponto, nós suplicamos ao principal Buda da Medicina, seu cortejo, e, ao fazê-lo, suplicamos ao corpo e à mente ou emanações do Buda da Medicina. O que resta a pedir é à palavra do Buda da Medicina; tendo suplicado aos Budas e Bodhisattvas da mandala, em seguida se suplica pelo Dharma.

།དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བདུན་གྱི་སྨོན་ལམ་མདོ།
།སྨན་གྱི་ལྷ་ཡི་མདོ་སྡེ་ཞེད་དང་ནི།
།མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཚོས་མཛད་གཞུངས་ལ་སོགས།
།དམ་ཆོས་གླེགས་བམ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Oro ao Sutra das Aspirações dos Sete Tathagatas,
Às classes dos Sutras do Buda da Medicina,
Aos tratados do erudito Shantarakshita,
E aos demais, à coleção dos textos do Santo Dharma.

Primeiro se mencionam os dois sutras ensinados pelo Buda Shakyamuni sobre o Buda da Medicina: o Sutra das Aspirações dos Sete Tathagatas, que significa os sete Budas da Medicina em seu cortejo, e o Sutra do Buda da Medicina, que é o do principal Buda da Medicina.

Na mesma estância se mencionam os *shastras*[3], que também constituem parte da fonte escrita sobre a tradição do Buda da Medicina. Com relação a eles, menciona-se como exemplo o tratado do grande abade Shantarakshita, que é uma das mais antigas ou primeiras fontes originais sobre o Buda da Medicina. Então se entoa: "Suplico pelo genuíno Dharma na forma de livros". A razão para isso é que, em geral, de certo, o Dharma existe na forma de palavras escritas. Mas tem um significado especial no caso dessa mandala.

A autogeração – a forma do Buda da Medicina com a qual identificamos nosso próprio corpo – é o Buda da Medicina sozinho, sem séquito. Porém, a visualização frontal é a do Buda da Medicina cercado pela mandala. O primeiro círculo da mandala imediatamente próximo a ele consiste nos outros sete Budas da Medicina e os textos do Dharma como o oitavo membro de seu séqüito. Durante essa súplica, se visualiza o Buda da Medicina sentado no céu à sua frente no centro de um lótus de oito pétalas completamente aberto e, ao redor dele, em cada uma das sete pétalas tirante a que fica exatamente à sua frente, os outros sete Budas da Medicina.

Na pétala do lótus diretamente em frente ao Buda da Medicina, se visualiza os textos do Dharma, os sutras, e assim por diante, que apresentam a prática.

A próxima estância suplica à linhagem da prática.

།བོ་ཏྲི་ས་ཏ་ཁྲི་ཐོང་ལྷེའུ་བཙན་སོགས།
།ལོ་པན་ཆུལ་བློན་བྱང་ཆུབ་ས་མས་དཔའ་དང་།

[3] Nota do editor: *shastras* são comentários aos ensinamentos originais do Buda.

།བཀྲི་བའི་བློ་མ་དམ་པ་ཐམས་ཅད་དང་།
།ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་སོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Oro ao Bodhisattva Trisong Deutsen e aos demais,
Aos tradutores, eruditos, reis, ministros, Bodhisattvas,
Os santos lamas da linhagem e ao Poderoso do Dharma.

Inicia-se mencionando os que primeiro levaram a tradição do Buda da Medicina da Índia para o Tibete. Onde se lê bodhisattva, se quer dizer o abade Shantarakshita, que concedeu esse ensinamento a muitos estudantes, incluso o rei tibetano do Dharma, Trisong Deutsen, a quem se menciona em seguida. Então se suplica a todos os tradutores do Tibete e os pânditas da Índia, que permitiram que essa tradição se espalhasse pelo Tibete com suas traduções, ensinamentos, explicações, etc. Em seguida, se faz menção aos outros herdeiros dessa tradição, bodhisattvas sob a forma de reis do Dharma, ministros, e demais formas. Por fim, suplica-se a todos os gurus dessa linhagem de prática, em especial ao lama raiz particular. Essa súplica foi composta e editada pelo ilustrado e realizado mestre Karma Chagmey Rinpoche, que também suplica ao seu lama raiz, Chökyi Wangchuk, citado aqui.

A estância final da súplica dedica seu poder aos fins que desejamos atingir.

།དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།
།གནས་སྐབས་ནད་དང་འཇིགས་པ་སྙེ་ཚོགས་ཞི།
།འཆི་ཚེ་ངན་སོང་འཇིགས་པ་ཀུན་ཞི་ནས།
།བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

Pela bênção dessa súplica, que as doenças
E os diversos medos desta vida sejam pacificados;
No momento da morte,
Que o medo de renascer nos reinos inferiores seja pacificado
E renasçamos na Terra da Felicidade.

Lê-se na estância: "pela bênção de assim suplicar" – isso quer dizer que pela bênção de se suplicar ao Buda da Medicina, seu cortejo de Budas, Bodhisattvas, protetores e todos os professores da linhagem, com devoção – "de imediato se pacifiquem as várias doenças, perigos e medos, e na hora da morte, depois que todo o medo de renascer nos reinos inferiores tenha sido pacificado, concedais vossas bênçãos para que possamos renascer em Sukhavati, o reino de grande felicidade e de grande êxtase". Aqui, se está expressando o desejo de se proteger do sofrimento tanto no curto quanto no longo prazo. No curto prazo, pedimos sejamos protegidos das doenças e dos vários perigos – de tudo o que

pode dar errado – nesta vida. No longo prazo, pedimos que não renasçamos nos estados ou reinos inferiores e que, uma vez que o medo de lá renascer tenha sido transcendido, poderemos alcançar o renascimento em Sukhavati, o reino de Amitabha. Isso completa a súplica à linhagem.

Após a súplica à linhagem, vem a tomada de refúgio e a geração de bodhicitta que, como preliminares necessárias, são sempre recitadas no começo de qualquer prática Vajrayana. Cada uma tem uma função específica. A função da tomada de refúgio é prevenir que sua prática siga um caminho incorreto. A função da geração de bodhicitta é prevenir que sua prática siga um caminho inferior. No caso desta prática, cada um desses aspectos – refúgio e bodhicitta – ocupa duas linhas de uma estância de quatro.

ན་མོ།

དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་རྩ་བ་གསུམ།

སྐྱབས་གནས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།

Homenagem!

Eu tomo refúgio em todas as fontes de refúgio:
Nas Três Raras e Sublimes e nas Três Raízes.

A primeira linha do refúgio identifica as fontes de refúgio como sendo duas: as Três Jóias e as Três Raízes. As Três Jóias, que são as fontes comuns de refúgio[4], são o Buda, em quem tomamos refúgio por aceitá-lo como um mestre e como exemplo; o Dharma, em que tomamos refúgio por aceitá-lo como o caminho; e a Sangha, em que tomamos refúgio por aceitá-la como os companheiros e guias no caminho. Identificar as Três Jóias como as fontes iniciais de refúgio indica que, ao tomar refúgio nelas, nós nos liberamos da possibilidade de seguir um caminho incorreto.

Porém, há as fontes incomuns de refúgio, que são únicas ao Vajrayana. Elas são conhecidas como as Três Raízes: os gurus, que são a raiz das bênçãos; os yidams ou deidades, que são a raiz da obtenção; e os Dharmapalas, ou protetores do Dharma, que são a raiz da atividade. Em primeiro lugar, estão os gurus, que são a fonte das bênçãos. As bênçãos se referem ao poder do Dharma – aquilo que no Dharma é realmente efetivo, o que de fato traz os resultados do Dharma. Obviamente, enquanto praticamos, precisamos que essa efetividade – aquele poder ou bênção do Dharma – entre em nós. A fonte original dessa bênção, claro, é o Buda, que primeiro ensinou o Dharma neste período histórico em particular. Infelizmente, nós não temos a possibilidade de encontrar o Buda nesta vida ou ouvir diretamente dele os ensinamentos. Mas de certo temos a oportunidade de praticá-los e de atingir o mesmo resultado que poderíamos atingir se tivéssemos podido encontrá-lo, porque a essência de seus ensinamentos – e, além disso, as bênçãos e a eficácia de seus ensinamentos – foi

[4] Nota do editor: são comuns a todas as tradições do Budismo.

transmitida adiante pela linhagem, que começou com o próprio Buda e culminou com nosso mestre pessoal, ou lama raiz. Portanto, a primeira fonte de refúgio no Vajrayana são os gurus da linhagem – e, especialmente, o guru raiz – que é a fonte da bênção do Dharma.

A segunda fonte de refúgio no Vajrayana, a segunda raiz, são os yidams, as deidades, que são as fontes da realização, ou fontes do siddhi. Enquanto o guru é a fonte das bênçãos e da eficácia do Dharma, ele não pode simplesmente nos conceder o resultado da prática do Dharma. A fonte ou raiz dessa realização é sua prática pessoal. E sua prática é a encarnação do yidam, ou deidade, que é a base da prática. Isso significa que nós obtemos o resultado da prática do Dharma pela realização de técnicas de visualização do corpo da deidade e pela prática dos estágios de geração e compleição associados àquela deidade. Nessa estância específica, o yidam é o Buda da Medicina. Ao nos identificarmos com o corpo do Buda da Medicina, nós alcançamos o resultado, as realizações ou siddhis, associados ao Buda da Medicina, que incluem a pacificação das doenças e de outros sofrimentos[5]. A razão pela qual essas divindades são chamadas de yidams, que literalmente significa compromisso mental, é que, para praticar o Dharma, devemos ter uma direção clara e um foco preciso na técnica e no método da prática. A idéia de yidam é que uma certa prática e, no caso do Vajrayana, uma certa deidade, é por nós identificada àquela prática em que nos comprometemos, àquela direção que tomaremos na prática. Um yidam é a deidade sobre a qual pensamos: "é isso que praticarei. Esse é o resultado que quero alcançar".

A terceira fonte Vajrayana de refúgio, a terceira raiz, são os Dharmapalas, ou protetores, que são a raiz da atividade. Atividade, aqui, significa a proteção contra os obstáculos à nossa prática, de forma que possamos completá-la com sucesso e conduzi-la ao resultado apropriado, para que sejamos capazes de efetivamente beneficiar os outros de acordo com a prática. A fim de atingir esse fim, precisamos da bênção da atividade, ou proteção. Isso se obtém, principalmente, com bodhisattvas específicos, que tomam a forma de protetores e, em certos casos, dakinis. No caso específico do Buda da Medicina, quando ele ensinou os sutras de sua prática, havia certas

---

[5]Nota do editor: a prática de qualquer yidam resultará na realização de ambos os siddhis, o último e o relativo. O siddhi último é a realização estável da claridade radiante, ou clara luz da natureza da mente, e de toda realidade que conhecemos como a completa e perfeita iluminação, ou estado de buda. Os siddhis relativos são as qualidades do amor bondoso, compaixão, inteligência, poder de insight, poder espiritual, proteção e remoção de obstáculos, boa saúde, longevidade, riquezas, magnetismo, etc. A prática da deidade atrai primeiro os siddhis relativos. Se rezamos a Tchenrezig, o primeiro resultado, além de simplesmente desenvolvermos concentração, será um aumento do amor bondoso e da compaixão em nossa experiência. Se rezamos a Manjushri-Sarasvati, pouco a pouco vamos experimentar grande perspicácia, robustez intelectual e facilidade com música e linguagem. Se praticamos Mahakala, teremos proteção e os obstáculos serão removidos; se praticamos Tara Branca, desenvolveremos grande poder de insight e longevidade; se praticarmos Tara Verde, teremos a experiência de nos liberar dos medos, a rápida eliminação de obstáculos, alegria, compaixão e bem-estar. Se praticarmos Vajrayogini, começaremos a desenvolver a realização do Mahamudra e teremos um aumento no calor e no magnetismo. Quem praticar ambos os estágios de desenvolvimento e compleição de qualquer deidade com suficientes devoção e aplicação, eventualmente atingirá a realização completa, ao ponto de se fazerem espontaneamente presentes todos os siddhis e todos os yidams.

deidades que se comprometeram a proteger esses ensinamentos e todos os seus praticantes, incluindo aqueles que meramente apenas se lembram do nome do Buda da Medicina. Essas divindades protetoras estão representadas na mandala, e incluem os doze chefes Yakshas, os quatro grandes reis, os dez protetores do mundo, e os demais. Nesse sentido, nós tomamos refúgio ao aceitar o Buda como nosso mestre; seus ensinamentos, o Dharma, como o caminho; e tomamos refúgio solicitando as bênçãos dos gurus, a realização pelo yidam e a proteção dos Dharmapalas ou dakinis. Tal é a tomada de refúgio, que serve para proteger nossa prática de seguir um caminho incorreto.

Em seguida, vem a geração de bodhicitta, que serve para proteger nossa prática de resvalar por um caminho inferior.

འདོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ལ་འགོད་ཕྱིར།
བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

Desenvolvo a sublime mente do despertar
Para estabelecer todos os seres no estado de Buda.

É verdade, claro, que nossa motivação básica para praticar é que todos desejamos nos livrar do sofrimento. Esse é um bom desejo. Mas é, de certa maneira, limitado, isto é, um tanto egoísta, de escopo mesquinho e estreito. A idéia por trás da geração da mente bodhicitta é nos lembrar de que todos os seres, sem exceção, desejam ser felizes do mesmo jeito e na mesma medida em que nós o desejamos. Se nós mantemos isso em mente, então nossa aspiração para alcançar a liberação para nós mesmos se tornará uma aspiração para levar todos os seres a esse mesmo fim. Essa deve ser uma aspiração de longo termo. Não basta simplesmente desejar liberar os seres de um determinado tipo de sofrimento, ou liberá-los de sofrimentos pelos quais estejam passando no momento, ou dos sofrimentos por que tenham passado este ano. Para ser uma aspiração de bodhicitta, que é a motivação mais completa e extensa, devemos ter a atitude de desejar estabelecer todos os seres em um estado em que estarão permanentemente liberados de todo o sofrimento. Bem, o único jeito de fazermos todos os seres felizes de fato é levá-los a um estado de completo Despertar, ao Estado de Buda. Então, em última análise, a única maneira de proteger os seres do sofrimento é estabelecê-los todos no Despertar, porque eles simplesmente não serão felizes enquanto não o tiverem alcançado. Se entendermos isso – que todos os seres querem ser felizes do mesmo modo que nós e que nenhum de nós será feliz até que alcancemos o Despertar – a partir de então naturalmente desvelaremos a bodhicitta, que é a intenção de trazer todo e cada um dos seres ao estado de completo e perfeito despertar. A bodhicitta também inclui, certamente, a aspiração de sermos úteis aos seres ao longo de sua jornada para atingir esse objetivo último. Então, não estamos limitados a um tipo específico de assistência.

Se geramos genuinamente a bodhicitta, logo nossa motivação para a prática se refletirá em nosso pensamento: "Estou praticando a fim de conduzir todos os seres ao Despertar; não estou praticando simplesmente porque temo meu próprio sofrimento ou porque desejo proteger de seus sofrimentos apenas alguns poucos, ou ainda desejo apenas proteger a todos de alguns poucos tipos de sofrimento". Desse modo, sua motivação para a prática do Buda da Medicina se torna bodhicitta, que é a seguinte atitude: "de modo a levar todos os seres a alcançar o Estado de Buda, devo atingir o estado de Buda da Medicina para que possa fazê-lo com eficácia, pois no meu estado atual não posso efetivamente protegê-los ou ajudá-los".

O refúgio e a geração de bodhicitta se seguem da bênção ou consagração do lugar e dos utensílios da prática.

ཀ་དག་གློ་ནས་སྒྲུལ་པ་ཡི།
གནམ་ས་གང་བའི་མཆོད་པའི་སྤྲིན།
མཆྭ་རྒྱལ་སྲིད་ལྷ་མོར་བཅས།
ཟད་མེད་གྱུར་ཅིག་བྱ་ཧཱྀུ།

Do domínio da pureza primordial,
Emanam nuvens de oferendas
Que preenchem a terra e o céu com mandalas,
Insígnias reais e deusas.
Que sejam inesgotáveis! PUDZA HO

A razão para este estágio na prática é que, a cada momento, temos percepções[6] e atitudes impuras em relação a nós mesmos, aos outros e ao ambiente em nossa volta. Quanto mais investimos nessa percepção ou atitude impuras – na percepção das coisas como impuras – pior se tornará nossa situação, e mais apego, aversão e apatia acabaremos por gerar. O remédio é simplesmente mudar nossa atitude e considerar as coisas como puras. De início, isso requer um esforço consciente. Mas ao fazê-lo, gradualmente passaremos a perceber as coisas como realmente puras, o que purificará nossa tendência habitual de percebê-las como impuras.

Neste ponto, lê-se na liturgia: "nuvens de oferendas emanadas da pureza primordial preenchem céus e terra". Imaginamos que o lugar em que praticamos é um reino puro repleto de todo tipo agradável de oferenda. Esse reino e essas oferendas, embora as estejamos imaginando, não são imaginárias.

---

[6] Nota do editor: é importante notar que essas percepções e atitudes impuras não são estáveis, mas constantemente mudam a cada momento de acordo com mudanças nas causas e nas condições. Logo, em um determinado momento, alguém pode se tomar em alta conta e de fato se ver como atraente, inteligente, charmoso, mas no momento seguinte sentir-se deprimido e se ver como cansativo e entediante. Essas percepções e atitudes passam por miríades de mudanças, mas são todas impuras no sentido de que estamos sempre vendo projeções de nós mesmos, dos outros e do ambiente, ao invés de vê-los como verdadeiramente são.

Elas estiveram ali desde o princípio, motivo pelo qual se diz que emanam da pureza primordial. Desde o remoto começo, é assim que as coisas de fato são e como têm sido. Nós não as estamos criando pelo fato de as estarmos imaginando. Antes, ocorre como se nosso atual modo de percepção estivesse imerso em um pesadelo do qual esperamos acordar e, quando conseguirmos fazê-lo, veremos as coisas como realmente são. É importante entender que estamos imaginando as coisas como elas verdadeiramente são.

As oferendas compreendem mandalas, os sete artigos da realeza e vários outros tipos de oferendas relatadas nas liturgias, juntamente com deuses e deusas que as apresentam, e assim por diante. Todas essas oferendas são inesgotáveis; sua quantidade é ilimitada, sua qualidade é perfeita, nunca desaparecem nem se desgastam. Esta seção é a consagração tanto das oferendas quanto do lugar da prática. E a atitude com que a realizamos é aquela em que começamos a purificar nossa outrora impura percepção de nosso ambiente – de nosso corpo, de nossa mente e de outros materiais e elementos em nosso redor.

Em seguida à consagração das oferendas, vem a meditação sobre as quatro incomensuráveis. Elas são as quatro atitudes que devem ser cultivadas sem limite, que é a razão pela qual são assim chamadas. Ilimitadas no sentido de quantidade e no sentido de destinação. A primeira das incomensuráveis, como usualmente se as classifica, é o amor. Amor incomensurável significa não ter limites com relação à quantidade de amor e de compaixão que nós devemos gerar, e também com relação a quem.

འགྲོ་གྱུན་བདེ་ལྡན་སྡུག་བསྔལ་བྲལ།
བདེ་ལས་ཉམས་མེད་བཏང་སྙོམས་ཞོག།

Que todos os serem sejam felizes e livres do sofrimento!
Que sua felicidade não degenere!
Que residam na equanimidade!

A imparcialidade é intrínseca a todas estas quatro atitudes. Quando enumeradas separadamente, a imparcialidade é a quarta das quatro atitudes – amor, compaixão, alegria e imparcialidade. Entretanto, quando começamos a praticar, necessitamos começar com a imparcialidade. Todos temos alguma medida de amor, de compaixão e de alegria. Mas para torná-los genuínos e realmente ilimitados, precisamos cultivar a imparcialidade, razão pela qual ela deve ser cultivada primeiro. Quando dizemos que todos temos alguma medida de amor, queremos dizer que todos nós desejamos que alguns seres sejam felizes e possuam as causas da felicidade. Também temos alguma medida de compaixão – desejamos que alguns seres sejam livres dos sofrimentos e das causas dos sofrimentos. O problema é que, geralmente, desejamos essas coisas para alguns determinados seres e não ligamos particularmente com o que acontece aos demais. Embora nosso amor e compaixão sejam de fato amor e compaixão, eles são parciais; e por assim serem, são impuros e incompletos. Se cultivarmos a imparcialidade, eles se tornarão ilimitados – o que significa que

eles se tornarão perfeitos. Logo, o primeiro estágio no cultivo das quatro incomensuráveis é cultivar a imparcialidade com relação aos seres, ou seja, cultivar a atitude em que temos a mesma quantidade de amor e de compaixão para todos os seres. E assim, baseando-se nisso, podemos fortalecer a atitude do amor – o desejo de que todos os seres sejam livres de sofrimento e das causas dos sofrimentos – e, ao fazê-lo, também fortaleceremos essa atitude com relação a todos os seres. Se não cultivarmos a imparcialidade desde o começo, ao fortalecer o amor por uns poderemos gerar agressão por outros. Portanto, cultivamos em primeiro lugar a imparcialidade e, então, sobre essa base, cultivamos as outras três – amor, compaixão e alegria. Entretanto, no texto, elas são citadas na ordem habitual, que coloca a imparcialidade – aqui referida como equanimidade – no final.

Em essência, o amor consiste em querer que os outros sejam felizes, e a compaixão, em que os outros não sofram. Essas duas atitudes, por certo, são excelentes. Mas se elas se apresentam de forma que não haja jeito de serem realizadas – se o amor que você sente não consegue trazer felicidade aos seres e a compaixão é privada de qualquer maneira de remover seus sofrimentos – então eles serão causa de grande sofrimento e tristeza para você. Você se tornará mais sensível ao sofrimento alheio por causa de suas atitudes, mas se sentirá incapaz de ajudá-los. E então, ao invés de termos um ser sofrendo, teremos dois, pois você também sofrerá. Se, porém, as atitudes de amor e de compaixão incluírem a compreensão de como se pode de fato trazer felicidade e liberação do sofrimento, então essas atitudes não serão fonte de depressão. Dessa forma, expandimos a atitude de amor de "que todos os seres sejam felizes" para "que todos os seres sejam felizes e possuam as causas da felicidade". Também expandimos a atitude de compaixão de "que todos os seres se liberem dos sofrimentos" para "que todos os seres se liberem dos sofrimentos e das causas dos sofrimentos". Enquanto não se pode, com certeza, esperar que sejamos capazes de fazer felizes, de imediato, a todos os seres, podemos pouco a pouco fazer com que eles realizem ou acumulem as causas da felicidade e evitem ou se liberem das causas dos sofrimentos. E, pelo fato de compreendermos que, no longo prazo, seremos capazes de fazer os seres felizes e liberá-los do sofrimento, as atitudes de amor e compaixão se tornam certas e alegres. Desse modo, o efeito de sentir amor e compaixão não será mais tristeza e depressão, mas alegria, que é a terceira incomensurável. Assim, treinamos ou cultivamos as quatro incomensuráveis como preliminares para a meditação do Buda da Medicina.

Agora, aplicamos as quatro incomensuráveis ao contexto específico da prática do Buda da Medicina: dado que a causa primeira de sofrimento, neste caso, é a aflição ou doença física, e dado que esse é o foco inicial da prática, podemos focalizar nisso na nossa meditação sobre as quatro incomensuráveis. Ao pensar que é pela remoção das doenças nos seres que oramos ao Buda da Medicina, meditamos sobre ele e recitamos seu mantra, podemos conceber as quatro incomensuráveis da seguinte forma: o amor incomensurável seria a

atitude em que se deseja "que todos os seres possuam a felicidade do bem-estar e de suas causas"; a compaixão incomensurável seria a atitude em que se deseja "que todos os seres sejam livres de doenças e das causas das doenças"; e a alegria incomensurável seria a de se regozijar no bem-estar dos outros e sua liberação das doenças. A equanimidade incomensurável seria gerar essas aspirações e atitude não apenas para os que conhecemos, como nossos amigos e família, mas para todos os seres, sem exceção.

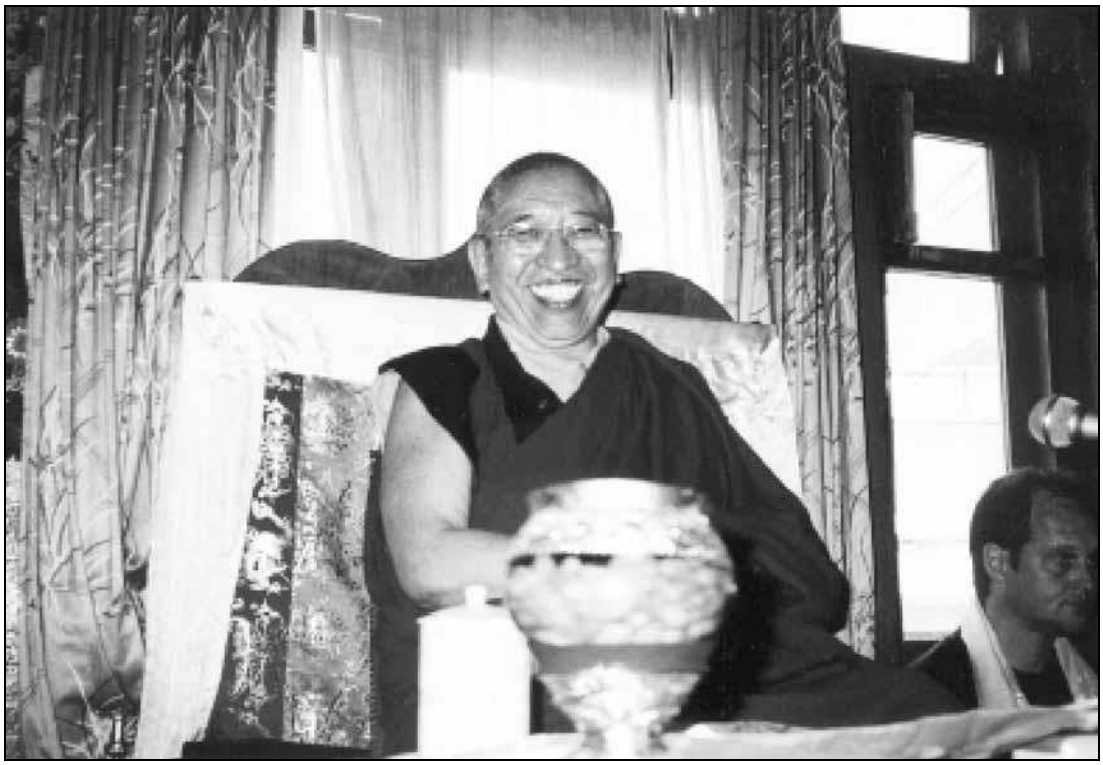
Quando fazemos a prática do Buda da Medicina com a intenção e a aspiração de beneficiar-se e beneficiar os outros dessa maneira, poderemos talvez perceber um benefício evidente: nós mesmos ou outra pessoa se liberarão de doenças de maneira que poderemos identificar como resultado de nossa prática. Isso trará mais certeza à prática. Em outro momento, independente do quanto pratiquemos ou o quão intensamente oremos e recitemos os mantras, não perceberemos quaisquer benefícios evidentes. Isso poderá trazer dúvida à nossa prática, e poderemos pensar "bem, talvez isso de fato não funcione". Mas precisamos manter em mente que o benefício desta prática não é como o efeito físico direto do funcionamento de uma máquina, como algo que emite um raio laser. Sempre haverá resultado da prática, mas as maneiras em que o resultado se manifestará não é definida de modo absoluto. Logo, nossa atitude com relação aos resultados da prática deve manter foco no longo prazo. Dessa maneira, poderemos manter a prática direcionada aos quatro incomensuráveis.

Com isso, completamos as preliminares para a prática do Buda da Medicina. Vou parar por aqui esta tarde, e concluiremos com a dedicação dos méritos deste ensinamento para a liberação de todos os seres.

[Dedicação de mérito]

O Buda da Medicina

A visualização desvela a pureza inerente dos fenômenos



Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

Ontem, falamos sobre a súplica à linhagem da prática, o refúgio e a bodhicitta, a consagração do lugar da prática e dos materiais, e a meditação sobre as quatro incomensuráveis. Hoje, começaremos com a visualização de nós mesmos como Buda da Medicina, que faz com que obtenhamos suas bênçãos, e a visualização simultânea da mandala à nossa frente, que serve de objeto para a súplica e um campo de acumulação de mérito a partir das oferendas.

A visualização começa com a purificação da nossa percepção do mundo inteiro, incluindo nossos próprios corpos e mentes. Isso se faz pela simples recitação do mantra da natureza pura, ou mantra da pureza do Dharmata:

ཨཱོ། ཙོ་སྦ་ཧཱུ་ཨ་ཀྱཱུཏཿ བཅ་ཏྲཱུ་ཨ་ཀྱཱུ། ས་ཏ་ཧཱུ་ཨ་ཀྱཱུ་ཏོ་ཧཾ།

OM SOBHAUA CHUDDHA SARUA DHARMA SOBHAUA CHUDDHO HAM

O significado desse mantra reflete sua importância. Em seguida à sílaba OM, vem a palavra SOBHAUA, que quer dizer natureza, e CHUDDHA, que quer dizer pura. No nível ordinário, as coisas aparecem para nós – o mundo das aparências exteriores e nossa mente perceptiva interna – como impuras por causa da presença de kleshas e outras obscuridades. O que se quer dizer aqui sobre a natureza pura é que, embora concebamos as aparências e a nossa mente como impuras, essa não é sua verdadeira natureza. Enquanto parecem ser

impuras, de fato, em sua natureza, nelas e delas mesmas, elas são puras. Depois da afirmação "pura em sua natureza", estão as palavras SARUA, que significa tudo, e DHARMA, as coisas. Então, o que o mantra diz é "todas as coisas são puras em sua natureza".

O termo Dharma, usualmente, tem dois significados: um é Sadharma, ou Dharma genuíno, os ensinamentos do Buda; o outro quer dizer coisas, coisas em geral, qualquer coisa que possa ser conhecida. Aqui, ele se refere a coisas.

O mantra continua com as palavras SOBHAUA CHUDDHA uma segunda vez e, então, A HUM. Devido à maneira como o sânscrito liga as palavras, o segundo CHUDDHA e o A HUM ficam juntos, formando CHUDDO HAM. De novo, SOBHAUA CHUDDHA significa puro em sua natureza, e A HUM quer dizer *self*, ou a encarnação de algo. Aqui, podemos compreender que se quer dizer que não apenas as coisas são puras em sua natureza, mas que elas são nelas e delas mesmas a encarnação dessa pureza. Logo, esse mantra, em essência, é uma afirmação do porquê o caminho leva ao resultado. Pelo fato de as coisas serem puras em sua natureza, pelo fato de essa pureza estar presente na natureza das coisas, então ela pode se manifestar como experiência e como resultado – seguindo a pureza inerente como caminho. Por exemplo, pelo fato do óleo de sésamo estar presente na semente de sésamo, ao triturarmos as sementes, podemos extrair o óleo. Se não houvesse óleo nas sementes, não poderíamos retirá-lo, independente de quanta força se fizesse ao pressioná-las. Por causa da pureza ser a natureza velada das coisas, se as concebermos como puras, poderemos experienciá-las diretamente como tal, poderemos ter a experiência direta da pureza. O mantra SOBHAUA aparece aqui para indicar isso, e também para introduzir ou começar o samadhi, que culminará com a visualização de nós mesmos como Buda da Medicina.

Em seguida à recitação do mantra SOBHAUA, dizemos palavras tibetanas, *tong pa nyi du djur*, que quer dizer que tudo se torna vazio, ou vacuidade.

སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བྱུར།

Tudo se transforma em vacuidade.

Essa frase descreve o início da visualização. Neste ponto, imaginamos que tudo desaparece, que tudo se torna vacuidade – não apenas como as coisas são, mas também de que maneira as coisas se manifestam. Entretanto, é importante lembrar que não estamos fingindo que as coisas são diferentes do que elas realmente são. Estamos usando a dissolução imaginária das coisas em vacuidade como um reconhecimento do fato de que elas são, desde o princípio[7], vazias em sua natureza.

A dissolução das aparências ordinárias impuras em vacuidade é a primeira parte de um processo de duas fases que serve para combater nossa

[7] Nota do editor: o Budismo, de fato, não faz afirmações sobre qualquer forma de início cosmológico, então o uso de "princípio", aqui, tem o mesmo significado de "desde os tempos sem princípio".

usual imposição de impureza às coisas[8]. O segundo passo é a emergência da expansão da vacuidade das aparências puras, que é o reino e o palácio do Buda da Medicina.

སྟོང་པའི་ངང་ལས་སྟོང་གསུམ་འདི་ལྟ་ན་སྣུག་གི་ཕོ་བྲང་དུ་གྱུར་པའི་ནང་དུ།

Da vacuidade, os bilhões de universos se transformam no Palácio Maravilhoso.

O primeiro passo é pensar que todas as aparências impuras se dissolvem em vacuidade, e o segundo, é o surgimento, a partir dessa vacuidade, do reino e do palácio do Buda da Medicina. Quando imaginamos que o lugar onde praticamos se torna o reino e o palácio do Buda da Medicina, não limitamos essa consideração a este mundo ou a este planeta, apenas. Como é dito na liturgia, são todos os bilhões de mundos deste amplo sistema ou galáxia.

Há duas maneiras de se fazer esta prática. O modo mais simples é nos visualizarmos como Buda da Medicina. O modo mais elaborado, que é o indicado na liturgia, é também nos visualizarmos como Buda da Medicina, cercado de seu séqüito, e também presente diante de nós. É mais fácil para os iniciantes fazer apenas a auto-visualização; porém, fazer também a visualização frontal nos dá a oportunidade de acumular méritos. Em qualquer dos casos, em meio aos domínios do Buda da Medicina, que imaginamos emergindo da expansão da vacuidade, há um palácio. Ele é quadrado e bem simétrico. No centro de cada um dos quatro lados, há um grande portal, correspondendo a entradas do palácio. Se você estiver fazendo a prática com ambas as visualizações, a de si mesmo e a frontal, você precisa imaginar dois palácios: um, em cujo centro você estará sentado na forma da auto-visualização, e outro, à sua frente, um tanto elevado, que servirá de residência para a visualização frontal.

ས་ཀུན་ཁྱི་བད་ཟླ་ས་སོའི་སྟེང་དུ།

རང་ཉིད་དང་མདུན་བསྐྱེད་ཀྱི་གཙོ་བོའི་ས་བོན་ཧཱུྃ་མཐིང་གཞ།

Nele, há um trono de leões sobre o qual há um lótus e um disco de lua. Sobre eles, está a letra HUM, azul, sílaba-semente de mim mesmo e da divindade principal à minha frente.

No centro do palácio da auto-visualização está um trono de ouro e jóias e outras substâncias preciosas, seguradas por oito leões da neve. O significado do trono de leão é o sentido do extremo destemor, o que indica que a deidade é livre do medo e dos perigos de qualquer tipo. Sobre o trono está um lótus

[8] Nota do editor: essa imposição de impureza às coisas é a mesma a que se refere Nagarjuna em *In praise of the Dharmadatu*: "os fenômenos que aparecem à nossa consciência mental são conceitualizados e, então, impostos. Quando se abandona essa atitude, pode-se conhecer a ausência de essência em si dos fenômenos. Sabendo disso, meditemos sobre o Dharmadatu". O mantra SOBAUA e a conseqüente sadhana, bem assim todas as demais sadhanas e as práticas dos estágios de compleição são métodos para treinar a mente para abandonar essa atitude de imposição.

aberto, em cujo topo se encontra um disco lunar, repousando horizontalmente, e sobre o qual você se visualizará a si mesmo sentado da mesma forma que o Buda da Medicina. No centro do palácio da visualização frontal, você imagina um lótus de dezesseis pétalas, em cujo centro se visualiza um lótus de oito pétalas. No centro deste, você visualiza um outro trono de leões, um lótus e um assento de disco lunar, como na auto-visualização. Há lótus de oito e dezesseis pétalas na visualização frontal porque haverá mais budas e bodhisattvas nesses lugares.

Em seguida, sobre os discos lunares das duas visualizações, vemos uma sílaba HUM[9]. A sílaba HUM sobre o disco lunar no palácio da auto-visualização representa a essência da mente ou sabedoria da deidade auto-visualizada, e o mesmo acontece com a deidade da visualização frontal. Essa sílaba, em particular, é usada porque é o som do Dharmata, a expressão, em forma de som, da natureza[10] em si. É azul porque é a cor de que dela emergirá a deidade – o Buda da Medicina é azul, assim como Vajradhara – mas também porque o azul representa aquilo que é imutável ou não fabricado[11].

Tendo visualizado as sílabas, visualizamos inúmeros raios de luz irradiando de cada uma delas simultaneamente. Na ponta de cada raio estão incontáveis deusas de oferendas carregando as substâncias de oferendas que apresentam aos Budas e bodhisattvas em todas as direções pelo espaço. Esta vasta quantidade de Budas e bodhisattvas recebe as oferendas com prazer e, por conseqüência, sua compaixão não conceitual é desperta, que se manifesta como suas bênçãos, voltando na forma de raios de luz azul que se dissolvem no HUM. Os raios de luz que saíram levando oferendas são reabsorvidos trazendo bênçãos para as duas sílabas HUM. Mais uma vez, raios de luz irradiam dos dois HUM simultaneamente, desta vez purificando todo o mundo exterior, todo o universo, tudo o que nele possa causar mal ou sofrimento de qualquer tipo, purificando também os contínuos mentais de todos os seres, sem exceção, de qualquer tipo de sofrimento, miséria ou causa de sofrimento. Então, os raios de luz são reabsorvidos novamente em seus respectivos HUM. Nesse momento, as sílabas são instantânea e simultaneamente transformadas em Buda da Medicina.

ལས་སྨན་བླ་སྒྲུ་མདོག་བཅུན་ལྟ་བུ་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་སྒྲུ་ཅན།

Dessa letra HUM, surge Menla,
Cujo corpo tem a cor de lápis-lazúli e irradia raios de luz.

---

[9] Nota do editor: a sílaba tem que ser imaginada como a da escrita tibetana.
[10] Nota do editor: a verdadeira natureza, a natureza última.
[11] Nota do editor: a cor é descrita como um azul profundo, a cor de um céu de outono sobre as altas montanhas.

Após essa transformação, o Buda da Medicina auto-visualizado com o qual você está se identificando pode ser considerado como seu próprio corpo, e a visualização frontal se mantém à sua frente. O Buda da Medicina é de uma cor azul brilhante, atribuída a uma pedra preciosa chamada vaidurya, geralmente considerada como lápis-lazúli. Em sua aparência, o Buda da Medicina é luminoso, majestoso e irradia inúmeros raios de luz, em princípio de sua própria cor. Yidams podem aparecer sob várias formas – pacíficos, irados ou assustadores; na forma nirmanakaya ou sambhogakaya, e assim por diante. O Buda da Medicina aparece como pacífico e sob a forma nirmanakaya.

ཆོས་གོས་གསུམ་གྱིས་བཀྲུབས་པ།

Está vestido com os três mantos do Dharma.

Dizer que ele aparece sob a forma nirmanakaya significa que, embora alguns yidams que aparecem sob a forma sambhogakaya vistam muitas jóias e mantos de seda, etc., o Buda da Medicina se manifesta como o que é chamado de aparência sem paixões de um Buda nirmanakaya, vestindo apenas os três mantos comuns do Dharma usados pela sangha monástica: os mantos interno e externo dos membros superiores e a saia para os membros inferiores.

O Buda da Medicina tem dois braços.

ཕྱག་གཡས་མཆོག་སྦྱིན་ལྷ་ར་བ་དང་།

གཡོན་མ་ཉམ་བཞག་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་པ།

Com sua mão direita, faz o mudra da suprema generosidade, segurando uma arura. Com sua mão esquerda, faz o mudra da equanimidade, segurando uma tigela de mendicante.

Sua mão direita se estende, com a palma para cima, sobre seu joelho direito, em um gesto chamado de mudra da suprema generosidade. Nela, ele segura a arura, ou myrobalan (uma amêndoa indiana). Essa planta representa todos os bons remédios. A posição de sua mão direita e a arura que ela segura representam a erradicação do sofrimento, especialmente o das doenças, usando os meios da verdade relativa. A doença pode ser curada se ajustarmos o funcionamento das causas e condições interdependentes pelo uso dos meios relativos dentro do domínio da verdade relativa, como os tratamentos médicos, e assim por diante. A doação desses métodos é representada pelo gesto da mão direta do Buda da Medicina.

Sua mão esquerda repousa sobre seu colo, palma para cima, no gesto da estabilidade meditativa ou meditação, que representa a erradicação das doenças e do sofrimento – e, de fato, a própria raiz do samsara – pela realização da verdade absoluta. Do ponto de vista tanto da verdade relativa como da absoluta, a causa fundamental da doença e do sofrimento é a ausência de contentamento e a qualidade viciante do samsara. Dessa forma, para erradicar a

necessidade por contentamento, em sua mão esquerda ele segura uma tigela de mendicância.

Devido ao fato de a mente do Buda da Medicina ser imaculada e pura, sua forma reflete sua excelência e perfeição física.

> མཚན་དང་རྫོགས་ཤིང་རྡོ་རྗེའི་སྐྱིལ་ཀྲུང་གིས་བཞུགས་པཿ
>
> **Possui as marcas maiores e menores completas e está sentado na postura vajra.**

Ele está adornado com o que chamamos de marcas e sinais, as indicações primária e secundária do Despertar de um Buda. Em todos os aspectos de sua forma física – a protuberância cranial, ou *ushnisha*, as imagens das rodas em seus pés, e assim por diante – o Buda da Medicina é idêntico ao Buda Shakyamuni, com a única diferença que a cor da pele deste é dourada, enquanto a daquele é azul. Devido ao fato de o Buda da Medicina estar imerso em um inabalável samadhi de absorção, na realização da natureza de todas as coisas, e devido ao fato de o seu samadhi ser extremamente estável, ele está sentado com suas pernas completamente cruzadas, na postura vajra. Nós nos visualizamos nessa forma, e também à visualização frontal.

Tudo o que foi descrito até este ponto – o palácio, o trono, o Buda da Medicina – pertence a ambas as visualizações, a de si mesmo e a frontal. No caso desta última, porém, devemos nos lembrar de que o trono de leões está no centro de um lótus de oito pétalas, que por sua vez repousa no centro de um lótus de dezesseis pétalas. Bem, em sete das oito pétalas, que circulam o Buda da Medicina na visualização frontal – nas sete pétalas tirante a que fica diretamente à frente dele – estão os outros sete Budas da Medicina, o Buda Shakyamuni e seis outros. Assim como o Buda da Medicina, eles estão adornados com as trinta e duas marcas e os oitenta sinais da perfeição física que agraciam o corpo de um Buda.

> ཁྱད་པར་དུ་མདུན་བསྐྱེད་ཀྱི་འདབ་མ་རྣམས་ལཿ
>
> ཐུབ་དབང་ལ་སོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བདུན་དང་ཆོས་བྱུང་སྟེཿ
>
> **Em particular, nas pétalas do lótus da visualização frontal, estão os sete Budas (Shakya Muni e os outros) e os textos do Dharma.**

Sobre a oitava pétala, diretamente em frente ao Buda da Medicina, encontram-se textos do Dharma. A razão disso é que, por fim, é o Dharma que nos libera do samsara e da doença. Quando falamos do Sadharma, ou Dharma genuíno, referimo-nos à terceira e à quarta das Quatro Nobres Verdades: a verdade da cessação do sofrimento e a verdade do caminho que leva à cessação do sofrimento. A verdade da cessação é o resultado da prática, que é o abandono ou transcendência de tudo o que há para ser abandonado ou

transcendido[12]. A verdade do caminho é o Dharma que praticamos e que leva a essa transcendência. O Dharma, em essência, é a experiência e a realização do significado do Dharma que está presente nas mentes daqueles que praticam e alcançam resultado. Por conseqüência, o Dharma também se refere à tradição de transmitir esse significado e, portanto, nós visualizamos o significado passado adiante desde o Buda até os dias de hoje sob a forma de livros sobre a pétala que fica diretamente em frente ao Buda da Medicina da visualização frontal.

> དེ་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་བཅུ་དྲུག། དེ་རྒྱབ་འཇིག་རྟེན་སྐྱོང་བ་བཅུ་དང་སྟེ་དཔོན་བཅུ་གཉིས་ཚོ་ཚོའི་འཁོར་དང་ བཅས་པ། སྐྱོ་བཞི་ལ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་བཅས་པའི།།

> **Atrás deles, estão dezesseis Bodhisattvas. Atrás desses, com seus respectivos séquitos, estão os dez protetores do mundo e os comandantes das doze classes. Os quatro grandes reis estão nos quatro portais.**

Em volta dos sete Budas da Medicina e dos textos do Dharma, estão os dezesseis bodhisattvas sobre as pétalas do lótus de dezesseis pétalas. Eles eram os bodhisattvas que foram os principais recipientes dos ensinamentos dos sutras do Buda da Medicina dados pelo Buda. Todos se manifestam sob a forma sambhogakaya, usando jóias ornamentais, dentre outras características. Para além do perímetro daquele lótus, mas ainda dentro do palácio da visualização frontal, estão outras vinte e duas deidades, cada uma com seu cortejo.

À direita do Buda da Medicina, formando um semicírculo à direita das deidades principais, estão dos dez protetores das dez direções, também conhecidos como os dez protetores do mundo. São eles: Brahma, Indra e outros. Da mesma forma, formando um semicírculo do lado esquerdo do palácio estão os doze chefes ou generais Yakshas. Cada uma dessas figuras é cercada de seu próprio vasto cortejo. Por fim, nos quatro portais do palácio da visualização frontal estão os quatro reis dos deuses. Eles são visualizados aqui porque são protetores do Buddhadharma em geral. Especificamente, sempre que o Buda ensinava, ou quando realizava milagres, ele emanava um magnífico palácio mágico como esse e, pra assinalar sua função de protetores de seus ensinamentos, os quatro reis dos deuses vigiavam os quatro portais como guardiões.

Quando praticarem, se puderem, visualizem todas estas divindades. Mas se não o conseguirem, não desanimem. Não pensem que, de alguma forma, a prática tenha se tornado ineficaz ou inválida porque não se conseguiu visualizá-las todas. É suficiente gerar uma visualização a mais clara possível de si mesmo como Buda da Medicina e do Buda da Medicina à sua frente. Se, ademais,

[12] Nota do editor: o que, por isso, leva à cessação do sofrimento.

conseguirem visualizar os outros sete Budas da Medicina e os textos do Dharma, será bom. Se, além disso, conseguirem visualizar os dezesseis bodhisattvas, isso também será bom. Mas vocês devem estender sua visualização ao que realmente puderem fazer. Em qualquer caso, a prática será efetiva e permitirá que as bênçãos do Dharma, em geral, e as bênçãos do Buda da Medicina, em particular, se façam presentes em vocês. Isso atenderá bem à sua função e será eficaz, independente de como você faz sua visualização. Mais importante que a quantidade de deidades que se visualize é entender o que você está fazendo. E mais importante ainda é entender que, ao se visualizar como o Buda da Medicina, você não está fingindo ser algo que você não é e que, ao visualizar o Buda da Medicina e seu cortejo à sua frente, você não está fingindo que eles estão em um lugar em que você não está. Por definição, os Budas são oniscientes. Sempre que alguém pensa neles ou suplica a eles, eles estão conscientes disso e respondem com sua compaixão e bênçãos. Em última análise, eles também se fazem presentes de fato em qualquer lugar em que se os imagina. Portanto, é sempre apropriado considerar um Buda presente na mente de alguém como estando de fato à sua frente. Quando se pensa que o Buda da Medicina e seu cortejo estão presentes à sua frente, eles realmente estão.

Visualizar-se a si mesmo como o Buda da Medicina é também apropriado porque sua natureza fundamental – quem você realmente é – é a natureza de Buda. A natureza de Buda é essencialmente o poder de atingir o Despertar. Em algum ponto do futuro, você atingirá o mesmo Despertar ou Estado de Buda que o próprio Buda da Medicina. Visualizando-se como o Buda da Medicina, você está assumindo a aparência do que você é, fundamentalmente, mesmo agora, e a que se manifestará quando do seu Despertar. É para reconhecer essa verdade que você assume os aspectos do corpo, da palavra e da mente do Buda da Medicina, o que, portanto, é bastante apropriado.

Ainda que seja bastante adequado visualizar-se a si mesmo como o Buda da Medicina e visualizá-lo com seu cortejo à sua frente, você pode ainda hesitar ou duvidar que a visualização não seja nada além disso. Isso é compreensível e, portanto, a próxima fase da prática consiste em combater essa dúvida. Para aliviar quaisquer dúvidas residuais que você ainda possa ter, em seguida você convida as deidades de sabedoria e as dissolve na visualização.

གནས་གསུམ་ཡི་གེ་གསུམ་དང་ཐུགས་ཀའི་ཧཱུྃ་ལས་འོད་འཕྲོས་པས། ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་སངས་རྒྱས་སོ་སོའི་ཞིང་ཁམས་ནས། ཡེ་ཤེས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྤྱན་དྲངས་ནས་བདག་མདུན་རྣམས་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

Das três sílabas nos seus três lugares e do HUM em seus corações emanam luzes, convidando cada um dos Budas dos seus campos do leste, incontáveis deidades de sabedoria, que se dissolvem em mim e na visualização à minha frente.

O primeiro passo para convidar as deidades de sabedoria é visualizar as três sílabas OM: ཨོཾ AH: ཨཱཿ HUM: ཧཱུྃ nos três lugares da auto-visualização do Buda da Medicina, nos três lugares do Buda da Medicina visualizado à sua frente e, se possível, nos três lugares das demais deidades no cortejo. Dentro de sua cabeça, você visualiza um OM: ཨོཾ branco, que é a essência do corpo do Buda da Medicina; em sua garganta, um AH ཨཱཿ vermelho, que é a essência da palavra; e em seu coração, um HUM ཧཱུྃ azul, que é a essência da mente. Assim procedendo com o corpo do Buda da Medicina auto-visualizado e com os corpos das divindades à sua frente, você então pensa que irradiam raios de luz dessas três sílabas, com suas cores correspondentes – particularmente, raios de luz azul das sílabas HUM ཧཱུྃ nos corações das divindades. Essa irradiação de luz convida, de cada um de seus reinos búdicos, as divindades da mandala. Cada um dos oito Budas da Medicina – o principal e os demais sete – possui seu próprio reino, os quais se acredita estarem situados na direção leste[13]. Destes diferentes reinos puros, são convidados os Budas da Medicina e seus cortejos de divindades, e todos eles se dissolvem em você como o Buda da Medicina e na visualização à sua frente. Na prática, você não pensa que eles se dissolvem imediatamente em você, mas que eles se apresentam e se fazem presentes no céu à sua frente, entre os dois palácios da auto-visualização e da visualização frontal.

ཧཱུྃ། སྨན་བླ་མཆེད་བརྒྱད་ལྷ་ཚོགས་མ་ལུས་པཿ
གནས་འདིར་སྦྱིན་འདྲེན་བྱིན་ཆེན་དབབ་ཏུ་གསོལཿ
སྐལ་ལྡན་དད་ལྡན་བདག་ལ་དབང་མཆོག་བསྐུར།
ལོག་འདྲེན་ཚེ་ཡི་བར་ཆད་བསལ་དུ་གསོལཿ

Hum!

Os oito Menla, vosso séquito e todas as divindades,
Convido-vos a vir aqui e peço-vos fazer cair sobre mim uma chuva de grande benção.
Concedei-me, afortunado devoto, a suprema iniciação.
Dissipai os desvios e os obstáculos à vida.

---

[13] Nota do editor: ao contrário de Sukhavati, ou Dewatchen, o reino de Amitaba, os quais são concebidos como se encontrando na direção oeste, os reinos búdicos dos budas da medicina são considerados como estando na direção leste. Contudo, é importante entender como essas direções são compreendidas na prática Vajrayana. Imagina-se que todas as deidades têm suas faces mirando o leste. Se você está se visualizando como o Buda da Medicina, ou Tchenrezig, ou Vajrayogini, independente da direção em que se encontram seus reinos búdicos individuais, você estará voltado para o leste. O mesmo acontece para as deidades na visualização frontal, que também se considera estarem olhando para o leste. Portanto, se no "espaço verdadeiro" você estiver olhando para o sul ou norte, considerando a visualização, você ainda estará voltado para o leste. Não se deve pensar nas divindades em seus reinos búdicos como estando bem distantes, além de seu ombro esquerdo ou direito. "Para um yogi ou uma yogini", disse uma vez Kalu Rinpoche, "todas as direções são o leste".

ན་མོ་མ་ཧཱ་བྷཻ་ཀ་ཛེ་ས་པ་རི་ཡ་ར་བཛྲ་ས་མ་ཡ་ཛཿཛཿ བཛྲ་ས་མ་ཡ་ཏིཏ་ལྷན།

NAMO / MAHA / BEKADZE / SAPARIUARA / BENDZA / SAMAIA / DZA DZA // BENDZA / SAMAIA / TIKTA HLEN //

Primeiro, você convida os oito Budas da Medicina e seus cortejos, dizendo: "por favor, venham a este lugar e façam chover bênçãos sobre mim, o praticante, e sobre os demais". Então, você pede que eles "concedam a suprema iniciação a mim, o afortunado, que tem fé" e que, por isso, "por favor, removam os obstáculos, como os à vida e à longevidade, e os demais".

O mantra que se segue sela e reforça este convite. Ele quer dizer: "Buda da Medicina, e também seu cortejo, *vajra samaya jaja*[14]". *Vajra samaya* significa compromisso imutável, ou samaya. Aqui, você está lembrando a esses Budas de seu compromisso de liberar os seres. Desde sua inicial geração de bodhicitta até o momento que inclui o momento da obtenção de seu pleno Estado de Buda, a motivação ao longo de todo seu caminho foi o desejo de liberar os seres. Portanto, eles têm um compromisso imutável – um samaya vajra ou um samaya indestrutível – com a liberação dos seres. Então, quando você diz estas palavras, *vajra samaya jaja,*você está dizendo aos Budas: "você precisa vir e me abençoar, porque você assim o prometeu". Neste ponto, pense com confiança que todas as deidades de sabedoria de fato vieram e estão presentes no céu à sua frente.

O próximo mantra é *vajra samaya tiktralen. Vajra samaya* significa compromisso imutável e *tiktra* quer dizer permanecer estável. Com esse mantra, você está dizendo: "pelo poder de seu compromisso imutável com o bem-estar e a liberação dos seres, por favor, dissolva-se completamente em mim e mantenha-se estavelmente, permanentemente, comigo". Aqui, você pensa que todas as divindades convidadas, relembradas de seus compromissos e com sua compaixão desperta, se dissolvem em ambas as visualizações, na auto-visualização e na das deidades da visualização frontal. E, ainda, pense que seu corpo, palavra e mente, visualizados como os do Buda da Medicina, se tornam indivisíveis[15] com os dele.

---

[14] Nota do editor: o sânscrito, como o latim, não é mais falado. Aqui, o tradutor leu o mantra do modo como os estudiosos imaginam que era a pronúncia original. Os mantras, tal como aparecem neste texto, são nossas versões [em inglês] das versões tibetanas dos mantras sânscritos originais. Nesse caso, lê-se *vajra samaya jaja* como *benza samaya dza dza*.

[15] Nota do editor: em conexão com este processo, é de grande ajuda estar familiarizado com dois termos: *samayasattva* e *jnanasattva*, que podem ser, respectivamente, traduzidos grosseiramente como "ser do compromisso" e "ser do Despertar primordial". O *samayasattva* é a visualização pessoal que alguém realiza para manter seu compromisso com seu lama e com sua prática de yidam. O *jnanasattva* é, às vezes, considerado como a divindade "real", que é uma manifestação da clara luz da natureza da mente, ou radiante claridade da mente e da realidade, e que, para os propósitos da visualização, está localizada em seu próprio reino búdico. Quando o *jnanasattva* finalmente se dissolve no *samayasattva*, eles se tornam um, indivisíveis. No *ati yana*, eles são considerados simultaneamente presentes desde o início. Em *In the heart of the Buddha*, Chögyam Trungpa descreve esse processo a partir de uma perspectiva psicológica, enquanto em relação com a prática de Vajrayogini: "A visualização de si mesmo como Vajrayogini é chamada de *samayasattva*: ' a secreta ligação de um ser'. O *samayasattva* é basicamente a expressão dos samayas do corpo, palavra e mente que alguém realiza. Expressam seu compromisso com o mestre e os ensinamentos e sua confiança em seu estado mental fundamental. Tendo visualizado os *samayasattvas* do ser básico, convida-se o que se chama de *jnanasattva*. O *jnanasattva* é outro nível de ser ou de experiência. Jnana é um

Vamos parar por aqui esta manhã, mas se vocês tiverem perguntas, elas serão muito bem-vindas.

Pergunta: O Buda da Medicina tem uma consorte e, se o tiver, qual é o nome dela?

Rinpoche: Neste caso, devido ao fato de ele ser visualizado na forma do supremo nirmanakaya, não, ele não tem. Poderia haver casos em que ele seja visualizado na forma sambhogakaya com uma consorte para indicar a união entre o upaya e a prajna – é possível, mas eu não consigo pensar em um exemplo, então não posso dizer que o nome da consorte seja este ou aquele.

Pergunta: Rinpoche, na visualização, há oito pétalas e depois dezesseis pétalas em volta. As pétalas não são assim tão largas, então é difícil eu visualizar cada uma contendo um bodhisattva e seu séqüito. Isso seria como uma janela para o mundo deles, ou qual seria a melhor maneira de visualizar de modo mais realístico?

Rinpoche: Nos reinos puros, as flores podem ficar bem grandes. Mas se ficar mais fácil, as pétalas são basicamente tronos que estão de alguma forma ligados e que têm a forma ou o estilo de pétalas de flores.

Pergunta: O Rinpoche falou sobre a visualização frontal como sendo um campo para acumulação de mérito. Por que a visualização teria algo a ver com acumulação de mérito?

Rinpoche: Nesta prática, como indica a liturgia, acumula-se mérito pelas homenagens e pelas várias oferendas – a oferenda de mandala, a oferenda de méritos, e assim por diante – primeiramente à visualização frontal. Você acumula mérito por fazer oferendas àquele em quem você tem confiança absoluta, qual seja, o verdadeiro Buda. Portanto, é mais fácil acumular méritos ao fazer oferendas à visualização frontal, a qual você percebe como diferente e possivelmente superior a você.

Pergunta: Quando fazemos o mantra ao final da prática, focamos nossa atenção primariamente em nós mesmos e no mantra em nossos corações, ou alternamos a atenção entre o Buda à nossa frente e nós mesmos?

Rinpoche: Você a aplica aos dois. Visualize a sílaba-semente e a guirlanda de mantra nos corações de ambas as visualizações, a auto-visualização e a visualização frontal e, nos dois casos, você os identifica como a encarnação da sabedoria, ou mente da deidade. Então, você pensa que raios de luz irradiam da sílaba-semente e da guirlanda de mantra no coração da auto-visualização. Esses raios de luz atingem e entram nos corações das divindades da visualização frontal, despertando sua compaixão, fazendo com que raios de luz venham dela, dissipando as doenças e o sofrimento de todos os seres, e assim por diante.

Pergunta: Eu não consigo fazer ao mesmo tempo a visualização frontal e a auto-visualização como o Buda da Medicina. Eu deveria alternar entre elas? Eu deveria

---

estado de Despertar ou abertura, enquanto samaya é a experiência de ligação, de estar enraizado solidamente na sua experiência. Jnana literalmente significa sabedoria, ou ser sábio. Convida-se esse estado de sabedoria, esse nível de Despertar, à própria visualização imperfeita, a fim de que ela se avive com um sentimento de abertura e humor".

gastar uma boa parte do tempo fazendo a visualização frontal e daí voltar para fazer a auto-visualização por mais algum tempo?

Rinpoche: Está bem. Você pode ir e voltar na visualização.

Pergunta: Rápido, devagar ou de outro modo?

Rinpoche: A melhor coisa a fazer é ir e voltar tão freqüentemente quanto for confortável.

Pergunta: Rinpoche, esta sadhana tem algum significado específico para você? É de especial importância para a linhagem Thrangu?

Rinpoche: Ela não tem especial importância para mim ou meu monastério, exceto pelo fato de ser uma das três práticas de Buda da Medicina que normalmente se faz na tradição Kagyü como um todo. Há uma prática longa, uma média, e esta, que é a curta. Nós a estamos estudando porque é a curta.

Pergunta: Que palavra tibetana está sendo traduzida como 'pura'?

Tradutor: Takpa.

Pergunta: Ela é sempre traduzida como pura?

Tradutor: Por mim, sim. Muitas outras pessoas fazem várias coisas; eu não posso garantir que elas sempre a traduzam como pura.

Pergunta: Talvez o Rinpoche possa dizer o que esta palavra significa.

Rinpoche: Você pode pensar em sinônimos para "puro" como sendo "livre de impurezas", que, por extensão, poderia significar "livre de defeitos ou imperfeições". Pode indicar o que é imaculado, perfeito, indefectível, e assim por diante.

Pergunta: Rinpoche, há algum significado particular para a luz que irradia do leste dos reinos búdicos?

Rinpoche: Nos sutras do Buda da Medicina, o Buda descreveu seus reinos – o reino do principal Buda da Medicina e os outros reinos dos demais Budas companheiros – como sendo todos no leste.

Pergunta: Quando visualizamos luz saindo para o universo, isso inclui tudo? Pedras, árvores, cadeiras e prédios?

Tradutor: Em que momento? Durante a criação da deidade ou durante a recitação do mantra?

Pergunta: Durante a recitação do mantra.

Rinpoche: Sim. Inicialmente, antes da geração da deidade, você purifica sua percepção do universo inteiro pela visualização de que tudo se dissolve na vacuidade. Teoricamente, a partir deste ponto, toda impureza cessa. Mas quando você inicia a repetição do mantra principal, você pode renovar essa purificação ao trazer à mente as aparências impuras e purificando-as com os raios de luz que emergem do coração da divindade.

Pergunta: Rinpoche, em outras práticas de visualização, às vezes, temos a sensação de ver nosso próprio lama-raiz na forma da divindade. Há algo assim nesta prática?

Rinpoche: Sim, é adequado identificar a visualização frontal com seu guru-raiz. As pessoas se relacionam com a visualização frontal de modos ligeiramente diferentes. Se elas se sentem particularmente devotas ao Buda da Medicina, então elas irão primeiramente pensá-la como sendo o Buda da Medicina mesmo. Mas elas podem pensar que a visualização frontal é, em essência, seu guru-raiz.

Assim, vamos concluir com a dedicação de méritos.

O Buda da Medicina

Por causa de sua vastidão, oferecer o universo inteiro produz grande mérito

Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

Esta manhã vimos a auto-visualização do Buda da Medicina, sua visualização frontal e, por fim, a dissolução da real divindade de sabedoria em ambas como um remédio para a percepção impura ou ordinária das coisas.

Tendo dissolvido os seres de sabedoria em nós e na visualização frontal – como uma medicação contra os obscurecimentos, as más ações e conceitualizações, agora podemos receber a iniciação. Esta fase da prática é representada pela liturgia simplesmente pelo mantra:

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཏྲཾ་ཧྲཱིཿཨཱཿ	ཨ་བྷི་ཀེ་ན་ཛཱ་ཧཱུྃ།
OM / HUM / TRAM / HRI / AH //	**ABI KENTZA / HUM //**

A visualização que acompanha o mantra é como a seguinte: novamente, você visualiza as três sílabas – OM AH HUM – nos três lugares em você como Buda da Medicina e nos das deidades da visualização frontal, e também de novo raios de luz irradiam deles – especialmente do HUM em seu coração – convidando, desta vez, os cinco Budas masculinos das cinco famílias com seus

cortejos de seus reinos puros. Os Budas estão segurando preciosos vasos[16] em suas mãos, repletos de ambrosia da sabedoria, que eles derramam em nós enquanto Budas da Medicina por meio da abertura no centro do topo de sua cabeça. A primeira parte deste mantra – OM HUM TRAM HRI AH – representa a iniciação dada simultaneamente pelos cinco Budas. OM representa Vairocana; HUM, Akshobya; TRAM, Ratnasambhava; HRI, Amitabha; e AH, Amogasiddhi[17]. Ao visualizar que a pura ambrosia preenche todo seu corpo, você pensa que ela purifica todas as más ações, obscurecimentos e corrupções de quaisquer tipos, do corpo, da palavra e da mente. As palavras ABHIKENTZA significam iniciação.

A próxima seção da prática é a acumulação de mérito por meio de oferendas. Como anteriormente indicado, a auto-visualização apresenta oferendas à visualização frontal. Raios de luz emergem do coração da auto-visualização. Nas pontas finais desses raios estão as deusas de oferendas segurando várias substâncias de oferendas, que apresentam a todas as divindades da auto-visualização.

ཧཱུྃ། མེ་ཏོག་བདུག་སྤོས་མར་མེ་དྲི།
 གཟུགས་སྒྲ་དྲི་ཧོ་རེག་བྱ་ཆོས།
བདག་གིས་ལྷ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ།
བདག་ཅག་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་ཤོག།
ཨཱཿལྷ་བདུད་པཱུ་ཏྲ་པེ་ཡུ་ལོ་ཀེ་གན་ཌེ་ནཻ་ཝི་ཌེ་བྱ་རཱུ་པ་ཁཱ་བདེ་ཀུ་ཤ་ལེ་ཏ་ཀ་ཏཱ་ཧཱུྃ།

Hum!

Ofereço às deidades: flores, incenso, luzes,
Perfumes, formas, sons, aromas, sabores e todos os objetos.
Que possamos completar as duas acumulações.

ARGAM / PADE / PUPE / DUPE / ALOKE / GUENDE / NEUIDE / CHABDA / RUPA / CHABDA / GUENDE / RASA / SAPARCHE / TRATITSA / HUM //

Em primeiro lugar, elas apresentam um conjunto de oito oferendas relacionadas. A primeira é água de beber, oferecida à boca das deidades. A segunda é água para limpar ou lavar os pés, oferecida a seus pés. A terceira são as flores, oferecidas a seus olhos. A quarta, incenso, oferecido a seus narizes. A quinta, velas, oferecidas, novamente, a seus olhos. A sexta, perfume, oferecido a

[16] Nota do editor: vasos feitos de jóias e metais preciosos.

[17] Nota do editor: quando se o representa sentado e calmo, Vairocana é branco, com suas mãos no mudra da transmissão de ensinamento; Akshobya é azul, com sua mão esquerda no mudra da meditação e sua mão direita no mudra da terra por testemunha [tocando o chão]; Ratnasambhava é amarelo, com sua mão esquerda no mudra da meditação e a direita, no da generosidade; Amitabha é vermelho, com ambas as mãos no mudra da meditação; e Amogasiddhi é verde, com sua mão esquerda no mudra da meditação e a direita, no mudra do destemor.

todo o corpo das deidades. A sétima, água, também oferecida às suas bocas. E a oitava são os instrumentos musicais, simbolizando os sons das músicas, oferecidos a seus ouvidos.

Oferecidas juntamente com as oito oferendas estão as cinco oferendas agradáveis, percebidas pelos cinco sentidos. São elas: as formas belas, os sons aprazíveis, os odores, os gostos e as sensações tácteis.

Em geral, as oferendas podem ser classificadas em quatro tipos: exteriores, interiores, secretas e secretíssimas. As oferendas exteriores são essencialmente tudo o que é belo e agradável no mundo exterior. O que está sendo apresentado à deidade, aqui, são todas as coisas apropriadas e bonitas. Ao fazer essas oferendas, você acumula méritos. Portanto, o texto diz em seguida: "ao fazer essas oferendas às divindades, que possamos completar as duas acumulações". As duas acumulações são a acumulação conceitual de mérito e acumulação não conceitual de sabedoria. O ato de fazer oferendas permite acumular ou completar a acumulação conceitual de mérito; quando essas oferendas são feitas dentro do reconhecimento da não realidade última das oferendas, o ofertando e o ato de oferecer – quando se reconhece a vacuidade das oferendas, do ofertando e do ato de ofertar – então completa-se a acumulação não conceitual de sabedoria.

Finalmente, as oferendas são apresentadas ao final da estância com os respectivos mantras de oferendas que as denotam. A palavra vajra no começo do mantra significa que a natureza das substâncias de oferendas é vacuidade. Então, as oferendas são nomeadas em ordem e, por fim, *tra ti tsa*, ou *pra ti cha*, que significa "a cada uma". Logo, a cada uma das deidades são apresentadas oferendas.

Neste ponto, na maioria das práticas Vajrayana as oferendas externas são seguidas das oferendas internas, secretas e secretíssimas. A oferenda interior é, geralmente, a oferenda de algum tipo de *torma*. Refere-se à *torma* como oferenda interna, neste contexto, porque sua oferta é uma maneira de aumentar o samadhi, sua absorção meditativa, que é um fenômeno interno. A oferenda secreta é a da união entre êxtase e vacuidade, que é feita a fim de induzir ou estabilizar o reconhecimento dessa união no praticante. Do mesmo modo, a oferenda secretíssima, a do reconhecimento da própria natureza última, também é feita para estabilizar o reconhecimento dela no praticante. Essas oferendas não são feitas apenas por seguir o estilo dos sutras, dentro das práticas Vajrayana. As que se seguem são as comumente apresentadas nos sutras em geral.

O próximo conjunto de oferendas apresentadas são as oito substâncias auspiciosas e os oito sinais ou marcas auspiciosos.

ཨོཾ། ཀུ་ཤི་ཀ་ཅོ་པོ་རྫས་བརྒྱད་དེ།
ཀཱཏི་མཆོག་རྒྱལ་པོ་ཡུངས་དཀར་སོགས།

བདག་གིས་ལྷ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ།

ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་གྱུར།

མཎྜ་ལཾ་ཨ་ཐ་སིདྡྷི་ཧཱྀུ།

Hum!

Ofereço às deidades as oito substâncias auspiciosas:
a sublime mostarda real branca e as demais.
Que as duas acumulações possam ser completadas.
MAN GA LAM / ARTHA / SIDDHI HUM //

As oito substâncias auspiciosas são assim chamadas porque estão ligadas ao surgimento do Dharma neste mundo. São consideradas auspiciosas porque foram importantes para despertar os ensinamentos. Os oito auspiciosos signos, ou formas, aparecem no corpo de um Buda e, por isso, são assim consideradas. As oito substâncias auspiciosas incluem coisas tais como a concha retorcida no sentido horário, que o deus Indra ofereceu ao Buda quando lhe solicitou girasse a roda do Dharma. A partir da oferenda de Indra, o Buda ensinou pela primeira vez, o que resultou em que os seres têm a oportunidade de encontrar o Dharma e alcançar suas realizações. Por essa razão, a concha retorcida no sentido horário é considerada auspiciosa.

Outra substância auspiciosa é a erva *durva*, que um jardineiro e vendedor de *durva*, cujo nome também era auspicioso, ofereceu ao Buda quando o encontrou logo antes de seu Despertar. O Buda usou a erva *durva* para fazer um assento, no qual se sentou quando atingiu a Iluminação. Então, por estar ligada ao Despertar do Buda, que foi o evento que transformou este período histórico de um tempo de trevas para um de iluminação, a erva *durva* é também considerada uma substância auspiciosa[18].

Assim, você oferece as oito substâncias auspiciosas ao Buda da Medicina e seu séqüito, fazendo que a aspiração complete as duas acumulações ao ofertá-las. O mantra ao final da estância é MANGALAM, que quer dizer auspicioso, e ARTHA SIDDHI, que o transforma na realização da auspiciosidade.

O próximo conjunto de oferendas são os oito sinais, ou marcas, auspiciosos.

ཧཱྀུ། བཀྲ་ཤིས་གཙོ་བོ་རྣགས་བརྒྱད་དེ།

བཙོ་མཆོག་རྒྱལ་པོ་བྱམ་པ་སོགས།

བདག་གིས་ལྷ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ།

སེམས་ཅན་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་གྱུར།

མཎྜ་ལཾ་ཀཱུ་ལཱ་ཧཱྀུ།

[18] Nota do editor: Rinpoche discute essas e outras oferendas com mais detalhes no próximo ensinamento.

Hum!

Ofereço às deidades os oito símbolos auspiciosos:
O sublime vaso real incomparável e todos os outros.
Que os seres sencientes possam completar as duas acumulações.
MANGA LAM / KUMBA / HUM //

Em geral, cada Buda é adornado com as trinta e duas marcas e os oitenta sinais, mas de todos esses, há oito que são maiores. Esses oito são formas de certas partes de seus corpos, que são reminiscências de alguns emblemas. Por exemplo, a forma do topo da cabeça do Buda lembra a de um pára-sol, então o precioso pára-sol é um dos sinais auspiciosos. A forma de seus olhos é semelhante à de certos peixes dourados, então o peixe dourado é outro sinal. A forma de sua garganta é como a de alguns vasos, então o precioso vaso é outro sinal, e assim por diante. Novamente, oferecemos as oito formas ou sinais às deidades de modo a fazer surgir as auspiciosidades, aspirando a que, por meio das oferendas, todos os seres, sem exceção, completem com perfeição as duas acumulações: a acumulação conceitual de mérito e a acumulação não conceitual de sabedoria. O mantra ao final da estância é MANGALAM, que significa auspicioso, e KUMBHA, vaso. O vaso é aqui usado para indicar todos os oito sinais ou formas. Devido ao fato de representar a forma da garganta de Buda, e pelo fato de ter sido por sua garganta que o Dharma fora originalmente transmitido, o vaso é considerado de maior importância.

A próxima oferenda é a dos sete artigos reais, que são posses[19] exclusivas de um tipo de monarca chamado de *chakravartin*.

ཧཱུྃ། འདོད་ཡོན་རྒྱ་བ་རིན་ཆེན་བདུན།
གཙོ་མཆོག་རྒྱལ་པོ་ནོར་བུ་སོགས།
བདག་གིས་ལྷ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ།
བདག་ནི་ཚོགས་གཉིས་ཕྱོগས་པར་གྱུར།
ཙཾ་མ་ནི་རང་བྱང་ཧཱུྃ།

Hum!

Ofereço às deidades as sete preciosidades,

---

[19] Nota do editor: embora os sete artigos reais, ou sete posses, possam aparecer como tais – como artigos ou posses – a um observador perdido na apreensão dualística de quem vê tudo como "meu", "dele", "sua", etc., é melhor compreendê-los a partir do uso que se faz das palavras tibetanas, *död yön*. *Död* significa desejável e *yön*, qualidade, capacidade ou atributo. Assim, se alguém entende essas sete "quaisquer coisas" como sete qualidades ou atributos da mente de um *chakravartin* – seja ele concebido como um homem ou uma mulher – será mais fácil entender que esses artigos ou posses, na medida em que aparecem como fenômenos externos, o fazem naturalmente, sem esforço, e totalmente sem coerção, em sua mandala, ou mundo. Sem essa compreensão, a noção de uma preciosa rainha pode aparecer como nada mais que um outro aspecto de um universo androcêntrico. A falta de compreensão será mais tarde demolida ao entender as posses como aspectos do caminho, como o Rinpoche explicará.

Raiz de tudo o que é agradável: a sublime jóia real e as outras.
Que eu possa completar as duas acumulações.
OM / MANI / RATNA / HUM //

Um *chakravartin* aparece nos melhores e mais refinados períodos da História, os quais são chamados de períodos ou éons afortunados. Esses sete artigos distinguem um *chakravartin* de qualquer outro monarca; contudo, o verdadeiro significado interior desses sete artigos é que eles representam os sete aspectos do caminho do Despertar, que é atravessado por todos os Budas e bodhisattvas.

Você apresenta essas oferendas a todas as divindades da mandala visualizada à sua frente, aspirando a que, ao fazer a oferta, você completará as duas acumulações. O mantra usado para completar essas oferendas se refere ao primeiro dos sete artigos, a jóia preciosa. MANI quer dizer jóia e RATNA, preciosa.

A oferenda seguinte, que conclui a seção principal de oferendas, é a oferenda de mandala.

ཧཱུྃ། ཀུན་གྱིས་གཙོ་བོ་རི་རབ་གླིང་།
རི་རབ་གླིང་བཞི་གླིང་ཕྲན་བཅས།
བདག་གིས་ལྷ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ།
ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར།
ཨོཾ་རཏྣ་མཎྜ་ལ་ཧཱུྃ།

Hum!
Ofereço às deidades: o supremo de todos, o Monte Meru,
Com seus quatro continentes e subcontinentes.
Que as duas acumulações possam ser realizadas.
OM / RATNA / MANDALA / HUM //

Em geral, por óbvio, fazemos essas oferendas para reunir e completar a acumulação de mérito. Não as fazemos para o benefício dos Budas e bodhisattvas, que são seus recipientes ostensivos. Budas e bodhisattvas não se agradam, particularmente, da apresentação de oferendas, nem se desagradam de sua ausência. A única verdadeira razão para fazer oferendas é que a pessoa que a faz acumula mérito. Fazemos oferendas para nosso próprio benefício[20], e é

[20] Nota do editor: e, por extensão, pelo benefício de todos os seres. Na visão da prática Vajrayana, que está enraizada na aspiração Mahayana de alcançar o estado de buda para liberar todos os seres senscientes, a mandala de corpo, palavra e mente do yoguin ou yoguini é a inteireza da existência animada e inanimada, e o que quer que afete um beneficamente afeta o outro também. Especificamente, faz-se oferendas como um antídoto ao desejo e ao apego, e à auto-fixação que os permeia. Enquanto se continua a fazer oferendas a fontes iluminadas de refúgio, começa-se a desenvolver a compreensão e, então, a experiência direta da vacuidade, ou ausência de existência inerente de tudo a que se venha se fixando, e o seu desejo e apego e

a maneira como nos afetam que nos importa. Oferendas não se limitam ao que você pode juntar fisicamente ao seu redor como substâncias de oferendas. Elas podem ser de qualquer de três tipos, os quais são chamados de reunidas de fato, mentalmente emanadas ou produzidas pelo poder da aspiração. As reunidas de fato são as presentes fisicamente, sob seu poder de oferta. As mentalmente emanadas são as que você imagina, que você não têm fisicamente presentes em seu redor, mas que você pode oferecer de sua mente, de modo suficientemente claro. As oferendas produzidas pelo poder da aspiração são aquelas tão vastas e ilimitadas que você não as consegue abarcar com sua mente ou imaginar, mas ao menos pode aspirar oferecê-las aos budas e bodhisattvas. Diz-se que qualquer uma dessas três oferendas produzirá acumulação de mérito. Usamos a oferenda do universo inteiro como uma mandala porque sua vastidão produz grande mérito.

O monte Meru e os continentes que o cercam são especificamente mencionados. Juntos, e tudo que vai neles, constituem uma mandala, que é considerada a principal dentre todas as oferendas. Em detalhe, a oferenda consiste no monte Meru, em cujo topo fica o segundo dos reinos do deus dos desejos – enumerados de baixo para cima – chamado de paraíso ou reino divino dos trinta e três. Em volta do monte Meru estão sete círculos[21] concêntricos de montanhas douradas separadas por lagos entre elas. Nessas sete montanhas douradas e seus lagos vivem os deuses do primeiro reino divino dos desejos e os Quatro Grandes Reis – os mesmos reis guardiões da mandala do Buda da Medicina. Quando você oferece o monte Meru, você pensa que está oferencendo toda a riqueza daqueles reinos divinos. Fora dessas sete montanhas douradas estão os quatro principais continentes com seus oito subcontinentes, que são as habitações dos humanos – cujas riquezas, posses, esplendores e beleza você também oferece. Em suma, você oferece o mundo, de fato, todo o universo, e tudo o que ele contém, a todas as deidades, e aspira a que, por assim fazer, você complete as duas acumulações e que todo o mundo seja liberado da doença.

Depois das oferendas fundamentais – as oito tradicionais oferendas de água, flores, incenso, etc., e das oferendas de tudo o que é agradável aos cinco sentidos – sucederam-se quatro grupos diferentes de oferendas: as oito substâncias auspiciosas, os oito sinais auspiciosos, os sete artigos reais e, por fim, a oferenda de mandala.

A oferta seguinte é a oferenda de ablução – lavar os corpos das deidades. Isso se faz para criar uma base auspiciosa pra remover nossas próprias más

---

auto-fixação começam a se dissolver e dar lugar à sabedoria do discernimento desperto, à transparente visão caleidoscópica auto-liberadora do que é mera aparência interdependente da clara luz da natureza da mente, e uma bênção palpável que beneficia os seres. Não é em função de se tornar uma pessoa boa que se faz oferendas; no fundo, a pessoa já é boa. Fazem-se oferendas para descobrir a verdade da realidade ou a verdade das coisas, e também para ter acesso à profunda efetividade ao ajudar os outros, a qual surge dessa descoberta.

[21] Nota do editor: são representados usualmente como quadrados concêntricos.

ações, nossas próprias corrupções, e nossos obscurecimentos – os obscurecimentos aflitivos e os cognitivos.

ཧཱུྃ། བདག་གི་དེ་ལྟན་དེ་ཚབས་ཀྱིས།
བདེ་གཤེགས་སྐུ་ལ་སྐྱེ་ཞུགས་གསོལ།
ལྷ་ལ་དེ་མ་མི་མངའ་ཡང།
སྟེགས་སྒྲིབ་དག་པའི་རྒྱུན་འབྱེལ་བགྱི།
ཨོཾ་ས་ཏ་ཀ་ཐ་ག་ཏ་ཨ་བྷི་ཀེ་ཀ་ཏེ་ས་མ་ཡ་ཤྲཱི་ཡེ་ཧཱུྃ།

Hum!

Com esta água perfumada, Tathagatas,
Queiram lavar vossos Corpos,
Pois, apesar da deidade ser imaculada,
Isso cria uma conexão
Para a purificação dos véus e negatividades.

OM / SARUA / TATHAGATA / ABIKE KATE / SAMAIA / SHRI IE / HUM //

Aqui, você pensa que, de seu coração na auto-visualização, emanam raios de luz. Nas pontas dos raios estão as deusas de oferendas segurando preciosos vasos cheios de ambrosia. Com a ambrosia, elas banham os corpos do principal Buda da Medicina, dos outros sete Budas da Medicina, dos dezesseis bodhisattvas e de todas as outras divindades da mandala. As palavras do texto dizem: "com água perfumada, banho o corpo do Sugata; embora a divindade seja imaculada, com isso se cria uma base auspiciosa para purificar todas as más ações e os obscurecimentos".

A oferenda de ablução culmina com o mantra OM SARWA TATAGATA ABIKEKATE SAMAIA SHRIE HUM. SARVA quer dizer tudo. TATAGATA quer dizer Buda. ABIKE KATE se refere ao processo que, em alguns contextos, significa iniciação, mas neste quer dizer ablução. Por meio dessa oferenda você aumenta o esplendor e majestade das divindades; portanto, há as palavras SHRIE, que querem dizer esplêndido, majestoso, glorioso.

A próxima oferenda, que vai junto da ablução, é secar os corpos das divindades, que é feita pela visualização de deusas de oferendas segurando finas e perfumadas toalhas brancas de algodão.

ཧཱུྃ། རས་དཀར་འཇམ་དེ་ལྟན་པ་ཡིས།
ཐུལ་བའི་སྐུ་ཁྱོད་ཕྱི་བར་བགྱི།
ལྷ་ལ་དེ་མ་མི་མངའ་ཡང།

སྐུ་བསྟལ་བླལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བཀྲིས།
ཚོ་ཀ་ཡ་བི་ཤ་ཏ་ནི་ཧཱུྃ།

Hum!

Com este tecido branco, macio e perfumado,
Vitoriosos, queiram secar vossos Corpos,
Pois, apesar da deidade ser imaculada,
Isso cria uma conexão para a liberação do sofrimento.
OM / KAYA / BICHODANI / HUM //

Nessas duas estâncias, afirmamos que não estamos lavando e secando as deidades porque elas estão sujas ou têm máculas que precisam ser removidas, etc.; você as seca depois de lavá-las porque isso cria a causa interdependente de secar ou remover os sofrimentos de todos os seres. Portanto, você aspira a que o sofrimento de todos os seres – especialmente os sofrimentos das doenças físicas e das aflições mentais – sejam eliminados. *Kaya bishodani* significa purificação do corpo.

Em seguida, vem a oferenda de roupas ou vestes às divindades da mandala.

ཧཱུྃ། ན་བཟའ་མཛོས་ལྡན་དུར་སྒྲིག་འདི།
རྒྱལ་བའི་སྐུ་ལ་གསོལ་བར་བཀྲིས།
སྐུ་ལ་བསིལ་བ་མི་མངའ་ཡང།
བཀྲག་མདངས་འཕེལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་བཀྲིས།
ཚོ་བཏྲ་ལཱ་ཡ་ཧཱུྃ།

Hum!

Com estes maravilhosos mantos cor de açafrão,
Vitoriosos, queiram vestir os vossos Corpos,
Pois, embora vossos Corpos nunca sintam frio,
Isso cria uma conexão para aumentar o brilho radiante.
OM / BENDZA / UESTRA / A HUM //

Tendo banhado e secado as divindades, em seguida temos de oferecer-lhes roupas apropriadas. As vestes mencionadas nas primeiras linhas dessa estância são aquelas oferecidas ao Buda da Medicina e aos sete Budas em seus cortejos, os quais, desde que se manifestaram na suprema forma nirmanakaya, vestem apenas as belas vestes açafranadas de amarelo e vermelho usadas pelos Budas. Enquanto se visualiza as deusas oferecendo as vestes, recitamos: "com isto, eu visto o corpo do Vitorioso". Como nas oferendas anteriores, você não está ofertando ao Buda da Medicina porque pode haver o risco de que ele sinta frio, mas em razão de criar a base auspiciosa para beneficiar-se e beneficiar os

outros. Portanto, você diz: "embora nunca sinta frio, com isso se cria a base auspiciosa para fazer florescer a vitalidade e o esplendor físico. Como resultado dessa oferenda, vitalidade e esplendor físico surgirão em você e nos outros por meio do poder de sua aspiração. Embora não mencionado especificamente na liturgia, as roupas oferecidas aos bodhisattvas é adequada à sua aparência (na forma sambhogakaya): vestes elegantes de seda multicolorida e jóias feitas de ouro e gemas preciosas, e assim por diante. Oferecemos roupas finas e jóias aos bodhisattvas não porque eles lhes tenham algum apego, mas porque, com essa oferenda, criamos a base auspiciosa para aumentar a vitalidade. A palavra *vastra*, no mantra, significa veste, roupa, tecido.

Cada uma destas seções – ablução, secagem, oferta de roupas – tem seu próprio significado particular. O significado fundamental de todas os três está ligado ao segundo, onde se diz: "faço esta oferenda para estabelecer a base auspiciosa para a remoção do sofrimento". A razão de fazer essas oferendas é eliminar o sofrimento dos seres, o que é alcançado no nível da auspiciosa interdependência da segunda oferenda, a secagem. Mas, a fim de acabar com o sofrimento dos seres, você primeiro precisa remover as causas dos sofrimentos, que são as más ações e os obscurecimentos.

Então, a secagem é precedida da ablução, cuja função simbólica é purificar as más ações e os obscurecimentos. Por fim, uma vez que o sofrimento tenha sido eliminado, o que se desenvolve em seu lugar é um estado de bem-estar físico e mental – incluindo vitalidade física, esplendor e saúde – e um estado de sabedoria e paz interior, cuja causa interdependente de seu surgimento é a oferta de vestes e roupas, que está na terceira parte.

As louvações.

Seguindo as oferendas, vêm as louvações. Elas são feitas imaginando-se que deusas de oferendas emanam dos raios de luz de seu coração e cantam louvações litúrgicas às divindades com lindas melodias. Louvadas são as qualidades do corpo, da palavra e da mente do Buda da Medicina e de seu cortejo. Essas louvações não são feitas para agradar ao Buda da Medicina; Budas e bodhisattvas não se agradam de louvações nem se desagradam de sua ausência. Fazemos as louvações para nos lembrar a nós mesmos, os praticantes, das qualidades das divindades. Isso faz aumentar a devoção e a resolução ou desejo de atingir o estado divinal, o que também faz aumentar a diligência na prática.

As louvações consistem de três estâncias.

A primeira é uma louvação ao Buda da Medicina.

A segunda é uma louvação aos sete outros Budas da Medicina e aos dezesseis bodhisattvas.

E a terceira é uma louvação às demais divindades da mandala incluindo os dez protetores das dez direções, os doze chefes Yakshas, e assim por diante.

A primeira estância é endereçada ao Buda da Medicina.

ཧཱུཾ། སྐུ་མདོག་བཛཱུ་ཡི་རི་བོ་འད
ས།

འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ནད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བཀྲད་ཀྱི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

རིན་ཆེན་སྨན་འཛིན་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

Hum!

Eu vos louvo e me prosterno diante de vós,
Divindade Detentora do Precioso Medicamento,
Cujo Corpo é da cor de lápis-lazúli,
Cercado por um séquito de oito Bodhisattvas,
Que dissipa o sofrimento das doenças dos seres.

A primeira linha louva a aparência de seu corpo ou forma: "a cor de vosso corpo é como a montanha de lápis-lazúli ou vaidurya", que é o mesmo que dizer que, na aparência, seu corpo é como a massa imaculada de uma jóia azul, como o lápis-lazúli ou vaidurya, e radiante como os raios de luz. Logo, essa é uma louvação da majestade de sua aparência. A segunda linha é uma louvação à sua atividade, que assim diz: "vós removeis os sofrimentos das doenças de todos os seres". Os sofrimentos das doenças aqui se referem expressamente ao sofrimento literal da doença física, mas também, por implicação última, à doença e ao sofrimento das doenças do próprio samsara, os quais o Buda da Medicina também dissipa.

Tendo louvado sua aparência e atividade, passamos a louvar seu cortejo. Aqui, o cortejo mencionado na liturgia não é o cortejo da mandala, mas os oito grandes bodhisattvas que representam a sangha Mahayana. Estes não são os mesmos dezesseis bodhisattvas presentes na mandala; de fato, nem todos os oito desses bodhisattvas estão entre os dezesseis, embora alguns deles estejam sim. De forma geral, quando falamos da sangha, há a sangha ordinária do Veículo Comum e a sangha sublime do Mahayana, composta por bodhisattvas. Estes são exemplificados como os filhos próximos de Buda, os oito grandes bodhisattvas, como Manjushri, Avalokiteshvara, Vajrapani, e assim por diante[22]. Então, na última linha, você diz: "Rendo homenagem e louvor à deidade que segura o precioso remédio", que é outra maneira de se referir ao Buda da Medicina.

A segunda estância louva as Três Jóias em geral, exemplificadas pelos Budas, o Dharma e a Sangha tal como na mandala.

[22] Nota do editor: os outros cinco são Kshitigarbha, Sarvanivaranavishkambhi, Akashagarbha, Maitreya e Samantabhadra.

མཚན་ལེགས་རིན་ཆེ་གསེར་བཟང་མྱ་ངན་མེད།
ཆོས་བསྒྲགས་རྒྱ་མཚོ་ཆོས་བློ་ཤཱཀྱ་ཐུབ།
དམ་པའི་ཆོས་དང་སེམས་དཔའ་བཅུ་དྲུག་སོགས།
དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

Eu vos louvo e me prosterno diante de vós:
Nome Excelente, Lua Preciosa, Puro Ouro,
Liberto da Miséria, Ressoar do Oceano do Dharma,
Mente do Dharma, Shakya Muni;
Do Santo Dharma; dos dezesseis Bodhisattvas e os demais;
Das Três Preciosas, Raras e Sublimes.

Mencionados em primeiro lugar estão os outros sete Budas da Medicina – Nome Excelente, Lua Preciosa, Fino Ouro, Livre da Miséria, Oceano do Ressoante Dharma, Mente do Dharma, Buda Shakyamuni. Em seguida, menciona-se o próprio Dharma, visualmente representado na mandala pelos sutras e comentários, mas também compreendido como a essência do caminho. Por fim, quanto à Sangha, se diz: "os dezesseis bodhisattvas, e os demais", que quer dizer toda a sangha Mahayana exemplificada pelos dezesseis bodhisattvas encontrados na mandala. Então, completa-se a louvação, dizendo: "rendo homenagem e louvações às preciosas Três Jóias".

A estância final é uma louvação às demais divindades da mandala e a todos os outros associados à mandala.

ཚངས་དང་བ་རྒྱ་བྱིན་རྒྱལ་ཆེན་ཕྱོགས་སྐྱོང་བཅུ།
གནོད་སྦྱིན་སྡེ་དགོན་བཅུ་གཉིས་གཡོགས་དང་བཅས།
ལྷ་མི་སྨན་གྱི་རིག་འཛིན་དྲང་སྲོང་བཅས།
བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

Eu vos louvo e me prosterno diante de vós,
Divindades do néctar medicinal, Brahma,
Indra, os Grandes Reis, os Guardiões das Dez Direções,
Os doze chefes Yakshas e todos os seus ajudantes,
Os sábios, deuses e humanos,
Detentores do conhecimento da medicina.

Primeiro se faz menção a Brahma e Indra, que são dois dos dez protetores das dez direções; e então, aos quatro grandes reis, aos doze generais ou chefes Yakshas, juntamente com seus cortejos; e, por fim, a todos os detentores do conhecimento da medicina e os que a dominaram, que aqui são

ditos como vidyadharas e rishis, tanto os que vivem nos reinos dos deuses quanto os que vivem nos domínios humanos. Em suma, rendem-se homenagens e louvações a todas as deidades desta mandala de medicina ambrosíaca.

Todos os estágios da prática que vimos hoje – a visualização dos corpos das deidades, a dissolução das deidades de sabedoria, a apresentação de oferendas e de louvações às deidades – são aspectos da prática do estágio de geração. Em geral, a prática do estado de geração precisa ter três características: aparência clara, ou claridade da aparência; orgulho estável; lembrança da pureza. O que se quer dizer por aparência clara é simplesmente que haja clara e distinta visualização do que quer que você esteja visualizando. Seja visualizando apenas o Buda da Medicina, ou seja, a auto-visualização e a visualização frontal, ou adicionando os outros sete Budas da Medicina, os dezesseis bodhisattvas, ou toda a mandala com os dez protetores e os doze generais, e assim por diante, em qualquer caso, a aparência clara significa a aparência das deidades – a cor, a forma, os ornamentos, as vestes e as roupas, os cetros e as outras coisas que são levadas em suas mãos – elas devem ser visualizadas de modo que permitam que sua mente se mantenha estável e calma enquanto gera uma clara e vívida imagem.

A segunda característica da prática do estado de geração é o orgulho estável. Por óbvio, orgulho é algo de que queremos nos livrar, é um klesha. Mas aqui a palavra orgulho significa algo muito necessário nas práticas Vajrayana. Orgulho quer dizer estar livre da concepção errônea de que, ao fazer a auto-visualização e a visualização frontal, você esteja fingindo que as coisas sejam diferentes do que elas realmente são. Orgulho estável aqui significa reconhecer que, embora você esteja meditando no Buda da Medicina como um ato consciente, apesar disso, isso é o que você realmente é. É reconhecer que você é de fato o Buda da Medicina. No caso da visualização frontal, é reconhecer que ela é a verdadeira presença do Buda da Medicina. Logo, orgulho estável certamente se refere a uma atitude de confiança e crença. É importante reconhecer que, quando você faz a auto-visualização e a visualização frontal, você não está meramente imaginando algo fictício. Você não está fingindo que as coisas são diferentes do que são. Quando faz oferendas, admitidamente emanadas da mente, às deidades, você deve refletir no fato de que as oferendas estão realmente acontecendo, estão tendo efeito. Ao fazer as oferendas, você está de fato acumulando mérito. À medida em que você tem confiança na validade e acurácia da prática, você terá tanto mais prazer, devoção e benefícios.

A terceira característica do estágio de geração é a lembrança da pureza, o qual tem diversos significados. O mais óbvio é o reconhecimento de que as formas das deidades são incríveis e esplêndidas, que as aparências das deidades não são desagradáveis, que elas não são estranhas nem têm formas inadequadas, que elas são belas e prazerosas de todas as maneiras. Mas, além disso, é o reconhecimento de que a natureza da forma da deidade é a

encarnação de sua sabedoria. Os corpos divinos não têm carne e sangue – corpos grosseiros como os nossos – nem são objetos sólidos inanimados, como se fossem feitos de terra, pedra ou madeira. São a pura corporificação da sabedoria, que significa que são a expressão da vacuidade em forma de clara e vívida aparência. Falando em termos práticos, quando as estiver visualizando, você deve vê-las ou imaginá-las como aparência vívida – com suas cores distintivas, ornamentos, cetros e o mais – que é, entretanto, sem densa substancialidade. Sua aparência é luminosa e vívida mas insubstancial, como a de um arco-íris. O significado fundamental desse terceiro ponto é que as divindades são a encarnação em forma de sabedoria, e, portanto, sua forma não é samsárica em nenhum aspecto – não é produzida por nenhuma causa ou condição ligada ao samsara.

Vamos parar aqui esta tarde e concluir com a dedicação de méritos. Quando o fizerem, pensem que dedicam o mérito desta seção ao despertar de todos os seres em geral e especialmente, em curto prazo, à liberação deste mundo de todas as formas de doenças.

O Buda da Medicina

Da origem dos auspícios nas substâncias e nos símbolos

Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

Eu gostaria de começar desejando a todos um bom dia. Como vocês sem dúvida notaram, usualmente começo as seções de ensinamentos com a súplica curta à linhagem, que começa com as palavras: "Grande Vajradhara"[23]. Usamos essa súplica porque é uma das práticas mais freqüentes nos centros da tradição Kagyü e dos praticantes Kagyü em qualquer lugar. Ela foi composta por Pengar Jampal Zangpo, o maior discípulo do sexto Gyalwang Karmapa, Thogwa Dönden, e guru-raiz do sétimo Gyalwang Karmapa, Chödrak Gyamtso. Depois de receber as instruções do sexto Gyalwang Karmapa, Pengar Jampal Zangpo foi para Lago Celeste, no norte do Tibete, para praticar. No meio desse lago, havia uma ilha chamada Semodo, que por sua vez tinha uma montanha com uma caverna. Nessa caverna, extremamente isolada, ele praticou por dezoito anos. O isolamento lá é completo, porque é muito difícil chegar até àquela ilha exceto no meio do inverno. Portanto, ele praticou em total isolamento por dezoito anos e desenvolveu uma extraordinária realização do Mahamudra. Da súplica à linhagem, que ele compôs após o período de retiro, diz-se que é o conteúdo da essência e da bênção de sua realização, motivo pelo qual nós a usamos. Quando a entoarem, por favor, façam-no com fé e devoção.

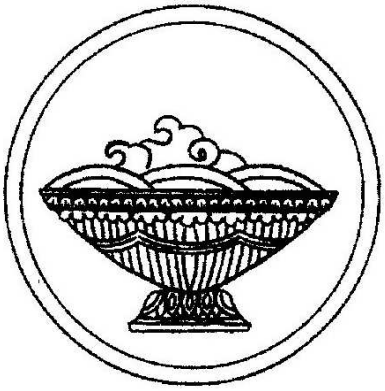
[Rinpoche e alunos recitam a súplica.]

[23] Nota do editor: ver Shenpen Ösel, vol. 3, n.3, PP. 11, para uma tradução para o inglês.

Antes de discutir a recitação do mantra, eu gostaria de me estender sobre o que eu disse ontem sobre as oferendas. Durante a lição sobre **as oito substâncias auspiciosas**, mencionamos a concha e a erva *durva*, mas eu gostaria de falar sobre a origem dos auspícios em cada uma delas com mais detalhes.

A concha branca

A primeira das oferendas é a concha. Imediatamente após o Despertar do Buda, ele percebeu que, embora tivesse visto perfeita e completamente a natureza de todas as coisas, o Dharmata – que é profundo e tranqüilo e além de qualquer elaboração – se ele tentasse explicar para mais alguém, ninguém seria capaz de entender. Então, ele decidiu permanecer no samadhi, sozinho na floresta. Após ter ficado lá por quarenta e nove dias, o deus Indra, emanação de um bodhisattva, apareceu à sua frente e ofereceu-lhe uma concha branca espiralada no sentido horário como uma oferenda para encorajar o Buda a ensinar. Foi em resposta a essa primeira oferenda que o Buda decidiu girar o Dharmachakra [a Roda do Dharma], ou seja, ensinar o Dharma.



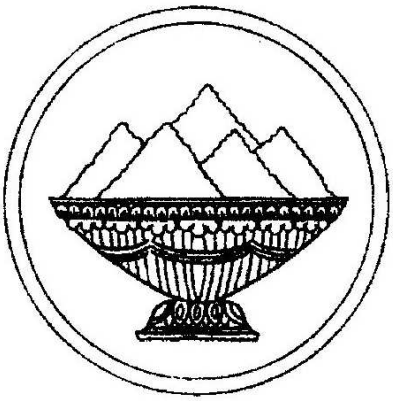
O iogurte

A segunda substância auspiciosa é o iogurte. Ele está ligado aos ensinamentos do Buda em razão de que, para praticar o Dharma adequadamente, precisamos abandonar ou transcender dois extremos na condução de nossa vida. Um desses extremos é o hedonismo, cujo objetivo é buscar o máximo de prazer possível – incluindo a aquisição de roupas finas, comida refinada, etc. O problema com esse extremo é que, se ele se torna seu objetivo ou obsessão, não deixa tempo ou energia para a prática do Dharma.

Mas também precisamos abandonar o outro extremo, que é a mortificação do corpo[24], porque a tentativa de alcançar algo pelo tormento ou privação do que o corpo físico precisa não leva ao Despertar, e de fato pode atrasar o progresso em direção ao desenvolvimento da profunda visão. De modo a dar o exemplo de que é necessário abandonar o extremo do hedonismo, o Buda deixou o palácio de seu pai, que era um rei, e viveu por seis anos à beira do rio Naranjana em condições de máxima austeridade. Mas também para mostrar que é necessário abandonar o extremo da mortificação, ele aceitou imediatamente antes de seu Despertar a oferenda de uma mistura de iogurte com leite condensado, que lhe foi dado por uma mulher brâmane de nome Lekshe. Imediatamente após consumir essa oferta de iogurte, todas as marcas e sinais da perfeição física que adornam o corpo de um Buda, que de alguma forma ficaram indistinguíveis durante seus anos de austeridades, logo apareceram nítidos e resplandecentes.

A erva durva

A terceira substância auspiciosa é a erva *durva*, oferecida ao Buda pelo jardineiro e vendedor chamado Tashi – que significa auspicioso – logo antes de seu Despertar, do qual ele fez um assento na forma de um pequeno tapete e no qual se sentou à época de sua iluminação.

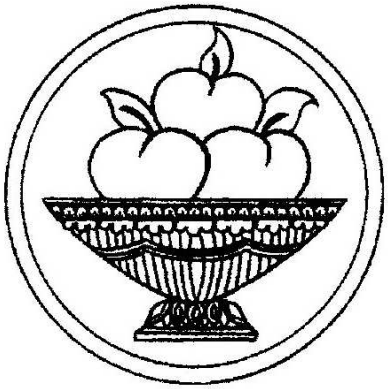


O pigmento vermelho

A quarta substância preciosa é o pigmento vermelho. A origem de seus auspícios é esta: quando o Buda estava no processo de atingir o Despertar, bem

[24] Nota do editor: isto é, ascetismo extremo.

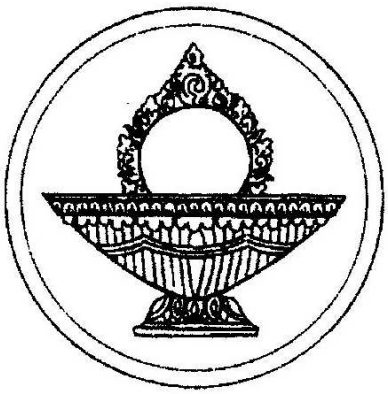
quando ele o estava quase alcançando, o deus Mara apareceu-lhe, exibindo vários tipos desagradáveis de demonstrações mágicas a fim de obstruir o Buda, e finalmente o desafiou, dizendo: "Você não conseguirá atingir o Despertar! Não pode fazer isso!". Em resposta, o Buda disse: "Sim, eu posso, porque completei as duas acumulações durante os três períodos de inúmeros éons". E Mara disse: "Bem, quem poderá ser sua testemunha? Quem você pode trazer para provar isso?". E então, o Buda estendeu sua mão direita, passando por seu joelho direito, e tocou o solo. A deusa da terra apareceu do chão e, oferecendo o pigmento vermelho ao Buda, disse: "Eu sou testemunha de que ele completou as duas acumulações ao longo dos três períodos de inumeráveis éons".



O fruto bilva

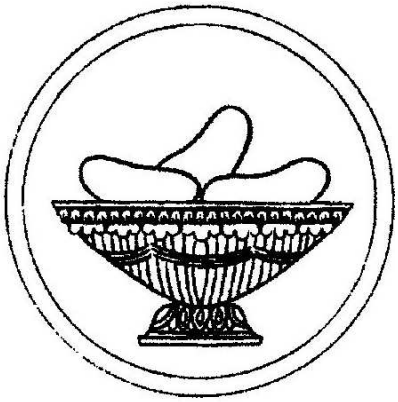
A quinta substância auspiciosa é a fruta *bilva*. A origem dos auspícios dessa fruta é que, quando o Buda, enquanto vivia no complexo de palácios de seu pai, o rei dos Shakyas, percebeu pela primeira vez os sofrimentos do nascimento, velhice, doença e morte, e resolveu se liberar deles, ele se dirigiu à raiz de uma árvore e começou a praticar meditação lá. Nesse período, ele desenvolveu um perfeito estado de shamatha, em cujo reconhecimento a deusa ou o espírito da árvore lhe ofereceu uma fruta *bilva*.

O Buda praticando austeridades



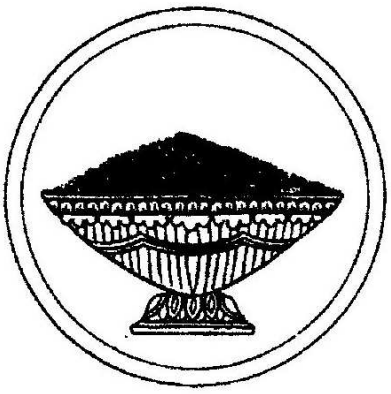
O espelho

A sexta substância auspiciosa é o espelho. A origem de seus auspícios é que, quando o Buda recebeu e consumiu o iogurte que lhe foi oferecido pela brâmane Lekshe, sua forma física, extremamente emagrecida devido aos seis anos de austeridades, restaurou seu pleno vigor e majestade, fazendo com que as trinta e duas marcas e oitenta sinais da perfeição física se tornassem vívidos e aparentes, em resposta a que a deusa da forma – em cuja história aparece como uma deusa do reino divino dos desejos – surgiu em frente ao Buda e lhe ofereceu um espelho, a fim de que ele pudesse testemunhar sua própria majestade física e esplender.



O medicamento extraído do cérebro do elefante

A sétima substância auspiciosa é chamada *givam*, uma substância medicinal derivada de alguma parte do corpo de um elefante – possivelmente de sua vesícula biliar. É auspiciosa porque comemora a ocasião em que, longo depois que o Buda despertou, seu primo Devadata – que sempre tentou matar o Buda ou fazer-lhe mal, e o tentou por muitas vidas porque era afligido por grande inveja – finalmente tentou assassinar o Buda mandando um elefante enfurecido correndo pelo caminho em que ele estava caminhando. O Buda fez surgir dez leões de seus dez dedos, o que fez parar o elefante. O elefante então fez uma reverência ao Buda e ofereceu-se-lhe a si mesmo, incluindo seu corpo. Logo, o *givam*, que é um remédio eficaz, vem do corpo do elefante, como lembrança de quando o Buda conquistou a agressão de um elefante enlouquecido.

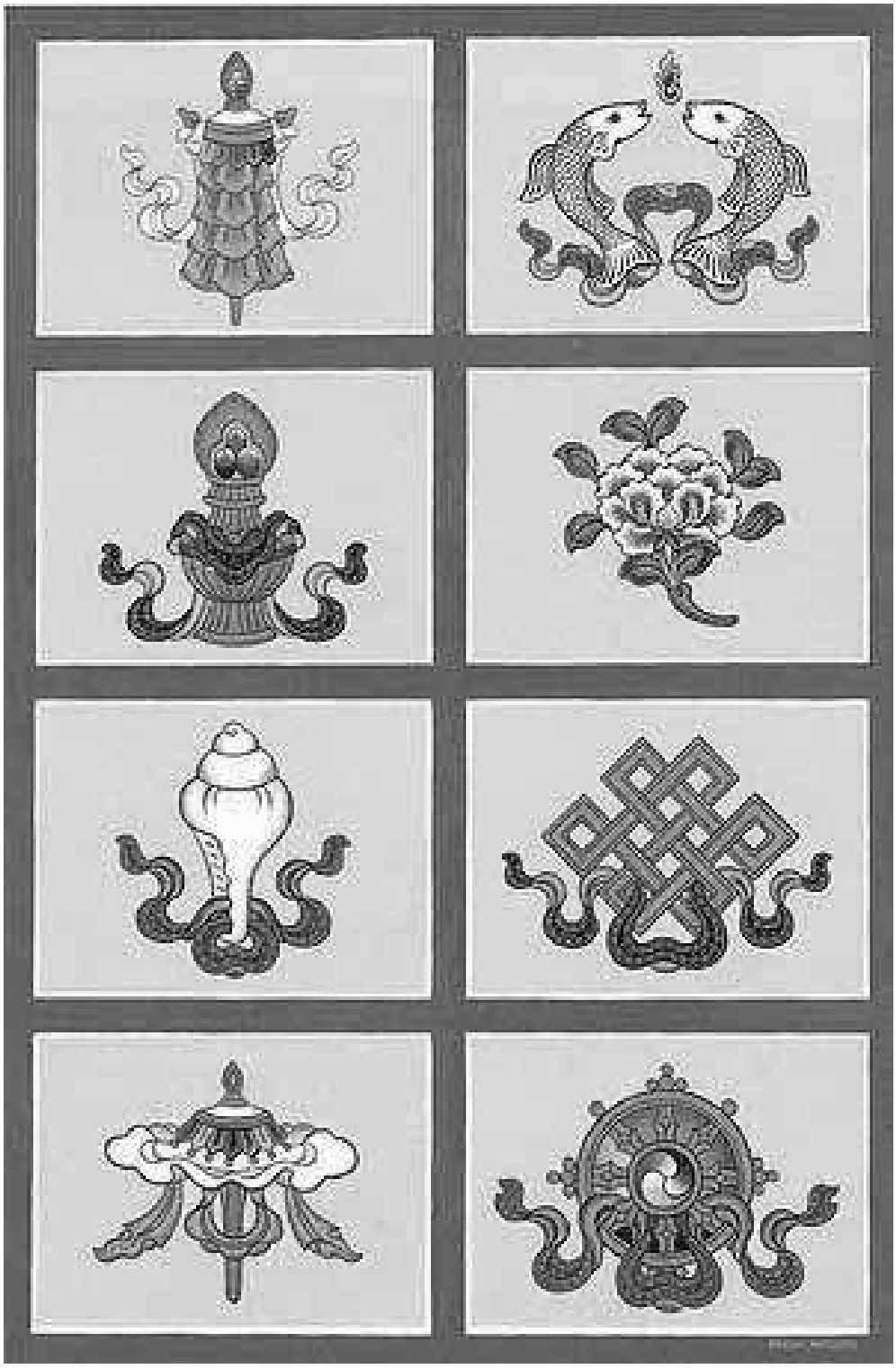


Os grãos brancos de mostarda

A oitava substância auspiciosa é a semente de mostarda branca, oferecida ao Buda por Vajrapani em um dos quinze dias em que Buda exibiu milagres. À época da vida do Buda, havia seis eminentes professores não budistas na Índia. Em algum momento, eles se juntaram e, a fim de tentar desacreditar o Buda, desafiaram-no a uma competição de milagres. O Buda aceitou[25], e a competição ocorreu no começo do que agora é o primeiro mês dos calendários tibetano e asiático. A exibição de milagres do Buda aconteceu do primeiro ao décimo quinto dias do primeiro mês lunar. Pelos primeiros oito dias, os seis outros professores religiosos que estavam competindo ainda estavam presentes, mas no oitavo dia, o Buda os espantou da seguinte maneira: do trono do Buda, surgiu o bodhisattva Vajrapani, acompanhado de cinco assustadores *rakshasas*. Ao vê-los, os seis *tirtikas* correram o mais que puderam e nunca mais voltaram. Pelo restante da semana, o Buda exibiu milagres sem qualquer competição. Quando Vajrapani emergiu do trono do Buda, ele lhe ofereceu a semente da mostarda branca, que, dessa forma, marca a celebração dessa ocasião.

As oito substâncias auspiciosas são coisas aparentemente comuns, mas têm grande significado auspicioso porque cada uma comemora uma ocasião específica ligada ao surgimento do Dharma neste mundo, seu ensinamento, sua expansão e a demonstração de seu poder e benefícios.

[25] Nota do editor: é uma história muito interessante, porque o Buda aceitou mas depois postergou esse evento por muitas vezes, antes de finalmente aceitar o desafio. Para mais explicações sobre esse acontecimento, ver o livro de Thich Nhat Hanh, *Old path White clouds*.



O segundo conjunto de oferendas são **os oito sinais, ou marcas, auspiciosos**[26]. As marcas ou formas desses itens lembram as formas de certas partes do corpo do Buda, consideradas emblemas do Buddhadharma.

[26] Nota do editor: gerealmente chamados de oito símbolos auspiciosos.

O primeiro desses, que mencionei ontem, é o pára-sol. Sua forma circular lembra a bela forma arredondada da cabeça do Buda.

O segundo sinal ou símbolo é o peixe auspicioso; sua forma representa a dos olhos do Buda que estavam meio cerrados quando ele se encontrava em postura de meditação.

O terceiro é o vaso auspicioso, que representa a garganta do Buda, em parte por causa da forma de seu pescoço, mas também porque da garganta do Buda emerge o sagrado Dharma que, assim como a ambrosia de um vaso precioso, satisfaz as necessidades de todos os seres, alivia a sede do samsara, remove o sofrimento, traz a felicidade, e é inexaurível.

O quarto sinal é a concha, que neste caso representa a palavra do Buda. Ela é usada como um instrumento musical e como uma trombeta para chamar pessoas de uma longa distância. É famosa por ter um som alto e claro. Do mesmo modo, a palavra do Buda tem sempre volume apropriado e melodia. Se você está sentado perto do Buda, sua voz não soa tão alto, mas se você está mais distanciado, você pode mesmo ouvi-lo bem.

O quinto é o estandarte vitorioso. O precioso estandarte vitorioso representa a adequada e bela qualidade da forma de um Buda em geral, que é perfeitamente proporcional. Todos os seus membros têm o tamanho ideal em relação a todo o corpo; não é como se ele tivesse uma cabeça enorme e braços bem pequenos, ou suas pernas menores ainda, ou coisas do tipo. Seu corpo é perfeitamente proporcional.

O sexto é o glorioso nó[27], que representa seu coração, ou mente. Isso não significa literalmente que ele tenha o desenho de um nó glorioso em seu peito, mas sim que seu coração ou mente sabem tudo completa e claramente, sem qualquer limitação.

[27] Nota do editor: chamado algumas vezes de nó infinito ou nó da eternidade.

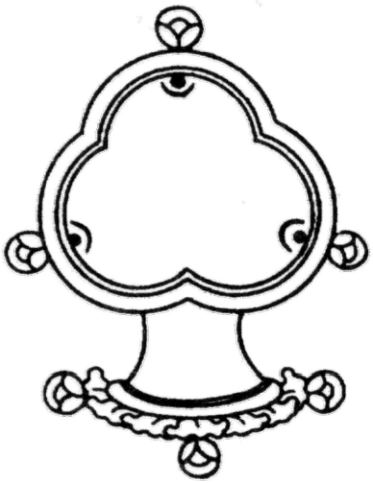
O sétimo é o lótus, que representa a língua do Buda, que é curva, fina e esguia. Com ela, ele pode falar claramente. Qualquer coisa que ele queira dizer, sua enunciação é perfeita; além disso, sua língua e saliva melhoram o sabor de todos os alimentos.

O oitavo é a roda auspiciosa, que podemos ver desenhada nas solas dos pés do Buda – a imagem de uma roda dourada. Ela representa o girar da roda do Dharma, por meio da qual os seres são liberados[28].

Devido ao fato de essas oito marcas, ou sinais, serem imagens que aparecem nos corpos dos Budas ou lembrem algumas de suas qualidades, elas se tornaram receptáculos, nelas e delas mesmas, de auspícios e bondade. Portanto, acredita-se que tê-las em casa, ou trazê-las consigo, seja bastante auspicioso. Nesta sadhana, nós as oferecemos e, por isso, acumulamos grandes méritos, razão pela qual são neutralizadas as circunstâncias desfavoráveis que inibem a prática do Dharma para o praticante e para os seres em geral.

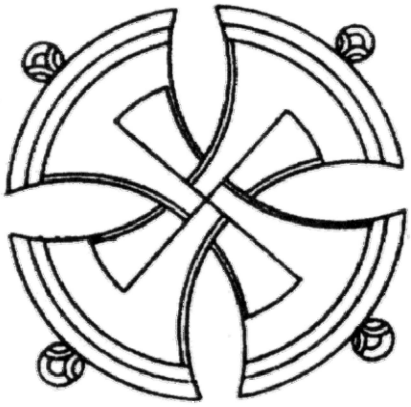
O terceiro conjunto de oferendas nessa seção da prática são **os sete artigos reais**, os quais são, literalmente, coisas (e tipos de animais e de pessoas) sempre encontradas na companhia de um chakravartin, o monarca que governa todo um mundo ou um universo. Como mencionei ontem, eles correspondem internamente aos sete fatores do caminho do Despertar, que são as sete qualidades que todos os budas e bodhisattvas possuem como fatores da sua realização.

[28] Nota do editor: o ponto de partida para essa descrição é o Buda Shakyamuni, mas devemos entender que esses atributos se encontram igualmente em todos os outros budas, masculinos e femininos.



A preciosa jóia que realiza todos os desejos

O primeiro dos sete artigos reais é a jóia preciosa, que corresponde à virtude da fé. Um bodhisattva deve possuir fé abundante e excelente pra servir de solo para o desenvolvimento de todas as boas qualidades. O significado disso é que, se alguém tem fé, então todas as outras qualidades, como a estabilidade meditativa, a diligência, insight sobre o significado do Dharma, e o mais, definitivamente despertarão, e sobre essa base, pode-se erradicar tudo o que há para ser transcendido ou abandonado.

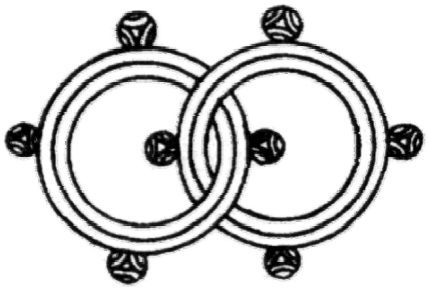


A roda preciosa

O segundo ramo do Despertar é o conhecimento ou insight, também chamado prajna. Dos sete artigos reais, o conhecimento corresponde à roda preciosa, que permite ao chakravartin vencer todos os tipos de invasões ou guerras. Igualmente, é o conhecimento, ou prajna, que nos dá condições de conquistar os kleshas e a ignorância[29].

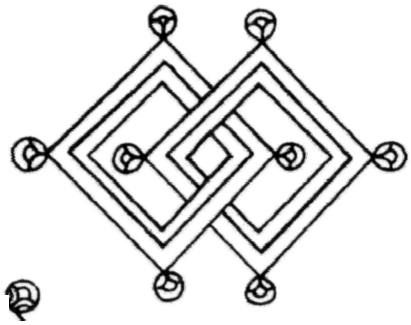
---

[29] Nota do editor: é importante entender que o termo prajna inclui em si as noções de conhecimento, sabedoria e consciência primordial, ou transcendental, que é a mais alta forma de prajna. Conhecimento terreno – medicina, literatura, gerência de negócios, economia ou antropologia – é uma forma de prajna. O conhecimento dos ensinamentos de Buda e de outros seres iluminados é a prajna espiritual. Ambos os tipos de prajna, terreno e espiritual, baseiam-se na aquisição de informação e, embora tenham bastantes benefícios práticos, não poderão, por si só, liberar os seres das causas-raiz do sofrimento. Apenas a mais alta forma de prajna, a jnana –



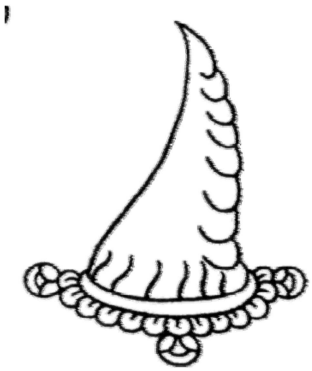
Os brincos da preciosa rainha

O terceiro ramo do Despertar é o samadhi, ou absorção meditativa, que serve como o solo necessário para o conhecimento, ou prajna. Se a prajna for enraizada no samadhi, então ela será tranqüila, efetiva, apropriada e correta. Se não o for, então ela se desviará do caminho, será incorreta e correrá solta, loucamente, tornando-se assim mais um problema que um benefício. O terceiro artigo real é a consorte do monarca, que serve para mantê-lo no caminho, pacificá-lo e treiná-lo. Portanto, a consorte corresponde ao samadhi.



Os brincos do precioso ministro

O quarto ramo do Despertar é a alegria, que surge da correta presença e aplicação de ambos samadhi e prajna. Alegria, aqui, refere-se, por exemplo, àquela da realização do primeiro nível de bodhisattva, chamado de Extrema Alegria. Dos sete artigos reais, a alegria corresponde ao precioso ministro. Em muitas citações, esse ministro é o que dá sábios conselhos ao monarca e, por isso, promove alegria. Às vezes, a alegria é também chamada de precioso guardião da casa, que é um súdito do rei que também lhe oferece conselhos apropriados.

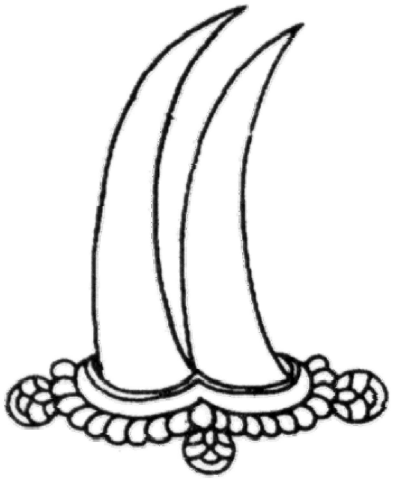


O chifre do precioso Unicórnio (ou cavalo)

---

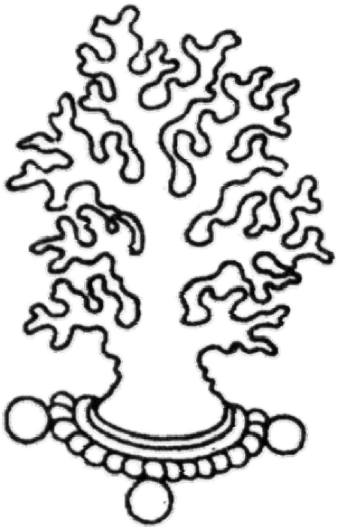
consciência primordial, que é livre da imposição sobre a experiência de alguém que percebe e do que é percebido – poderá liberar os seres das causas-raiz do sofrimento.

O quinto ramo do Despertar é a diligência e corresponde ao precioso cavalo excelente. Assim como um ótimo cavalo leva o monarca aonde ele deseja ir, e com grande velocidade, também a posse da diligência permite ao bodhisattva cultivar as qualidades do samadhi ou prajna e, por meio deles, erradicar os kleshas e aumentar todas as qualidades positivas.



As presas do precioso elefante

O sexto artigo real é o precioso elefante. Seu significado é que ele é extremamente pacífico e dócil, de forma que representa a faculdade da consciência, que é a mente tranqüila e sempre atenta ao que se passa na mente e nas ações.



O broche do precioso general

O sétimo e último ramo do Despertar é a equanimidade, um estado da mente em que o bodhisattva está livre das aflições do apego a algumas coisas e da aversão a outras. Pela faculdade da equanimidade, o bodhisattva supera a guerra dos kleshas. Dos sete artigos reais, é representada como o precioso general, porque ele vence as guerras e as agressões. Esses são, então, os sete artigos reais, oferecidos como símbolos dos sete ramos, ou fatores, do Despertar.

Externamente, oferecem-se simbolicamente os sete artigos reais, mas internamente, oferecem-se os sete ramos do Despertar. Oferecê-los significa cultivar essas virtudes em si mesmo. Ao fazê-lo, entra-se no verdadeiro e genuíno caminho que leva ao Despertar, que é a coisa mais prazerosa de todas para todos os Budas e bodhisattvas. O cultivo dessas e de outras virtudes é a oferenda última ou a mais verdadeira das oferendas aos budas e aos bodhisattvas, motivo pela qual são oferecidas a esta altura da prática.

Em seguida, chegamos **à visualização que acompanha a recitação do mantra**. O texto nos diz para visualizar, no centro do coração de nós mesmos como Buda da Medicina e no centro do coração do Buda da Medicina da visualização frontal, a sílaba-semente HUM, cercada pela guirlanda do mantra. Em detalhe, devemos visualizar o disco lunar – um disco de luz branca que representa a lua – deitado no centro do nosso corpo, no nível do coração. Ereta, sobre esse disco, está a sílaba-semente da deidade, o HUM azul, que representa sua mente, ou sabedoria. Em volta do HUM, visualizamos a guirlanda do mantra, da qual emanam raios de luz, e assim por diante[30].

བདག་མདུན་ཕྱག་ཀར་ཏཾ་ལ་སྦྱག་ཕྲེང་གིས་བསྐོར་བར་གྱུར། དམིགས་ལ།

Visualizar assim: **Em meu coração e diante de mim, a letra HUM está cercada da guirlanda do mantra.**

---

[30] Nota do editor: a sílaba HUM no centro do coração da divindade em ambas as visualizações, a de si mesma e a frontal, está virada para frente, na mesma direção da divindade. A guirlanda do mantra, visualizada em tibetano, está voltada para fora – o que significa que alguém poderia lê-lo se estivesse do lado de fora do coração do Buda da Medicina, mas não se ficasse na perspectiva do HUM no centro do coração. O mantra começa com o TAYATA, diretamente em frente ao centro da sílaba-semente HUM e se arranja em um círculo ao redor da sílaba-semente.

དཏྱ་ཐཱ། ཨོཾ་བྷཻ་ཀ་ཛེ་བྷཻ་ཀ་ཛེ་མ་ཧཱ་བྷཻ་ཀ་ཛེ་ར་ཛ་ས་མུ་ཎ་ཏེ་སྭཱ་ཧཱ།

TEDIATA OM / BEKADZE / BEKADZE / MAHA BEKHADZE / RADZA SAMUNGA TE / SOHA //

Após visualizar o disco lunar, a sílaba HUM e a guirlanda de mantra em volta do coração das visualizações de si mesmo e da frontal, você pensa, então, que da sílaba HUM e da guirlanda do mantra do coração da auto-visualização lançam-se raios de luz multicolorida em direção à visualização frontal. Esses raios chegam ao coração da visualização frontal, despertando sua compaixão não conceitual e fazendo com que raios de luz multicolorida também surjam da guirlanda do mantra e da sílaba HUM em seu coração que, por sua vez, provêm do reino puro do leste do Buda da Medicina, que se chama Luz de Vaidurya. Nas pontas de cada um desses raios coloridos estão as deusas de oferendas, que fazem inúmeras oferendas ao Buda da Medicina, aos sete outros Budas da Medicina, aos dezesseis bodhisattvas, e aos demais. Essas oferendas servem para despertar sua compaixão, relembrá-los de suas promessas, votos e aspirações para beneficiar os seres, e fazê-los dar suas bênçãos.

As bênçãos de seus corpos tomam a forma de inúmeros tipos de Budas da Medicina e seu cortejo – grandes, pequeninos, e de todos os demais tamanhos. Todas essas formas de Buda da Medicina principal, de outros Budas da Medicina e de bodhisattvas caem como uma chuva e se dissolvem em nós na auto-visualização e também na frontal, distribuindo as bênçãos do corpo do Buda da Medicina e de seu cortejo.

Simultaneamente, a bênção de sua palavra é emitida na forma de guirlanda de mantras, que, nesse caso, é multicolorida. Guirlandas de mantras de várias cores caem como chuva dos reinos puros do Buda da Medicina e se dissolvem em você enquanto Buda da Medicina e na visualização frontal, distribuindo as bênçãos de sua palavra.

Por fim, a bênção de sua mente, que, estritamente falando, não tem forma, para o propósito desta visualização toma o aspecto do que está nas mãos do Buda da Medicina – a arura e a tigela de mendicância cheia de ambrosia. Elas são emitidas e chovem e se dissolvem em você enquanto Buda da Medicina e na visualização frontal, concedendo as bênçãos de sua mente.

Se você pode visualizar com clareza, é melhor fazer tudo isso bem devagar e gradualmente. Enquanto continua a recitar o mantra, pense que raios de luz emergem da auto-visualização e da frontal indo até os reinos puros, de forma gradual e mais lenta. Especialmente quando as bênçãos do corpo, da palavra e da mente chovem sobre nós e em nós se dissolvem, você pode fazer as visualizações em seqüência: primeiro, visualizando as bênçãos do corpo precipitando como chuva, sem qualquer pressa e de modo bem definido; e então visualizar as bênçãos da palavra e da mente. Se você acha que a visualização não está suficientemente clara, se quiser, pode visualizar tudo de uma vez. Mas se fizer gradualmente e devagar, você perceberá que terá uma sensação mais forte das bênçãos realmente entrando em você. Seguindo seu

ritmo na visualização, você desenvolverá uma confiança real, e um sentimento real de bênçãos entrando em você.

Quando você recebe as bênçãos do Buda da Medicina, e dos Budas e bodhisattvas em geral, várias coisas desagradáveis – obstáculos, doenças, perturbações demoníacas – serão pacificadas, e a compaixão, a fé, a devoção, o insight e o mais florescerão e aumentarão. Com o objetivo de praticar a recepção de bênçãos de modo mais efetivo, é uma boa idéia focar as bênçãos em qualquer que seja que o esteja afligindo em um momento particular. Por exemplo, se você está tendo algum problema físico – uma doença, o que quer que seja – ou um problema mental – um klesha, um tipo de stress, preocupações – você pode pensar que as bênçãos caem sobre elas. Você pode pensar na remoção das más ações e dos obscurecimentos em geral, mas especialmente no que considera como sendo a maior preocupação do momento. Por exemplo, você pode pensar que lhe falta uma qualidade específica, seja insight, compaixão ou fé, você pode pensar que as bênçãos servem para promover essa qualidade que você sente que lhe falta. Sinta que, pela absorção dessas bênçãos, você de fato se enche dessa qualidade como se fosse uma substância de que seu corpo é realmente repleto.

Estas visualizações são para a prática usual, formal, do Buda da Medicina. Em seu livro *Mountain Dharma: instructions for retreat*, Karma Chakme Rinpoche recomenda a seguinte visualização para um verdadeiro alívio da doença. Você pode visualizar a si mesmo como Buda da Medicina, se desejar, mas o foco principal é realmente visualizar um Buda da Medicina em tamanho pequeno, não maior que a altura de cinco dedos juntos, bem na parte de seu corpo que está sendo afligida. Se é uma doença ou dor na cabeça, visualize um pequeno Buda da Medicina na cabeça; se é na mão, visualize-o na mão; se no pé, visualize-o lá. Visualize o Buda da Medicina no lugar e pense que dessa forma pequena, porém vívida, emitem-se raios de luz. Esses não são simplesmente luz, que é seca, mas uma luz líquida com a qualidade da ambrosia. Essa ambrosia luminosa ou luz líquida de fato limpa e remove a doença ou a dor – o que quer que seja. Você pode fazer isso não apenas para você, mas também para outros, visualizando o pequeno Buda da Medicina na parte específica de seus corpos. O mesmo ocorre para a irradiação de raios de luz de ambrosia, e o mais.

Isso pode ser aplicado não apenas para a doença física mas também em problemas mentais. Se você quer se livrar de um tipo particular de ansiedade, stress, depressão, medo ou qualquer outro tipo de experiência mental desagradável, você pode visualizar o Buda da Medicina sentado sobre o topo de sua cabeça e pensar que, do mesmo modo como dito anteriormente, uma ambrosia luminosa ou luz líquida emerge do corpo dele, enchendo seu corpo e limpando-lhe de qualquer problema, o que quer que seja.

Você pode pensar que tudo isso soa um pouco infantil, mas isso de fato funciona, e você poderá descobrir se experimentar.

Em seguida à recitação do mantra, vem **a conclusão da prática.**

སྡིག་ལྟུང་ཀུན་བཤགས་དགེ་བ་བྱང་ཆུབ་བསྔོ།

ནད་གདོན་སྨྲག་བསྟལ་བྱལ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

Confesso todas as negatividades e quedas e dedico toda virtude ao Despertar. Que haja a auspiciosa liberação dos sofrimentos, doenças e influências negativas.

Primeiro, vem a confissão dos erros. Com uma atitude de arrependimento pelo que quer que tenha feito de errado ou inapropriado, você simplesmente diz: "Confesso todos os erros e quedas". Imediatamente depois, você dedica os méritos ou virtudes da prática ao Despertar de todos os seres, dizendo: "e dedico toda virtude ao Despertar". Então, você faz a aspiração auspiciosa que dá foco à sua dedicatória, dizendo: "por essa dedicação de mérito, que haja liberação de doenças, espíritos malignos e sofrimento para todos os seres".

Em seguida, vem a dissolução da mandala:

འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་རང་གནས་བཏོ་སྐྱེ།

ཡེ་ཤེས་དམ་ཚིག་ལྷ་རྣམས་བདག་ལ་ཐིམ།

ཀ་དག་ཀུན་བཟང་གློང་དུ་ཨེ་མ་ཧོ།

Os mundanos retornam aos seus lugares. As divindades da Sabedoria e dos Compromissos se dissolvem em mim e eu me dissolvo na expansão de todo o Bem, Pureza Primordial.
E Ma Ho!

Primeiro, há uma solicitação dirigida às divindades mundanas, que é seguida da dissolução da auto-visualização e da visualização frontal das divindades de sabedoria. Quando você diz: "os mundanos retornam a seus próprios mundos, *vajramu*", você pensa que os dez protetores das dez direções, os doze chefes Yakshas e os quatro grandes reis – todas as divindades mundanas que circundam a visualização frontal – retornam ao lugar em que residem[31]. Restam apenas os oito budas da medicina e os dezesseis bodhisattvas na visualização frontal. Essas divindades, que são as deidades da sabedoria

[31] Nota do editor: o que o tradutor aqui chama de divindades mundanas (de fato, se conhecêssemos um deles, imagina-se que não se poderia considerá-los terrenos, da mesma forma que, se encontrássemos o Flash Gordon ou o Darth Vader, nós dificilmente os consideraríamos assim) são freqüentemente chamadas de divindades desse mundo, o que significa que, embora se diga que eles residam nos reinos divinos e que sejam bastante poderosos, eles não são iluminados. Os budistas reconhecem a realidade relativa dessas deidades, fazem-lhes oferendas para agradá-los, pedem-lhes gentilmente que não perturbem os praticantes do Dharma, pedem-lhes sua proteção, até mesmo às vezes lhes pedem para ajudar com o tempo, mas nunca tomam refúgio nelas, porque elas mesmas não estão liberadas do samsara.

incorporando suas imagens visualizadas[32], se dissolvem no coração da auto-visualização. Então, a auto-visualização aos poucos se dissolve em luz e na expansão da vacuidade, em cujo momento você diz: "e eu me dissolvo na expansão da pureza primordial de toda a bondade". Neste ponto, você repousa sua mente na experiência da vacuidade.

Todas as práticas de yidam incluem dois estágios: o estágio de geração e o estágio da conclusão. Tudo, até agora – a visualização das formas das divindades, a apresentação de oferendas e o mais, a recitação do mantra que acompanha as visualizações – são todos aspectos da prática do estágio de geração. Quando, em seguida à dissolução da visualização, você descansa sua mente na vacuidade, essa é a prática do estágio da compleição. É por meio da prática desses dois estágios que você de fato realiza o Dharmata, a natureza das coisas. Visualizações e outras práticas do estágio de geração agem para enfraquecer os kleshas, enquanto as práticas do estágio de compleição, que incluem as práticas de shamata e vipashyana, servem para erradicá-los.

Mencionei ontem que há três práticas de Buda da Medicina usadas em nossa tradição – uma longa, uma média e uma curta – e que esta é a curta. Embora seja curta, é, no entanto, considerada a mais eficaz. As formas longa e média são inteiramente orientadas para os sutras tanto no estilo quanto no conteúdo. Esta prática é uma mistura da tradição do sutra e da tradição tântrica, ou Vajrayana. Portanto, embora tenha a liturgia mais curta, é a mais completa, porque tem as visualizações mais elaboradas.

Nas formas longa e média da prática do Buda da Medicina, devido ao fato de terem uma abordagem orientada aos sutras, existe uma meditação preliminar na vacuidade, após a qual você imagina um palácio ou morada para a visualização frontal e então convida as deidades a ficarem lá. Não há o desenvolvimento detalhado da forma das divindades, nem a auto-visualização, porque está voltada aos sutras. Essa prática que estamos usando inclui a prática Vajrayana da auto-visualização e seus detalhes precisos. Logo, é considerada mais eficaz, mais poderosa.

Pergunta: Rinpoche, eu fiquei interessado em ouvir sobre as diferentes elaborações dos sete artigos da oferenda de mandala. Fiz a oferenda de mandala na minha prática de ngöndro e nela as oferendas parecem ser muito mais concretas que as descrições dos mesmos artigos que ouvimos de você mais cedo hoje. Sua descrição dos sete artigos do chakravartin as apresentou mais como representações simbólicas. Existem práticas em que elas são mais concretas? Há práticas diferentes? Elas são pontos de vista diferentes? Elas vêm dos sutras, dos comentários, do Vajrayana? Ou elas variam a depender da pessoa? Eu também tenho uma pergunta particular sobre a pessoa do chakravartin, o monarca universal. Aqui no Ocidente, estejamos errados ou certos, temos a noção de que a democracia é o melhor caminho. Estou pensando – esse chakravartin parece ser um ser maravilhoso, seja homem ou mulher – você não mencionou nenhum gênero em particular – essa pessoa parece precisar de ajuda com a fé, com a estabilidade, com o esforço, com muitas qualidades diferentes. Nós aqui no

[32] Nota do editor: por exemplo, os jnanasattvas e os samayasattvas.

Ocidente aprendemos que tal espécie de monarca ou governante universal normalmente resulta em engano. Você poderia me dizer o que tem esse chakravartin de diferente que torna seu governo tão bem sucedido, uma vez que não tivemos essa experiência?

Rinpoche: Com relação a sua primeira pergunta, a correspondência entre os sete artigos reais, com as posses características de um chakravartin, e os sete ramos do Despertar – que são recursos necessários no caminho do bodhisattva – é padrão. Em casos em que o significado simbólico da oferenda dos sete artigos reais não é explicada, significa simplesmente que é uma explicação mais breve do significado daquela oferenda. Essa correspondência realmente funciona em todos os seus usos como substâncias ou itens de oferendas. Quanto à sua segunda pergunta, o chakravartin apenas aparece em certos períodos da História, chamados de melhores tempos ou melhores eras. O que distingue o chakravartin de um tipo de ditador cósmico é o surgimento do chakravartin na sociedade humana nestes momentos como uma solução para os problemas, ao invés do início deles. Um chakravartin aparece em um tempo em que há uma disputa sobre quem deve liderar a sociedade. O chakravartin não está particularmente ansioso por fazê-lo, mas é altruísta, capaz e aclamado pela sociedade como um todo, que o coloca em sua posição de autoridade. Agora, é de fato possível que, após o reinado de um chakravartin, se uma dinastia se estabelece, as coisas podem degenerar, como indica sua pergunta. Mas então eles já não mais seriam chakravartins.

Pergunta: Então, você está dizendo que pode haver uma mulher como monarca universal, uma chakravartini?

Rinpoche: Sim, claro.

Pergunta: Qual é o nome sânscrito para Sangye Menla?

Tradutor: O nome mais comum encontrado nos sutras é Bhaishajyai Guru, que quer dizer o que ensina a medicina. É traduzido para o tibetano como Mengyi Lama, ou só Menla. É por isso que o chamamos de Sangye Menla, ou Buda da Medicina. Menla literalmente quer dizer guru da medicina.

Pergunta: Rinpoche, muitas vezes você falou sobre como, de certo modo, todas essas práticas são um pano de fundo para o que a prática realmente é, que é a fé e a devoção de que a prática de fato funcionará. Parece que todas essas práticas, de certo modo, poderiam se concentrar em intensificá-las. Você diz "súplica intensa" e houve momentos em minhas práticas em que isso apareceu e eu senti o fervor da fé. Em outros momentos, eu gostaria de poder tê-lo, porque eu realmente estava precisando. Você fala sobre gerar bodhicitta, gerar fé. O que é esse processo de geração? Eu posso até chegar a pensar sobre isso, mas há também uma dúvida resistente e um cinismo permanente... eu venho de um certo tipo de cultura de dúvida e de questionamento e de filosofia inútil, então é bastante difícil para mim que eu fale desses conceitos com fé absoluta. Qual é o método de gerar fé intensa?

Rinpoche: A abordagem é tentar desenvolver uma fé informada. Ela vem com a investigação. Pela investigação do significado do Dharma você descobre razões válidas do porquê é apropriado ter fé nele. Isso naturalmente tornará a fé uma questão de bom senso.

Pergunta: Rinpoche, qual é a tradução do mantra? E quando param as visualizações das bênçãos vindo na forma de pequenos budas da medicina, e da tigela de mendicância, e da fruta e do mantra? E quando elas param, ainda não é a dissolução, não é isso? Em que estamos repousando neste momento?

Tradutor: Você se refere ao momento em que a descida das bênçãos termina, antes de você dissolver a visualização?

Pergunta: Sim.

Rinpoche: O mantra que você recita é basicamente uma elaboração do nome do Buda da Medicina. É mais ou menos como recitar o nome dele em sânscrito. O ponto em que você pára de visualizar as bênçãos do corpo, da palavra e da mente sendo absorvidas em você por várias vezes só depende de você. Você pode continuar essa visualização enquanto durar a recitação do mantra, caso em que não existe muita distinção entre ela e a dissolução da mandala. Ou, de tempos em tempos, você pode parar de fazer a visualização e apenas repousar em devoção. Não é o caso de você precisar despender absolutamente cada instante de recitação do mantra dissolvendo coisas em você. Enquanto houver fé e devoção, então ela não precisa ser constante.

Pergunta: Esse é o melhor mantra pra ser usado para animais que estão morrendo, e o que dizer sobre os animais que morreram recentemente, talvez de forma rápida?

Rinpoche: Também beneficiará um animal que tenha morrido recentemente; mas será mais eficaz, claro, se recitado para animais antes que eles morram. Mas eles também se beneficiarão depois.

Pergunta: Rinpoche, obrigada pelo ensinamento. Dadas as aspirações do Buda da Medicina, seria apropriado ter uma representação sua no coração da casa, a sala da família, e particularmente se o resto da família pensa que a mãe é completamente maluca? [risos]. E ainda, eu ouvi que se deve recitar *om mani peme hung* perto de animais que estão morrendo ou que morreram. Seria mais apropriado recitar o mantra do Buda da Medicina?

Rinpoche: Recitar *om mani peme hung* ou o nome do Buda da Medicina ou seu mantra para um animal que está morrendo terá praticamente o mesmo benefício, então você escolhe. Ambos Avalokiteshvara e o Buda da Medicina fizeram aspirações específicas de beneficiar os seres. Não importa, qualquer um deles é bom. Com relação à sua primeira pergunta, sobre se colocar uma enorme imagem do Buda da Medicina no centro de sua casa traria benefícios de longo prazo para seus familiares, sim, mas como sua pergunta indica, também poderia criar mais problemas no curto prazo. Especificamente, pode criar mais resistência. Provavelmente, seria melhor permitir que sua família encontrasse o Buda da Medicina de forma, digamos, quase que acidental, ao invés de tê-lo estampado em sua cara.

Pergunta: Uma pequena thangka na parede seria melhor?

Rinpoche: Se não causar desarmonia no lar, então é claro que seria bom. Mas se criar desarmonia, então é melhor que eles a encontrem em algum lugar fora da casa.
Vamos terminar aqui por esta manhã e concluir com a dedicação de méritos.

Ritual de Sanguie Menla

། །གུ་རུ་པདྨའི་ཚིགས་བཅུན་གསོལ་འདེབ་བྱིན་རླབས་སྒྲིན་ལྡང་དངོས་གྲུབ་ཆར་རྒྱུན་སྒྲུར་འབེབས་ཞེས་བྱ་བ་ཐུགས་སོ།

A prece de sete versos ao Precioso Guru

intitulada:

O acúmulo de nuvens de bênçãos que rapidamente fazem cair a chuva de realizações.

། ། ཧཱུཾ། ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་ནུབ་བྱང་མཚམས། པདྨ་གེ་སར་སྟོང་པོ་ལ། ཡ་མཚན་མཆོག་གི་ངོས་གྲུབ་བརྙེས། པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས། འཚོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར། ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསླུབ་ཀྱིས། བྱིན་གྱིས་རློབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ། གནས་མཆོག་འདི་རྡུ་བྱིན་ཕོབ་ལ། སྒྲུབ་མཆོག་བདག་ལ་དབང་བཞི་སྐྱེར། བགེགས་དང་ལོག་འདྲེན་བར་ཚད་སེལ། མཆོག་དང་ཕྱུན་མོངས་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། ཨོ་ཙཱུ་ཏྲ་ཀུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུཾ།

HUM!

Na fronteira noroeste do país de Orgyen, sobre os pistilos de uma flor de lótus, vós atingistes a maravilhosa Suprema Realização. Sois conhecido como o "Nascido do Lótus" e estais rodeado por um séquito de muitas Dakinis. Seguindo vossos passos, nós praticamos. Rogo-vos: vinde conceder-nos vossa graça. Neste local sublime, consagrado por vossas bênçãos, Supremo Realizado, concedei-me as quatro iniciações! Eliminai as interferências, os obstrutores e os maus guias! Concedei-me as realizações comuns e sublimes!

OM AH HUM BENDZA GURU PEMA SIDDHI HUM //

ཨོ་ཙཱུ་ཏྲ་ཀུ་རུ་པདྨ་བཛྲ་ཡ་ཛ་ཡ་ཛ། ས་ཏ་ས་ཏ་ཏ་ཝ་ལ་ཧཱུ་ཙཱུ། ཧྲི་མ་ཧ་རི་ནི་ས་ར་ཏ་ཧྲི་ཡ་ཙི་ཏ་ཧྲཱིཾ་ཧྲཱིཾ་ཛ་ཛ།

OM AH HUM BENDZA GURU PEMA TÖ TRENG TSEL / BENDZA SAMAYA DZA DZA / SAR UA SIDDHI PA LA HUM A / HRI MA HA RI NI SA RATSA HRI YA TSITTA HRIM HRIM DZA DZA //

གུ་རུ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་བཅས་ཀྱིས། བདག་ཅག་མོས་པའི་བུ་རྣམས་ལས། ལུས་ལ་སྐུ་ཡི་བྱིན་གྱིས་རློབས། ངག་ལ་གསུང་གི་བྱིན་གྱིས་རློབས། ཡིད་ལ་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་རློབས། དབང་བཞི་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། རྒྱུད་བཞི་དག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། ལམ་བཞི་འཕྲོར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། སྐུ་བཞི་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། ཨོཾ་ཡཱུ་ཏཾ་ཀ་ཡ་ཛ་ནྱི་ཁ་ཡ་ཛ་ཨ་བྷི་ཁིན্ཙ་ཨཱཿ ཨཱ་ཀ་ཛ་ནྱི་ཁ་ཡ་ཛ་ཡཱུ། ཏཻ་ཏ་ཛ་ནྱི་ཁ་ཡ་ཛ་ཧཱྀུ། ས་ཏ་ཛ་ནྱི་ཁ་ཡ་ཛ་ཧྲཱི།

Guru e vosso séquito de Dakinis, a mim e a vossos devotos filhos, concedei ao meu corpo a Graça do Vosso Corpo, concedei à minha palavra a Graça da Vossa Palavra, concedei à minha mente a Graça da Vossa Mente. Abençoai-nos com as quatro iniciações. Abençoai-nos para purificar as quatro correntes. Abençoai-nos para que possamos percorrer os quatro caminhos. Abençoai-nos para que obtenhamos os quatro corpos.

OM AH HUNG / BENDZA / GURU / PEMA / DEWA / DAKINI / KAYA / ABHI KINTSA OM // UAKA / ABHI KINTSA AH // TSITTA / ABHI KINTSA HUNG // SARUA ABHI KINTSA HRI //

འདི་ནི་ཐུན་མ་ཚམས་ཆོས་སྒྲོད་ལས་དྲངས་པའི།། དགེའོ།།

Extraído do Thun Tsam Tcho Tcho. Virtude!

༦། །སྨན་བླའི་གསོལ་འདེབས་བཞུགས་སོ། །

Orações a Sanguie Menla

།གསོལ་འདེབས་ནི།

Prece

ན་མོ་བྷཻ་ཥ་ཛྱ་མ་ཏ་ར་ཡ།

Homenagem ao Grande Rei da Medicina!

།བསོད་ནམས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་གཏེར་མངའ་ཞིང་། །བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཕྱགས་རྗེའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།
།འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་གཏན་བ་ཞི་མཛད་པ། །བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Vós possuís um vasto tesouro de qualidades e méritos. Pela bênção de vossa inconcebível compaixão, vós pacificais o sofrimento e o tormento dos seres.
Eu vos suplico, ó Luz Lápis-lazúli.

།ཤིན་ཏུ་ས་ར་སྦ་དག་ཏོས་རབ་བཅིངས་པས། །ཡི་དྭགས་གནས་སུ་སྐྱེ་བའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས།
།ཁྱོད་མཚན་ཐོས་ན་མི་རར་སྐྱེ་སྦྱིན་པ་དགའ། །བཅོམ་ལྡན་སྨན་གྱི་བླ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Aqueles que por uma avareza muito intensa renascem no reino dos espíritos famintos, ao ouvirem vosso nome, renascerão humanos e se regozijarão na generosidade.
Eu vos suplico, ó Vencedor Menla!

།ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་དང་གཞན་ལ་གཤེ་བརྗོན་པས། །དམྱལ་བར་སྐྱེ་བའི་འགྲོ་བ་འདི་དག་གིས།
།ཁྱོད་མཚན་ཐོས་ན་མཐོ་རིས་སྐྱེ་བར་གསུང་། །སྨན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Aqueles que renasceram no inferno, por violarem a ética e constantemente prejudicarem os outros, ao ouvirem vosso nome, é dito que renascerão nos mundos superiores.
Eu vos suplico, ó Rei da Medicina!

།གང་དག་དབྱེན་དང་ཕྱ་མ་ཏ་མ་ཡིས། །རབ་ཏུ་འབྱེད་ཅིང་ལུས་སྟོག་ཕལ་བ་དག།
།ཁྱོད་མཚན་ཐོས་ན་དེ་དག་འཚེ་མི་ནུས། །སྨན་གྱི་རྒྱལ་པོ་དེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Aqueles que repetidamente caluniam, criam disputas e desarmonia e roubam a força vital, ao ouvirem vosso nome, se tornarão inofensivos.
Eu vos suplico, ó Rei da Medicina!

།མཚན་ལེགས་གསེར་བཟང་དྲི་མེད་སྐང་བ་དང་། །སྒྲ་ངན་མེད་མཆོག་དཔལ་དང་ཆོས་བསྐྲགས་དབྱངས།
།མངོན་མཁྱེན་རྒྱལ་པོ་སྒྲ་དབྱངས་རྒྱལ་པོ་དང་། །ཤཱཀྱ་འི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Nome Excelente, Aparência de Ouro Imaculado, Glorioso Supremo Liberto da Miséria, Melodia do Dharma, Rei do Conhecimento Direto, Rei da Melodia e Rei dos Shakyas.
Eu suplico a todos vós!

།འཇམས་དཔལ་སྐྱབས་གྲོལ་ཕྱག་ན་རྡོ་རྗེ་འཛིན། །ཚངས་དཔལ་རྒྱ་བྱིན་ཕྱོགས་བཞིའི་རྒྱལ་པོ་བཞི།
།གནོད་སྦྱིན་སྟེ་དཔོན་ཆེན་པོ་བཅུ་གཉིས་སོགས། །དགེ་ལེགས་ལྷོར་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Oro à completa e perfeita mandala com Majushri, Kyabdröl, Vajrapani, Brahma, Indra, os Quatro Reis das Quatro Direções, os doze grandes Chefes Yakshas e os demais.

།དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བདུན་གྱི་སྨོན་ལམ་མདོ། །སྨན་གྱི་ལྷ་ཡི་མདོ་སྟེ་ཉིད་དང་ནི།
།མཁན་ཆེན་ཞི་བ་འཚོས་མཛད་གཞུངས་ལ་སོགས། །དམ་ཆོས་གླེགས་བམ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Oro ao Sutra das Aspirações dos Sete Tathagatas, às classes dos Sutras do Buda da Medicina, aos tratados do erudito Shantarakshita, e aos demais, à coleção dos textos do Santo Dharma.

།བོད་ཁྱི་ས་ཏུ་ཁྲི་སྲོང་ལྷེའུ་བཙན་སོགས། །ལོ་བན་རྒྱལ་བློན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་།
།བརྒྱད་པའི་བླ་མ་དམ་པ་ཐམས་ཅད་དང་། །ཆོས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་སོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Oro ao Bodhisattva Trisong Deutsen e aos demais, aos tradutores, eruditos, reis, ministros, Bodhisattvas, os santos lamas da linhagem e ao Poderoso do Dharma.

།དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །གནས་སྐབས་ནད་དང་འཇིགས་པ་སྟླ་ཚོགས་ཞི།
།འཆི་ཚེ་ངན་སོང་འཇིགས་པ་ཀུན་ཞི་ནས། །བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

Pela bênção dessa súplica, que as doenças e os diversos medos desta vida sejam pacificados; no momento da morte, que o medo de renascer nos reinos inferiores seja pacificado e renasçamos na Terra da Felicidade.

O rio de lápis-lazúli

Ritual de Menla, extraído do *Nam Tcho Gni*,
composição retirada do *Claro domínio da mente*, um tesouro inspirado.

ཨཱ། །ན་མོ་མ་ཧ་བྷི་ཀ་ཌྲ་ཡ། འདི་ལ་འཇོམ་ན་སྨན་བླའི་ཞལ་ཐང་མདུན་དུ་ཞི་བའི་མཆོད་པ་མཆྱ་ལ་སོགས་ཅི་འབྱོར་བཤམས་པས་ཚོགས་རྫོགས། མེད་ན་མདུན་བསྐྱེད་དེར་དམིགས། མཆོད་པ་ཡིད་ཀྱི་སྤྲུལ་ཚོགས་པས་ཅི་ཡང་མི་དགོས་སོ། འདིར་བླ་མེད་ལུགས་ཡིན་པས་འདོན་མ་ཁན་ཤ་ཆང་སྦྱང་བ་དང་། ཁྲུས་དང་ཆབ་སོགས་གཙང་སྦྲ་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་འདིའི་དབང་ལུང་ནི་ངེས་པར་ཐོབ་དགོས་ཏེ། ཐུན་མེད་གསང་སྔགས་ལུགས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། བདག་མདུན་དུས་གཅིག་ལ་བསྐྱེད་པར་རྣྀང་མའི་ལུགས་ཡིན་པས་སོ་སོར་མི་དགོས་སོ། ། རྣྀང་མ་ཀྱེར་བསྟོམ་ཡིན་པས་ཚོག་དོན་ཡིད་ཀྱིས་བསྟོམ་ཞིང་། །

Namo Maha Beka Dze Ya. Se possível, coloca-se diante de uma representação de Menla uma mandala de oferenda, tudo o que se puder reunir (as oferendas são as apresentadas às deidades pacíficas); assim, completam-se as acumulações. Se não puder, basta visualizar a deidade diante de si e imaginar as oferendas. Como esse ritual pertence à tradição insuperável (quarta classe de tantras), aquele que a pratica não tem necessidade de abster-se do consumo de álcool, carne, nem praticar diferentes purificações, como lavar-se ou enxaguar a boca. Mas, como pertence ao insuperável ensinamento do Mantrayana, é indispensável a leitura ritual e a obtenção autêntica da iniciação. De acordo com a tradição Nyingmapa, medita-se em si mesmo e em quem está diante de si ao mesmo tempo e não separadamente. Como é uma tradição Nyingma, é preciso, sobretudo, meditar sobre o sentido profundo das palavras.

ན་མོ།

Homenagem!

དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་རྩ་བ་གསུམ། སྐྱབས་གནས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།
འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ལ་འགོད་ཕྱིར། བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

Eu tomo refúgio em todas as fontes de refúgio:
nas Três Raras e Sublimes e nas Três Raízes.
Desenvolvo a sublime mente do despertar
para estabelecer todos os seres no estado de Buda.

ལན་གསུམ། *(3 vezes).*

ཀ་ དག་ཀློང་ནས་སྤྲུལ་པ་ཡི། གནམ་ས་གང་བའི་མཆོད་པའི་སྤྲིན། མཆྱ་རྒྱལ་སྲིད་ལྷ་མོར་ བཅས། ཟད་མེད་གྱུར་ཅིག་བྱ་ཧ་ཧཱུ།

Do domínio da pureza primordial, emanam nuvens de oferendas que preenchem a terra e o céu com mandalas, insígnias reais e deusas. Que sejam inesgotáveis!
PUDZA HO

འགྲོ་ཀུན་བདེ་ལྡན་སྡུག་བསྔལ་བྲལ། བདེ་ལས།ཉམས་མེད་བཏང་སྙོམས་ཤོག

Que todos os serem sejam felizes e livres do sofrimento!
Que sua felicidade não degenere! Que residam na equanimidade!

ཨོཾ་སྭ་བྷ་ཝ་ཤུདྡྷཿ ས་ཏ་རྦཱ། སྭ་བྷ་ཝ་ཤུདྡྷོ་ཧཾ། སྟོང་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། སྟོང་པའི་ངང་ལས་སྟོང་གསུམ་
འདི་ལྟ་ན་སྤྲུལ་གྱི་ཕོ་བྲང་དུ་གྱུར་པའི་ནང་དུ། ཕེང་གེའི་ཁྲི་བད་ཟླ་སོ་སོའི་སྟེང་དུ། རང་ཉིད་དང་
མདུན་བསྐྱེད་ཀྱི་གཙོ་བོའི་ས་བོན་ཧཱུྃ་མཐིང་ག་ལས་སྨན་བླ་སྐུ་མདོག་བཅུ་ལྟ་ཡུ་བུ་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི·
སྐུ་ཅན། ཆོས་གོས་གསུམ་གྱིས་བཀྲུབས་པ། ཕྱག་གཡས་མཆོག་སྦྱིན་ཡུ་རུ་བ་དང་། གཡོན·
མཉམ་བཞག་ལྷུང་བཟེད་འཛིན་པ། མཚན་དཔེ་རྫོགས་ཤིང་རྟེ་རྟའི་སྒྲོལ་གྱང་གིས་བཞུགས་པ། ཁ·
ཁོད་པར་དུ་མདུན་བསྐྱེད་ཀྱི་འདབ་མ་རྣམས་ལས། ཐུབ་དབང་ལ་སོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བདུན་དང·
ཆོས་ཀུ་སྡེ། དེ་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་བཅུ་དྲུག། དེ་རྒྱབ་འཛིག་རྟེན་སྐྱོང་བ་བཅུ་དང་སྡེ་དཔོན་བཅུ·
གཉིས་སོ་སོའི་འཁོར་དང་ བཅས་པ། སྒོ་བཞི་ལ་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་བཅས་པའི་གནས་གསུམ·
ཡི་གེ་གསུམ་དང་ཐུགས་ཀའི་ཧཾ་ལས་འོད་འཕྲོས་པས། ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ས་བོན་རྒྱས་སོ་སོའི་ཞིང·
ཁམས་ནས། ཡེ་ཤེས་པ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྨྱན་དངས་ནས་བདག་མདུན་རྣམས་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།

Tudo se transforma em vacuidade. Da vacuidade, os bilhões de universos se transformam no Palácio Maravilhoso. Nele, há um trono de leões sobre o qual há um lótus e um disco de lua. Sobre eles, está a letra HUM, azul, sílaba-semente de mim mesmo e da divindade principal à minha frente. Dessa letra HUM, surge Menla, cujo corpo tem a cor de lápis-lazúli e irradia raios de luz. Está vestido com os três mantos do Dharma. Com sua mão direita, faz o mudra da suprema generosidade, segurando uma arura. Com sua mão esquerda, faz o mudra da equanimidade, segurando uma tigela de mendicante. Possui as marcas maiores e menores completas e está sentado na postura vajra. Em particular, nas pétalas do lótus da visualização frontal, estão os sete Budas (Shakya Muni e os outros) e os textos do Dharma. Atrás deles, estão dezesseis Bodhisattvas. Atrás desses, com seus respectivos séquitos, estão os dez protetores do mundo e os comandantes das doze classes. Os quatro grandes reis estão nos quatro portais. Das três sílabas nos seus três lugares e do HUM em seus corações emanam luzes, convidando cada um dos Budas dos seus campos do leste, incontáveis deidades de sabedoria, que se dissolvem em mim e na visualização à minha frente.

ཧཱུྃ། སྨན་བླ་མཆེད་བརྒྱད་ལྷ་ཚོགས་མ་ལུས་པ། གནས་འདིར་སྤྱན་འདྲེན་བྱིན་ཆེན་དབབ་ཏུ་གསོལ།
སྐལ་ལྡན་དང་ལྡན་བདག་ལ་དབང་མཆོག་བསྐྱར། ལོག་འདྲེན་ཚེ་ཡི་བར་ཚད་བསལ་དུ་གསོལ།

Hum! Os oito Menla, vosso séquito e todas as divindades, convido-vos a vir aqui e peço-vos fazer cair sobre mim uma chuva de grande benção. Concedei-me, afortunado devoto, a suprema iniciação. Dissipai os desvios e os obstáculos à vida.

ན་མོ་མ་ཀ་བྷ་ཏྲ་ཡ། ཨ་ཝ་རི་ཨ་ར་བཏྲ་ས་མ་ཡ་ཧཱུཾ། བཏྲ་ས་མ་ཡ་ཏིষ্ঠ་ལྷན།
ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཏྲཱཿ ཧཱུྃ། ལྷ་བྷ་ཏ་ཧཱུྃ།

NAMO / MAHA / BEKADZE / SAPARIUARA / BENDZA / SAMAIA / DZA DZA // ✧
BENDZA / SAMAIA / TIKTA HLEN //
OM / HUM / TRAM / HRI / A // ABI KENTSA / HUM //

ཧཱུྃ། མེ་ཏོག་བདུག་སྤོས་མར་མེ་དྲི། གཟུགས་སྒྲ་དྲི་ར་རེག་བྱ་ཆོས།

བདག་གིས་ལྷ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ། བདག་ཅག་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་འགྱུར།

ཙནྡན་པཎྜི་ཏཱ་ཡི་ཡུལ་ཀྱི་གནས་ཆེ་ཕྱི་དུ་ཤཱཀྱ་བ་ཤཱཀྱ་གཙུག་ར་ས་སྦ་ཆེ་ཏ་ཏ་ཏ་ཀ་ཧཱ། ✧

Hum! Ofereço às deidades: flores, incenso, luzes, perfumes, formas, sons,
Aromas, sabores e todos os objetos. Que possamos completar as duas acumulações.
ARGAM / PADE / PUPE / DUPE / ALOKE / GUENDE / NEUIDE / CHABDA / RUPA / CHABDA / GUENDE / RASA / SAPARCHE / TRATITSA / HUM // ✧

ཧཱུྃ། ཀུ་ཤས་གཙོ་བོ་ཛཱ་ས་བརྒྱད་དེ། གཙོ་མཆོག་རྒྱལ་པོ་ཡུངས་དཀར་སོགས། བདག་གིས་ལྷ་ལ་

མཆོད་པ་འབུལ། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར། མཎྜ་ལཾ་ཙ་ཐ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ།

Hum! Ofereço às deidades as oito substâncias auspiciosas: a sublime mostarda real branca e as demais. Que as duas acumulações possam ser completadas.
MAN GA LAM / ARTHA / SIDDHI HUM //

ཧཱུྃ། བཀྲ་ཤིས་གཙོ་བོ་རྣམས་བརྒྱད་དེ། བཙོ་མཆོག་རྒྱལ་པོ་བུམ་པ་སོགས། བདག་གིས་ལྷ་ལ་

མཆོད་པ་འབུལ། སེམས་ཅན་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་འགྱུར། མཎྜ་ལཾ་ཀུམ་བཱ། ཧཱུྃ།

Hum! Ofereço às deidades os oito símbolos auspiciosos: o sublime vaso real incomparável e todos os outros. Que os seres sencientes possam completar as duas acumulações.
MANGA LAM / KUMBA / HUM //

ཧཱུྃ། འདོད་ཡོན་རྒྱ་བ་རིན་ཆེན་བདུན། གཙོ་མཆོག་རྒྱལ་པོ་ནོར་བུ་སོགས། བདག་གིས་ལྷ་ལ་

མཆོད་པ་འབུལ། བདག་ནི་ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་འགྱུར། ཙཱ་མ་ནི་རཏྣ། ཧཱུྃ། ✧

Hum! Ofereço às deidades as sete preciosidades, raiz de tudo o que é agradável: a sublime jóia real e as outras. Que eu possa completar as duas acumulações.
OM / MANI / RATNA / HUM //✧

ཧཱུྃ། ཀུན་གྱིས་གཙོ་བོ་རི་རབ་གླིང་། རི་རབ་གླིང་བཞི་གླིང་ཕྲན་བཅས། བདག་གིས་ལྷ་ལ་

མཆོད་པ་འབུལ། ཚོགས་གཉིས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར། ཙཱ་རཏྣ་མཎ་ཌ་ལ། ཧཱུྃ།

Hum! Ofereço às deidades: o supremo de todos, o Monte Meru, com seus quatro continentes e subcontinentes. Que as duas acumulações possam ser realizadas.
OM / RATNA / MANDALA / HUM //

རྒྱུ། བདག་གི་དེ་ལྟན་དེ་ཚབས་ཀྱིས། བདེ་གཤེགས་སྐུ་ལ་སྐུ་ཁྲུས་གསོལས། ལྷ་ལ་དེ་མ་མི་མངའ་
ཡང། སྟེག་སྒྲིབ་དག་བའི་རྒྱུན་འབྱེལ་བགྱི། ཨོཾ་ས་རུ་ཏ་པ་ཏ་ཀ་ཡ་ཨ་ཀེ་ཀ་ཏེ་ས་མ་ཡ་ཤ্ری་ཡེ་རྒྱུ།

Hum! Com esta água perfumada, Tathagatas, queiram lavar vossos Corpos, pois, apesar da deidade ser imaculada, isso cria uma conexão para a purificação dos véus e negatividades.
OM / SARUA / TATHAGATA / ABIKE KATE / SAMAIA / SHRI IE / HUM //

རྒྱུ། རས་དཀར་འཇམ་དེ་ལྟན་པ་ཡིས། རྒྱལ་བའི་སྐུ་ཉིད་ཕྱི་བར་བགྱི། ལྷ་ལ་དེ་མ་མི་མངའ་ཡང། ས্ར
ག་བསྟལ་བྱལ་བའི་རྒྱུན་འབྱེལ་བགྱི། ཨོཾ་ཀཱ་ཡ་བི་ཅོ་ད་ནཱ་ཧཱུ་ཾ།

Hum! Com este tecido branco, macio e perfumado, Vitoriosos, queiram secar vossos Corpos, pois, apesar da deidade ser imaculada, isso cria uma conexão para a liberação do sofrimento.
OM / KAYA / BICHODANI / HUM //

རྒྱུ། ན་བཟའ་མཛེས་ལྟན་ངུར་སྨྲིག་འདི། རྒྱལ་བའི་སྐུ་ལ་གསོལ་བར་བགྱི། སྐུ་ལ་བསོལ་བ
མི་མངའ་ཡང། བཀྲག་མདངས་འཕེལ་བའི་རྒྱུན་འབྱེལ་བགྱི། ཨོཾ་བཛྲ་ལཱ་ཏྲ་ཨ་ཧཱུ་ཾ།

Hum! Com estes maravilhosos mantos cor de açafrão, Vitoriosos, queiram vestir os vossos Corpos, pois, embora vossos Corpos nunca sintam frio, isso cria uma conexão para aumentar o brilho radiante.
OM / BENDZA / UESTRA / A HUM //

རྒྱུ། སྐུ་མདོག་བཻ་ཌཱུ་རྱ་ཡི་རི་བོ་འདྲ། འགྲོ་བ་ས་མས་ཅན་ནད་ཀྱི་སྦྱིག་བསྟལ་ས་ལས། བྱང་ཆུབ་ས་མས
དཔའ་བཀྲད་ཀྱི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར། རིན་ཆེན་སྨན་འཛིན་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

Hum! Eu vos louvo e me prosterno diante de vós, Divindade Detentora do Precioso Medicamento, cujo Corpo é da cor de lápis-lazúli, cercado por um séquito de oito Bodhisattvas, que dissipa o sofrimento das doenças dos seres.

མཚན་ལེགས་རིན་ཆེ་གསེར་བཟང་མ་ངན་མེད། ཆོས་བསྐྱགས་ཆུ་མཚོ་ཆོས་བློ་ཤུཀ་ཕྱབ། དམ
བའི་ཆོས་དང་སེམས་དཔའ་བཅུ་དྲུག་སོགས། དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

Eu vos louvo e me prosterno diante de vós: Nome Excelente, Lua Preciosa, Puro Ouro, Liberto da Miséria, Ressoar do Oceano do Dharma, Mente do Dharma, Shakya Muni; do Santo Dharma; dos dezesseis Bodhisattvas e os demais; das Três Preciosas, Raras e Sublimes.

ཚངས་དང་བ་ཆུ་ཏིན་ཆུལ་ཆེན་ཕྱོགས་སྐྱོང་བཅུ། གནོད་སྦྱིན་སྲེ་དགོན་བཅུ་གཉིས་གཡོགས་དང
བཅས། ལྷ་མི་སྨན་གྱི་རིག་འཛིན་དྲང་སྲོང་བཅས། བདུད་རྩི་སྨན་གྱི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

Eu vos louvo e me prosterno diante de vós, divindades do néctar medicinal, Brahma, Indra, os Grandes Reis, os Guardiões das Dez Direções, os doze chefes Yakshas e todos os seus ajudantes, os sábios, deuses e humanos, detentores do conhecimento da medicina. ✠

བདག་མདུན་ཕྱག་ཀར་ཧཱུཾ་ལ་སྦྱོར་ཕྲེང་གིས་བསྐོར་བར་གྱུར། དམིགས་ལ།

Visualizar assim: Em meu coração e diante de mim, a letra HUM está cercada da guirlanda do mantra.

ཏདྱ་ཐཱ། ཨོཾ་བྷེ་ཀ་ཛེ་བྷེ་ཀ་ཛེ་མ་ཧཱ་བྷེ་ཁ་ཛེ་ར་ཛཱ་ས་མུཏ་ཀེ་སྭཱ་ཧཱ།

TEDIATA OM / BEKADZE / BEKADZE / MAHA BEKHADZE / RADZA SAMUNGA TE / SOHA //
ཞེས་ཅི་ནུས་བཟླས་ནས་འཇུག་ཏུ།

Recitar tantas vezes quanto possível.

གཤེགས་གསོལ་ནི།

Para concluir, a Prece para a Partida:

འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་རང་གནས་བཏོ་སྩོ། ཡེ་ཤེས་དམ་ཚིག་ལྷ་རྣམས་བདག་ལ་ཐིམ། ཀ་དག་ཀུན་བཟང་གློ་བུ་ཡེ་མ་ཧོ།

Os mundanos retornam aos seus lugares. As divindades da Sabedoria e dos Compromissos se dissolvem em mim e eu me dissolvo na expansão de todo o Bem, Pureza Primordial. E Ma Ho!

སྡིག་ལྟུང་ཀུན་བཤགས་དགེ་བ་བྱང་ཆུབ་བསྔོ། ནད་གདོན་སྡུག་བསྔལ་བློལ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

Confesso todas as negatividades e quedas e dedico toda virtude ao Despertar. Que haja a auspiciosa liberação dos sofrimentos, doenças e influências negativas.

ཞེས་པ་དགོངས་གཏེར་ཀྱི་རྒྱར་རྒྱན་དུ་གནམ་ཚོས་ཉིད་ནས་བསྡུས་ཏེ་རྡུ་གཅ་ཙམ་སྲིས་བསྒྲིགས་པ་ལ་འགལ་བ་མཆིས་ན་ལྷ་ལ་བཤགས་ཤིང་། དགེ་བས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ནད་ལས་ཐར་ནས་སྡུར་དུ་སྨན་བླའི་གོ་འཕར་ཐོབ་པར་གྱུར་ཅིག། མདོ་ཚོག་ལ་ཁྱོས་གསོལ་སྟོང་ན་ཡོད་ཀྱང་དེ་ལས་མཐོ་བའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཐུགས་ལ་འཇུག་ཏུ་ཡོད་པས་མི་འགལ་ལོ། །དེལྟར་ཚོ་ག་འདི་ལ་ཐུགས་དམ་བྱས་ན་ཕན་ཡོན་ནི། བཙུན་པ་ཡིན་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་མི་ཉམས་ཤིང་། །གལ་ཏེ་ཉམས་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་དེའི་སྒྲིབ་པ་བྱང་ནས་བན་སོང་དུ་མི་ལྟུང་བ་དང་། དམྱལ་བ་དང་། ཡུ་དྭགས་དང་། དུད་འགྲོ་སྐྱེ་བའི་ལས་བན་ཐམས་ཅད་དག་ནས་དེར་མི་སྐྱེ། གལ་ཏེ་སྐྱེས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ཐར་ནས་བདེ་འགྲོ་མཐོ་རིས་ཀྱི་མཚོག་ཏུ་སྐྱེ་ཞིང་རིམ་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་བ་དང་། ཚེ་འདིར་ཡང་ཟས་གོས་ཚོགས་མེད་པར་འཕྱོར་བ་དང་། ནད་དང་དོན་དང་བྱེད་ཀ་དང་། རྒྱལ་པོའི་ཚད་པ་ལ་སོགས་ས་པས་གཏོད་པ་ཞི་བ་དང་། ཕྱག་ན་རྡོ་རྗེ་དང་ཚངས་པ་དང་། བརྒྱ་བྱིན་དང་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་བཞི་དང་། གཏོད་སྦྱིན་ཀྱི་སྟེ་དཔོན་ཆེན་པོ་བཅུ་གཉིས་གཡོག་བདུན་འཁྱམ་དང་བཅས་པས་སྲུང་ཞིང་བསྐྱབས་ཏེ། དུས་མ་ཡིན་པའི་འཆི་བ་བཅོ་བརྒྱད་དང་། དགྲ་དང་གཅན་གཟན་ལ་སོགས་པའི་གཏོད་པ་ཐམས་ཅད་ལས་ཐར་ཞིང་། བསམ་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་སོགས། རྒྱ་པ་སྨན་ན་བླའི་མདོ་གཉིས་ནས་ཕན་ཡོན་བསམ་ལས་འདས་པ་གསུངས་ཤིང་། ཚོས་ཕལ་ཆེར་ལ་སྐྱོན་འདོགས་ཤིང་མགྱ་དཀའ་བ་མ་ཁས་པའི་གྲྭ་ས་ཆེན་པོ་བྱང་དམ་རིང་དཔལ་ཚོས་འཕོར་སྟེ་ལ་སོགས་མཚན་ཉིད་ཀྱི་གྲྭ་ས་ཐམས་ཅད་ནས་

གསོན་པའི་སྒྲ་རིམ་དང། ཤེ་བའི་ཐྲིན་སྲོང་ལ་སྨན་བླ་མ་གདོགས་གཞན་ཆོ་ག་མི་དར་ཞིང། བོད་ཡུལ་ཏོ་རྒྱ་གདན་ལྷ་ས་ཇོ་བོའི་མདུན་དང། བསམ་ཡས་བྱང་རྩྭ་ཆེན་པོའི་མདུན་ཏུ་བཏང་རྒྱའི་ཆོ་ག་སྨན་བླའི་ཆོ་ག་ཡིན། དེ་ལྟར་བཀའ་གསར་རྙིང་མའི་སྒྲགས་གསལ་ཡང། སྨན་བླ་བས་ཕན་ཡོན་ཆེ་བ་མེད་བས་ཡིད་ཆེས་པར་གྱིས། དེ་ལ་རྒྱས་བསྡུས་མང་ཡང། འདི་ཚོག་ཉུང་ཡང་དོན་འཕྲས་པ་དང། བླ་མེད་ལུགས་ཡིན་པས་གཙང་སྦྲ་མི་དགོས། འདི་ཡིད་སྨྲལ་ཡིན་པས་གདོར་མཆོད་མེད་ཀྱང་ཆོག་པ་ཀུན་གྱིས་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག། ཤུ་ཐྲྀ་ཏ་ཡནྟུ།།

Extraído do Nam Tcho Nyi, este ornamento resumido do tesouro revelado (espiritualmente) foi composto por Ragha Ase. Se houver algum erro, arrependo-me diante da divindade. Graças a essa virtude, que todos os seres possam ver todos os seus males terem fim e obterem rapidamente o estado de Menla. Ainda que na liturgia (de Menla), pertencente à tradição dos sutras, o ritual de purificação de água seja no início, não há inconveniente de que seja feito no final, como em uma cerimônia pertencente ao Anuttara Tantra, que é de um nível mais elevado (que os sutras). Os benefícios de realizar essa prática regularmente são: não transgredir os preceitos, se se é religioso; e mesmo se os infringir, a falta será purificada e não se cairá nos mundos inferiores. Todos os atos negativos – causas de renascimentos nas esferas infernais, dos espíritos ávidos ou dos animais, são purificados. Mesmo se se renascer, será liberado imediatamente e retomará o renascimento em um dos mundos superiores, podendo atingir progressivamente o estado de Buda. Durante esta existência, nunca faltarão alimento e vestimenta. As doenças, as influências nocivas, os elementos obstrutores, a tirania serão afastados. Estar-se-á guardado e protegido por Tchanadordje, Brahma, Indra, os quatro grandes reis, os doze grandes chefes dos Nodjinns e seus setecentos e setenta mil servidores. Estar-se-á liberado das dezoito causas que encurtam a vida, dos inimigos, dos animais selvagens, e de todos os outros perigos. Todas as aspirações realizar-se-ão completamente e de forma excelente. Os inconcebíveis benefícios (dessa prática) são descritos de forma extensa nos dois sutras de Menla. Em todos os colégios de letrados que sempre encontram o que dizer sobre a maior parte dos ensinamentos, letrados que são difíceis de contentar em todos os colégios de filosofia, Menla é a única cerimônia. Para rituais de longevidade e purificação dos mortos é adotada de forma unânime. Esse ritual era celebrado diante da estátua de Djo Uo, em Lhasa, a Bodhgaya do Tibete, e diante da representação de Djang Tchup Sempa, no monastério de Samye. Em conseqüência, é preciso desenvolver a certeza de que não há benefício maior do que o gerado por esse ritual. Assim é dito nos textos canônicos dos sutras e dos tantras das antigas e novas escolas. Há outras formas de rituais de Menla, alguns muito longos, outros mais curtos. Este texto não contém muitas palavras, mas o sentido está presente. Como as oferendas são mentais, a prática é válida mesmo se não houver torma. Como ela pertence à tradição do Supremo Yoga Tantra, não é necessário realizar purificações. Que essa meditação possa ser praticada por todos!

།བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྨན་གྱི་བླ་བཻ་ཌཱུརྱ་འོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

Inclino-me diante de Menla, o Buda Perfeitamente Puro, o Rei da Luz de cor lápis-lazúli, o Tathagata, o Baghavan, o Arhat.

།ཕྱགས་རྗེས་ཀུན་ལ་སྙོམས་པས་བཅོམ་ལྡན་འདས། །མཚན་ཙམ་ཐོས་པས་ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ། །དཔྱ་གསུམ་ནད་སེལ་སངས་རྒྱས་སྨན་གྱི་བླ། །བཻ་ཌཱུརྱའི་འོད་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

Que haja a auspiciosidade de Menla, a Luz Lápis-lazúli, que dissipa as doenças e os três venenos. Baghavan, vossa compaixão é igual para todos. Apenas ao escutar vosso nome, o sofrimento dos maus destinos se dissipa.

།མི་འགྱུར་ལྷུན་པོ་སྒྲུ་ཡི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །ཡན་ལག་བདུན་ཅུ་གསུང་གི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།
།མཐའ་འདས་དྲི་མེད་ཕྱགས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག། །རྒྱལ་བའི་སྒྲ་གསུང་ཕྱགས་ཀྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

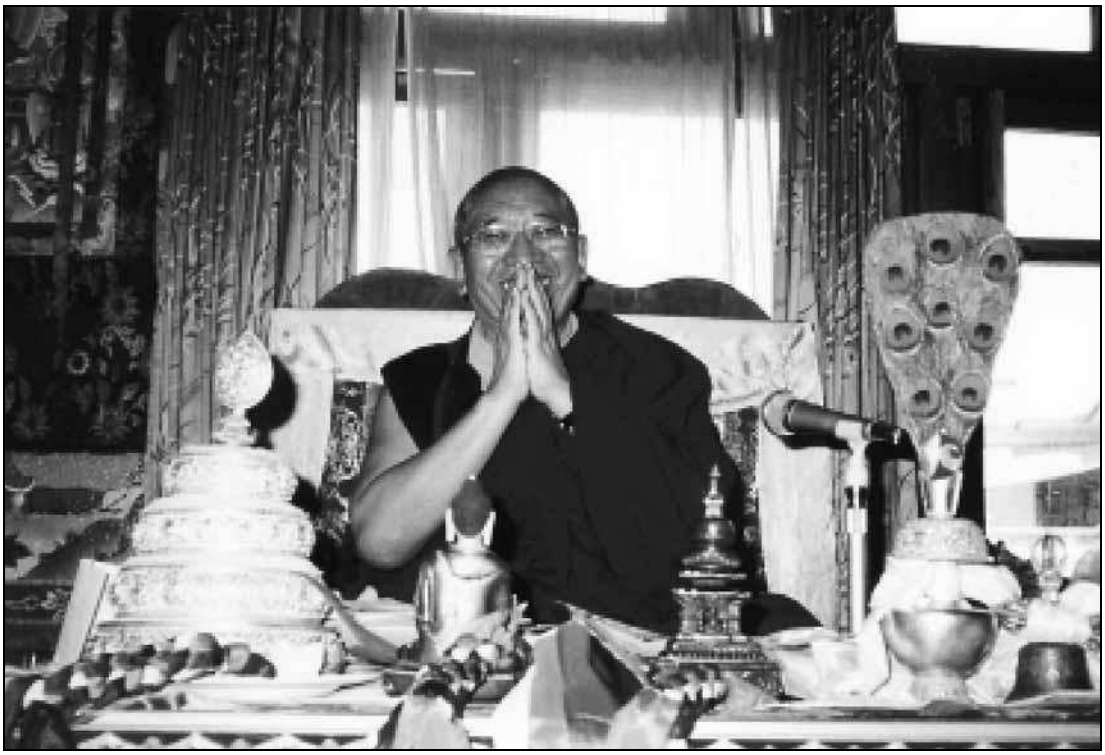
Que haja a auspiciosidade do vosso Corpo, imutável como a Montanha! Que haja a auspiciosidade da vossa Palavra com 60 qualidades! Que haja a auspiciosidade da vossa Mente imaculada e ilimitada! Que haja a auspiciosidade do Corpo, Palavra e Mente do Vencedor!

།བཀེགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བཅུད་བཅུ་ཞི་བ་དང། །མི་མཐུན་གཞོད་པའི་རྒྱུན་དང་བྲལ་བ་དང་།
།མཐུན་པ་འགྲུབ་ཅིང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་གྱུར་བའི། །བཀྲ་ཤིས་དེས་ཀྱང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག།

Que haja a pacificação dos 1080 obstáculos! Que não haja circunstâncias desfavoráveis e nocivas! Que sejam realizadas as circunstâncias favoráveis e tudo seja excelente! Que tudo seja auspicioso e feliz a partir de agora!

།སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་གསུམ་བྱོན་པ་དང། །བསྟན་པ་ཉི་འོད་བཞིན་དུ་གསལ་བ་དང་།
།བསྟན་འཛིན་དཔོན་སློབ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་ཡིས། །བསྟན་པ་ཡུན་རིང་གནས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།

Que haja a auspiciosidade da vinda do mestre aos três mundos! Que os ensinamentos brilhem como o sol! Que os detentores dos ensinamentos, mestres e seus discípulos multipliquem-se e espalhem-se! Que os ensinamentos permaneçam por muito tempo!



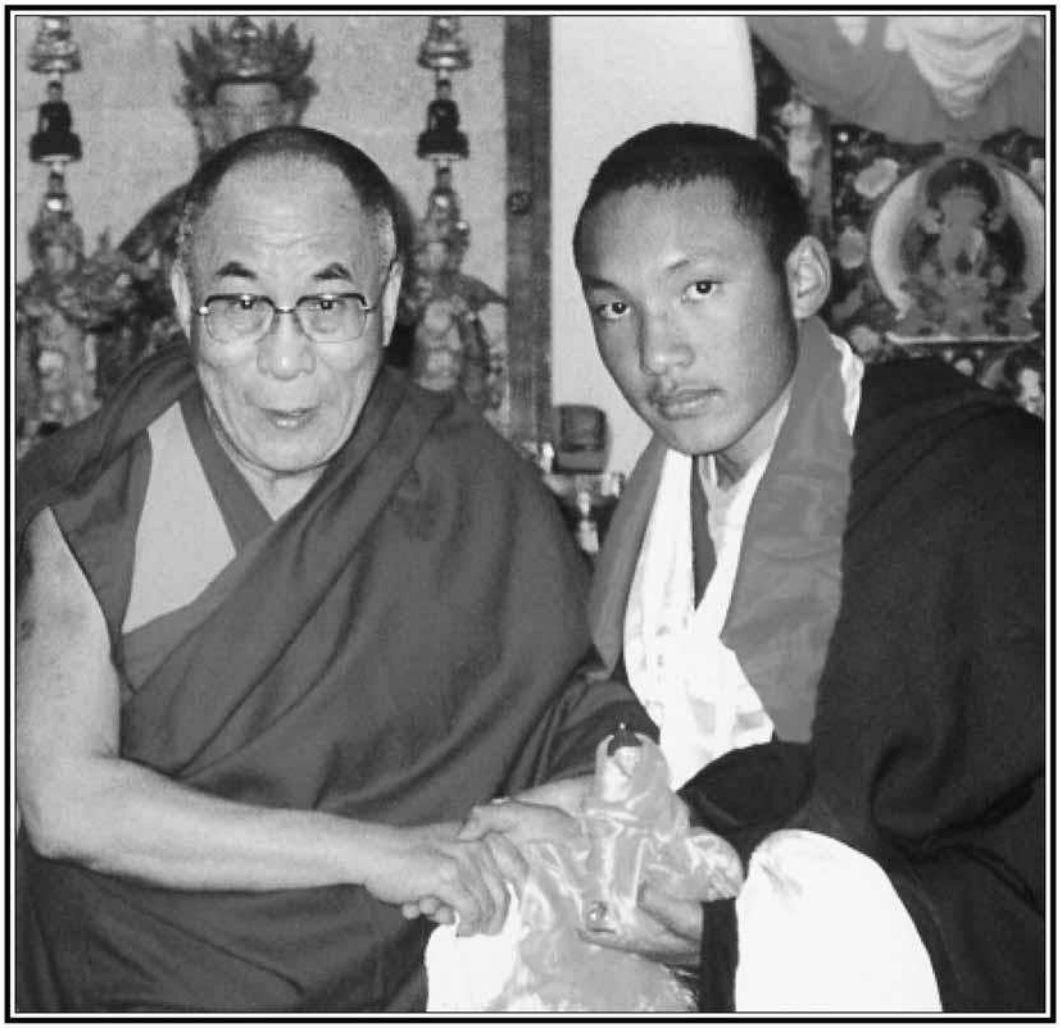
No caso da prática do Buda da Medicina, você suprime o pensamento "eu sou eu, eu sou a pessoa que eu penso que sou" e o substitui por "Eu sou o Buda da Medicina".

Thrangu Rinpoche, ensinamento sobre o Buda da Medicina

SHENPEN ÖSEL

The Clear Light of the Buddha's Teachings Which Benefits All Beings

VOLUME 4, NUMBER 2 SEPTEMBER 2000



Aspiração para o mundo

Na extensão da preciosa terra neste vasto mundo,
Possa o benefício para os seres surgir como infinitos reflexos da lua
Cuja presença refrescante traz o bem-estar duradouro e felicidade,
Para abrir uma disposição florescente de lírios da noite,
Sinais de paz e alegria.

O décimo-sétimo Karmapa Urgyen Trinle Dordje

O Sutra do Buda da Medicina

Doze extraordinárias aspirações para o benefício dos seres senscientes

O muito venerável Thrangu Rinpoche

Em Cascade Mountains, Washington, Estados Unidos, em junho de 1999, o muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche organizou um retiro de oito dias para ensinar a sadhana e o sutra do Buda da Medicina. O último volume de Shenpen Ösel publicou os ensinamentos do Rinpoche sobre a sadhana. Esta edição é dedicada aos seus ensinamentos sobre o sutra. O Rinpoche ensinou em tibetano e foi traduzido oralmente por Lama Yeshe Gyamtso. A seguir, a transcrição editada.

Concluímos o estudo da prática do Buda da Medicina – com fazê-la, em que devemos meditar, qual seu significado. Se você puder fazer a prática completa regularmente, isso será extremamente benéfico, porque ela traz grande bênção. Mas mesmo que você possa fazê-la apenas ocasionalmente, ainda haverá grande benefício, devido ao seu envolvimento com ela. Há também uma forma curta que você pode usar quando não tiver tempo de fazer a longa. Ela se encontra na última página do seu livro de cantos[33]. É uma curta súplica ao nome do Buda da Medicina, que serve como veículo para cultivar a fé e a devoção a ele. Como é ensinado no sutra de Amitabha e no sutra do Buda da Medicina, relembrar e recitar o nome do Buda da Medicina traz benefícios incalculáveis. Muitos dos benefícios associados ao Buda da Medicina estão ligados às doze aspirações que ele fez quando de sua inicial geração de

[33] Nota do editor: ver página 70 da última edição de *Shenpen Ösel*.

bodhicitta[34], e muitas delas estão ligadas de alguma forma a seu nome. Portanto, muitos dos benefícios atribuídos ao Buda da Medicina podem ser obtidos pela lembrança e recitação de seu nome.

Há três sutras que originalmente dizem respeito ao Buda da Medicina. Um apresenta as doze aspirações do Buda da Medicina. Outro, as aspirações dos sete Budas da Medicina. O terceiro, um sutra extremamente curto, apresenta a dharani, ou mantras de vários Budas da Medicina. Neste momento, explicarei o principal deles, o sutra que fala das doze aspirações do Buda da Medicina. Antes de começar, vou explicar a diferença entra sutras e shastras. Os sutras são os ensinamentos do Buda, e os shastras são comentários sobre eles. Shastras são elaborados a fim de resumir o significado; dessa forma, chegam diretamente ao ponto – enquanto os sutras começam com uma introdução que descreve o cenário de qualquer que seja o ensinamento do Buda. Um sutra lhe dirá onde o Buda estava vivendo quando deu aquele ensinamento em particular, porque ele o ensinou, quem lhe pediu para ensinar, quem e quantos estavam lá quando ele o fez, e exatamente o que ele disse e o que os outros disseram, que o fizeram dizer o que ele disse. O Buda viajou por toda a Índia. O cenário para este específico sutra foi Vaisali, uma das seis maiores cidades indianas de seu tempo. O cortejo que o acompanhava quando ele o ensinou era bastante grande. Consistia de muitos grandes monges e monjas e de grandes bodhisattvas, masculinos e femininos. Consistia também de monarcas, seus ministros e de pessoas comuns dos reinos desses monarcas. Havia também inúmeros espíritos e divindades locais na audiência, que se reuniram para ouvir seus ensinamentos.

O discípulo mais proeminente na multidão – de fato, a pessoa que pediu especificamente ao Buda que ele desse a explicação que mais tarde se tornou o *Sutra do Buda da Medicina* – era o bodhisattva Manjushri. O sutra começa com Manjushri tomando uma certa postura física e fazendo o pedido. A postura que ele fez é a mesma que fazemos quando tomamos o voto de refúgio, quando tomamos outras formas de ordenação *pratimoksha* e quando tomamos o voto de bodhisattva. O joelho esquerdo de Manjushri está levantado; o direito, sobre o chão[35], e as palmas das mãos estão juntas em um gesto de devoção em frente a

---

[34] Nota do editor: a geração de bodhicitta é baseada no desejo altruístico de levar todos os seres senscientes ao bem-estar e, por fim, à liberação de todas as formas de sofrimento. O que distingue a bodhicitta das aspirações compassivas ordinárias para ajudar os outros, compartilhadas por todas as pessoas de boa vontade, é o reconhecimento de que não se pode, afinal, realizar essas aspirações até que se tenha atingido um estado de purificação mental e de liberação, que é o estado de buda, a fonte de todas as qualidades positivas, incluindo a onisciência que permite ver, uma a uma, as causas dos sofrimentos e as causas e o caminho da liberação desses sofrimentos. Compreender isso permite despertar, em algum momento, a geração da aspiração de atingir o estado de buda com o intuito de liberar todos os seres do sofrimento e estabelecê-los em todos os estados de felicidade. A isso chamamos aspiração de bodhicitta, à qual deve se seguir a aspiração de realização, ou bodhicitta de perseverança, que é o treinamento na bondade amorosa, na compaixão, nas seis paramitas, ou perfeições transcendentes, etc., que levam à realização do estado de buda. A bodhicitta de aspiração e a bodhicitta de realização estão ambas incluídas na expressão bodhicitta relativa. A bodhicitta absoluta é o insight direto sobre a natureza última. Este estado de consciência primordial é a própria compaixão e bondade amorosa e, espontaneamente e sem preconceitos, dá início à atividade compassiva.

[35] Nota do editor: o suplicante está também geralmente sentado sobre seu calcanhar direito.

seu coração. Ele ficou nesta postura porque é aquela em que os discípulos de Buda sempre ficavam quando se dirigiam a ele. E a razão pela qual hoje tomamos esta postura em cerimônias formais é que eles assim procediam. Nós a fazemos para nos lembrarmos do Buda quando tomamos refúgio ou outra ordenação.

Olhando para o Buda e colocando-se naquela posição, Manjushri reporta-se a ele, pedindo-lhe que ensine sobre os Budas que fizeram aspirações extraordinárias para o benefício dos seres – o que foram essas aspirações, e quais os benefícios de se lembrar de seus nomes búdicos. Ele lhe pediu que explicasse essas coisas para o benefício dos seres no futuro.

A primeira resposta de Buda para o pedido de Manjushri foi elogiá-lo por ter solicitado a explicação. Dirigindo-se a Manjushri, o Buda disse: "É excelente e adequado que você tenha feito este pedido, porque sua motivação para fazê-lo é compaixão e desejo de trazer os meios para purificar as obscuridades em geral e, especificamente, os meios para erradicar as doenças dos seres no futuro".

Enquanto elogiava Manjushri por ter feito a solicitação, o Buda o convida para ouvir bem à detalhada explicação que ele estava por dar. Os comentaristas têm explicado que essa interpelação tem três significados específicos. O Buda disse: "Manjushri, por esta razão, escute bem, escute com concentração, e mantenha isto em mente". Cada um desses três pontos – escutar bem, escutar com concentrar e manter em mente – tem um significado particular que diz respeito a como escutar os ensinamentos. A primeira interpelação – "escute bem" – significa: ouça com motivação apropriada. Se você tem uma boa motivação para ouvir, então o Dharma que você ouve será retido em forma pura na sua mente. De outro modo, se você o ouve com motivação impura – com apego ou aversão, ou o que quer que seja – então sua mente será como o recipiente que contém veneno, que nisso transformará, por sua vez, qualquer coisa que nele for entornada.

A segunda interpelação do Buda – "escute com concentração" – significa: ouça com atenção. Você pode ter uma boa motivação para ouvir os ensinamentos, mas se estiver distraído – se não direciona sua mente para o que está sendo dito – então a escuta é inútil. Sua mente será como um recipiente virado de cabeça para baixo, nada poderá ser derramado nele.

A terceira interpelação do Buda é: "mantenha isto em mente". Mesmo que você tenha boa motivação e escute bem, se você esquecer o que foi ensinado, então o ensinamento desaparece de sua mente. Sua mente será como o recipiente furado que, não importa o que seja nele derramado, tudo vazará.

Então, o Buda diz a Manjushri que, na direção leste, depois de inumeráveis reinos – isto é, se você atravessar este reino, o de Buda Shakyamuni, e seguir em direção ao leste, passando por muitos e muitos outros reinos – você chegará ao reino búdico chamado Luz de Vaidurya ou Luz Lápis-lazúli. Naquele reino, vive o Buda Guru Bhaishajyai, o Buda da Medicina, também conhecido como Luz Lápis-lazúli ou Luz de Vaidurya, que lá ensina o Dharma. O Buda diz que, devido às doze extraordinárias aspirações feitas pelo

Buda Guru Bhaishajyai antes dele atingir a iluminação, quando ele ainda estava fazendo as práticas de bodhisattva, há um tremendo benefício de se relembrar de seu nome e grande bênção em suplicar a ele. De fato, os benefícios que se acumulam da devoção ao Buda da Medicina baseiam-se primeiramente nas aspirações que ele fez quando ainda era um bodhisattva[36].

A primeira das doze aspirações do Buda da Medicina enquanto ainda bodhisattva é: "no futuro, quando eu atingir o perfeito Despertar e me tornar um Buda, que meu corpo luminoso possa iluminar incontáveis mundos, e que todos os seres que o virem possam ter um corpo como aquele, adornado com as trinta e duas marcas e os oitenta sinais do corpo de um Buda". A aspiração essencial aqui é ter, quando do Despertar, a forma extraordinariamente luminosa de um Buda e, com base nisso, permitir a todos os que assim o virem transformar a liberação em estado de Buda. Isto quer dizer que, ver o Buda da Medicina, mesmo uma imagem dele, ou mesmo ouvir sobre suas trinta e duas marcas e os oitenta sinais búdicos, instiga um hábito em sua mente. O quanto do hábito é instigado depende da sua atitude com relação ao que você vê, ou encontra. Se você tem muita fé e devoção ao Buda da Medicina, então um forte hábito se instalará. Se você tem alguma devoção, então algum nível de conduta será estabelecido. Se você tem pouca devoção, então terá pouco hábito. E se você tem a menor devoção, então haverá a mesma equivalência no hábito. Independente da quantidade, se pouca ou muita, por fim, este hábito o levará a atingir aquela mesma forma do Buda da Medicina, bem assim à perfeita realização do que ele aspirou atingir[37]. Se você tem grande fé no Buda da Medicina, isto acontecerá mais rapidamente, mas se não tiver fé nenhuma, acontecerá nem mais devagar. Porém, definitivamente, acontecerá. É devido à sua primeira aspiração que há tanto benefício em ver sua imagem, seja freqüentemente ou ocasionalmente – de qualquer forma, trará grande benefício.

A segunda aspiração do Buda da Medicina é também ligada à sua aparência, como podemos ver a seguir: "no futuro, quando eu atingir o perfeito Despertar e me tornar um Buda, que meu corpo possa ser tão brilhante e lustroso quanto a jóia vaidurya ou lápis-lazúli. Que seja imaculado e luminoso, vasto, agradável, glorioso, majestoso, e o mais. Que todos que o vejam sejam

---

[36] Nota do editor: diz-se algumas vezes que os budas não desejam beneficiar ou liberar os seres no sentido dualístico ordinário de um "eu" ajudando um "outro". Por óbvio, isso não quer dizer que um buda não se importa, mas sim que a atividade natural e espontânea de natureza de clara luz totalmente purificada de sua mente trabalha espontaneamente para o bem de todos os seres senscientes, sem quaisquer idéias preconcebidas, sem qualquer esforço, sem pensamentos condicionados pelo hábito. Esta atividade está condicionada, entretanto, à aspiração que o buda faz antes dele ou dela atingirem o estado de buda, e particularmente pelas aspirações que o futuro faz quando ele ou ela no caminho Mahayana do bodhisattva. Daí, a grande ênfase colocada nas aspirações que o Buda da Medicina fez quando era um bodhisattva. A atividade de um buda também é condicionada pelo mérito e pelas aspirações dos seres senscientes.

[37] Nota do editor: não se deve, certamente, impedir alguém de ter grande fé no Buda da Medicina simplesmente porque, ao olhar para sua forma de cor azul profunda, masculina, monástica, alguém não se sinta inclinado a seguir um estilo de vida monástico masculino e prefira se parecer com Vajrayogini, Tara Branca ou Guru Rinpoche. O estado de buda último traz enorme liberdade para a mente, o que significa que um buda pode se manifestar à vontade em qualquer forma que ele ou ela desejem.

beneficiados por ele". O resultado óbvio de sua aspiração é a forma que ele exibe no reino puro, que possui, literalmente, as qualidades luminosa, brilho e majestosa, etc. Mas uma conseqüência adicional de sua aspiração é que ele exibe sua forma, indiretamente, mesmo quando nos mundos impuros, de modo que os seres que ignorem o que deve ser aceito e o que deve ser rejeitado, o que deve e não deve ser feito, possam ainda se inspirar em sua imagem ou mesmo por apenas ouvir seu nome. Como conseqüência, embora os seres não estejam diretamente interessados em ouvir o que deve ou não ser feito, uma devoção pela ação correta gradualmente crescerá em suas mentes, pelo fato de ter feito ou ouvido essas coisas.

A terceira aspiração do Buda da Medicina é que, quando de seu Despertar, por meio da prajna e da upaya (conhecimento e método), ele fosse capaz de levar prosperidade a todos os seres. Essa aspiração refere-se particularmente ao alívio de um tipo de sofrimento muito comum no reino humano, que se manifesta em sua forma extrema como pobreza. Mas mesmo quando nós, seres humanos, não somos pobres, ainda pensamos que o somos. Temos não apenas o sofrimento de sermos pobres, mas também o da ambição incessante – e também o da luta constante de nos garantirmos, de garantirmos cada vez mais prosperidade. As primeiras duas aspirações diziam respeito a levar os seres à liberação última. Esta está mais ligada a beneficiá-los, especialmente os humanos, no curto prazo. É muito importante, porque tendemos às vezes a pensar que os cuidados e aspirações dos Budas apenas nos ajudam no longo prazo – que eles apenas se preocupam com nossa liberação e não nos trazem nenhuma ajuda nesta vida. Esta aspiração indica que isso não é verdade. Ela é feita para trazer ajuda imediata. Isso significa que, se você pedir ao Buda da Medicina, poderá haver efeitos em sua prosperidade nesta vida. Não funcionará de maneira tão imediata como tomar um comprimido, mas de fato pode fazer diferença.

A quarta aspiração do Buda da Medicina é que ele fosse capaz de retirar os seres dos caminhos incorretos e colocá-los nos que levam à liberação. Todos queremos ser felizes, e escolhemos alguns jeitos de levar nossas vidas que pensamos nos farão felizes. Para cada um de nós, este é o caminho. Infelizmente, enquanto alguns de nós escolhem maneiras de ser felizes de fato, muitos outros – pensando em ser também felizes – escolhem maneiras que são causas de mais e mais sofrimento. O foco primário desta aspiração é ser capaz de tirar os seres desses caminhos contra produtivos e levar aos caminhos que conduzem à liberação. Isto se faz pela exibição das formas de Buda, pela presença de suas palavras na forma de sutras, pela demonstração de suas atividades, e assim por diante. Essas coisas já aconteceram em nossas vidas. De um jeito ou de outro, nós entramos em contato com algumas formas de imagens do Buda, ouvimos os sutras seus ensinamentos, ou nos inspiramos por lugares ligados à vida do Buda. Em suma, de qualquer maneira, a atividade dos Budas já nos causou alguma uma mudança no curso de nossas ações.

A segunda parte desta quarta aspiração é o desejo de também estabelecer aqueles seres ocupados apenas com sua própria liberação no caminho que conduz à completa liberação de todos os seres – ou seja, o caminho Mahayana. Isto se refere em parte ao que está escrito claramente em *A Jóia Ornamento da Liberação*, que se lê que, após alguém atingir o estado de arhat ou arhati – seja como um *shravaka* ou como um *pratyekabuddha* – e ter atingido a completa liberação do samsara para eles mesmos – eventualmente, às vezes após longo tempo, um Buda revelará sua forma ao arhat ou arhati, inspirando àquela pessoa a entrar no caminho do Mahayana e atingir o completo estado de Buda. A segunda parte da quarta aspiração é uma aspiração para fazer simplesmente isto – exibir sua forma de modo que se faça com que os seres imergidos nos caminhos que levam apenas à liberação pessoal sejam conduzidos ao caminho que leva à liberação de todos os seres e, dessa forma, inspirá-los a aumentar seu amor, sua compaixão e sua bodhicitta.

A quinta aspiração do Buda da Medicina é que, em seguida a seu Despertar ou Estado de Buda, ele fosse capaz de inspirar moralidade em todos os seres. Nas palavras do sutra, o que ele sugere é a disciplina moral de um monge ou uma monja. Por extensão, refere-se também à prática da moralidade em geral, ou seja, conduzir-nos física, verbal e mentalmente de modo que seja benéfico, e não prejudicial, aos outros. A idéia aqui é que a aspiração de um Buda nos inspira a nos comportar moralmente. Ver a imagem de um Buda ou ouvir seus ensinamentos nos faz entrar pela porta do Dharma e mudar nossa conduta física, verbal e mental, em alguma medida. Seja começando a prática do Dharma com extrema diligência, o que é maravilhoso, ou não, o que ainda está bom, ainda haverá alguma melhora em sua conduta. A aspiração primária aqui é que, por meio da bênção do Buda da Medicina, os praticantes sejam capazes de manter uma moralidade sem igual. A aspiração secundária é que – uma vez que os seres, de tempos em tempos, vão se desviar da conduta moral e tornar-se confusos – o Buda da Medicina seja capaz de prevenir que aqueles que caem na imoralidade continuem nesse estado de conduta inapropriada, de modo que eles voltem à conduta moral e evitem renascer em reinos inferiores.
Parte da quinta aspiração é que os seres que tenham se desviado do caminho, tenham se afastado da conduta moral, tenham como o mais importante sem suas mentes os hábitos positivos que criaram no passado quando adotaram a conduta moral, por meio das bênçãos dos budas, fazendo que eles retornem à conduta moral.

A sexta aspiração diz respeito àqueles que nascem com problemas congênitos físicos. É uma aspiração do Buda da Medicina que ele seja capaz, por meio de suas bênçãos, curar qualquer pessoa que nasça com qualquer problema congênito físico ou necessidades especiais, seja nos sentidos, nos membros ou com doenças virulentas. Do ponto de vista do pensamento ordinário, você deve pensar que é impossível que a condição de alguém que tenha nascido assim possa ser aliviada. Mas ainda assim é possível que tal pessoa se beneficie por meio de intensa súplica ao Buda da Medicina. E, nos casos em que sejam

incapazes de melhorar sua condição de maneira imediata, a súplica e a lembrança do nome do Buda da Medicina e a prática de sua sadhana ainda gerará grande e duradouro benefício.

A sétima aspiração do Buda da Medicina é que, meramente ao ouvir a pronúncia de seu nome possa aliviar os sofrimentos das doenças e da pobreza que afligem aqueles que se encontram seriamente doentes, sem ajuda, sem amigos, e sem recursos; que meramente por ouvir ou lembrar seu nome ou ver uma imagem sua, os seres sejam liberados da doença que sofrem e da pobreza que reforça essa doença; e, ademais, aqueles seres, tendo ouvido seu nome uma vez, nunca mais se tornem doentes por todas as suas existências até que atinjam o Estado de Buda. Isto soa como uma aspiração extremamente ampla e profunda, até mesmo exagerada. Mas não é de forma alguma impossível que seja realizada, especialmente para alguém que tenha intensa devoção ao Buda da Medicina, lembre de seu nome, suplique-lhe, e o mais. Esta aspiração é um exemplo de um dos particulares benefícios de se lembrar de seu nome.

Freqüentemente, somos testemunhas da morte de algum pequeno animal, um inseto, um passarinho, ou de alguma criatura que está prestes a dar seu último suspiro. Está arfando em seus últimos momentos de vida. Por causa de nossa Natureza de Buda e da Natureza de Buda nesses seres, é certo que tenhamos empatia ou compaixão por eles. Mas a compaixão pode parecer fútil, porque nós simplesmente não sabemos o que fazer. Devido às bênçãos dos Budas e dos bodhisattvas, entretanto, há coisas que podemos fazer. Uma, por exemplo, é recitar o nome do Buda da Medicina ao ouvido do animal que está morrendo. Provavelmente, isto não irá curá-lo de sua doença imediatamente. Passarinhos moribundos não irão, de repente, acordar e sair voando. Mas o que isto proporcionará será, no longo termo, muito melhor: estabelecerá a base futura da liberação daquele animal.

A oitava aspiração refere-se a liberar particularmente os seres humanos de situações de discriminação. Diz respeito a situações como o sistema de castas, que existia na Índia na época do Buda. Acontece freqüentemente nas sociedades humanas que uma classe ou grupo de pessoas seja isolado do resto e considerado inferior, de modo que até mesmo sua humanidade é questionada, como aconteceu várias vezes com a casta indiana conhecida como "intocáveis". A idéia aqui é que, se algum desses seres vir a imagem do Buda da Medicina ou ouvir seu nome, essa pessoa gerará bastante confiança em sua humanidade; reconhecerá e confiará no fato de que ela é um ser humano completo, o mesmo ser humano que a está discriminando, e que ela será capaz de sair dessa situação. Aconteceu muitas vezes que pessoas que nasceram em castas inferiores, em sociedades como a da Índia, puderam escapar das restrições do sistema de castas de várias maneiras, o que pode ser visto como um exemplo das bênçãos dos Budas.

O Sutra do Buda da Medicina

O Buda Shakyamuni ensinou este sutra para nos inspirar a praticar

A Roda das Existências

Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

Até este ponto, discutimos as oito primeiras das doze aspirações do Buda da Medicina apresentadas no Sutra do Buda da Medicina. Todas essas vastas aspirações nasceram da geração de bodhicitta pelo Buda da Medicina no começo de seu caminho. Elas são explicadas no sutra para que possamos entender como as bênçãos do corpo, da palavra e da mente do Buda da Medicina podem entrar em nós e que benefícios elas trarão. O Buda Shakyamuni ensinou este sutra para nos inspirar a praticar. A idéia transmitida aqui é que a meditação sobre o Buda da Medicina, a súplica a ele e a lembrança de seu nome trazem benefícios extraordinários. Ao entender isso, você terá entusiasmo pela prática do Buda da Medicina. Esse entusiasmo lhe permitirá praticar, o que, em troca, lhe permitirá obter os resultados da prática. Agora,

então, vamos começar por onde paramos da última vez, começando com a nona aspiração.

A nona aspiração do Buda da Medicina é liberar todos os seres do nó ou laço do deus Mara. O laço de Mara se refere àquilo que obstrui a liberação. Neste caso, significa qualquer visão cultivada de maneira suficientemente incorreta que nos leva a seguir o caminho errado, qualquer visão que de fato nos leve para longe da liberação, ao invés de irmos ao seu encontro. Bem, qualquer tipo de visão – ou seja, qualquer tipo de entendimento conscientemente cultivado e desenvolvido de como as coisas são – é produzido pela investigação e análise do fenômeno, ao usarmos nosso intelecto e inteligência. Essa análise pode ser correta, e então produzir uma visão correta, ou pode ser incorreta, ou falha, dessa forma produzindo uma visão incorreta. Dada nossa inteligência inata, todos nós temos a capacidade de realizarmos tais análises; logo, somos capazes de chegar a conclusões corretas ou incorretas. Se a visão que você tem das coisas é basicamente correta, então ela será uma forte causa da sua liberação. E, ao causar a sua liberação, ela será a causa indireta da liberação dos outros. Em suma, uma visão correta de como as coisas são produz todo tipo de felicidade. Caso contrário, se sua visão é suficientemente incorreta e de fato torna perverso e desviado o uso da sua inteligência, então ela obstruirá seu caminho para a liberação, de forma a impedi-lo de liberar os outros, tornando-se um obstáculo à felicidade.

Há dois tipos de inteligência desviada ou defeituosa. Um é um entendimento fortemente incorreto de como as coisas são, o que de fato leva ao caminho errado; o outro, é uma análise que o leva a duvidar do que é verdadeiro e, então, leva a sermos incapazes de aceitar a verdade. Em qualquer caso, a aspiração do Buda da Medicina é liberar os seres de todos os tipos de falta de entendimento e compreensão das coisas, de forma a estabelecê-los no caminho da liberação.

A outra parte desta nona aspiração está ligada à conduta dos seres. Se sua visão for correta, então ela o levará a ter uma conduta apropriada, que é a conduta do bodhisattva. Se sua visão for incorreta, sua conduta também será incorreta. O que se entende aqui por conduta correta é aquela que não prejudica os outros ou nós mesmos, mas nos beneficia a todos. Esta conduta provém do entendimento correto, uma visão correta de como as coisas são. A aspiração do Buda da Medicina, aqui, é que a bênção e a atividade de seu ensinamento, florescidos quando de sua realização da budeidade, levará os seres ao correto entendimento e, então, os levará a alcançar a liberação.

A décima aspiração do Buda da Medicina é liberar os seres da perseguição de seus governantes. Literalmente, significa que, por sua bênção, ele libertará e protegerá os seres das prisões, das execuções, e todas as dificuldades ou crueldades que governantes possam impor a seus súditos ou cidadãos. Mas, por extensão, também se refere a todas as situações análogas em que alguma coisa no mundo exterior venha a interferir no nosso bem-estar – doenças, abusos, perseguições, independente de quem os promova – e de todas

as outras formas de perigos e desastres que constantemente nos ameaçam. Devido à natureza de nossa existência neste mundo ser a impermanência, estamos constantemente enfrentando algum perigo. Vivemos com medo de que algo nos aconteça. O ponto desta aspiração é que, pela bênção do Buda da Medicina, os seres estejam protegidos desses perigos e medos.

Uma imagem bem comum que representa o samsara, chamada Roda da Existência, mostra em seu centro os três venenos[38] e, no seu exterior, os seis reinos[39]. Fora desses seis reinos, toda a roda da existência transmigratória está sendo segurada pelos dentes, no colo de uma figura irada. Essa figura irada representa o perigo e o medo que caracteriza a existência samsárica. Como mostrado na imagem, às vezes alguém está feliz; outras vezes, está triste. Em qualquer um dos casos, porém, a natureza básica da existência é a mudança. Porque é mudança, é incerteza, e porque é incerteza, é perigo. E porque é perigo, é medo. E tudo isso, incerteza, perigo, medo, é representado por aquela figura irada. Durante a vida do Buda, seus alunos mais antigos e os shravakas eram questionados por muita gente sobre seus ensinamentos. Havia todo tipo de questão. Quando eles voltavam para o Buda e diziam que nem sempre conseguiam responder às pessoas, ele teve a idéia de pintar esta Roda da Existência na porta de todo templo budista para servir de representação, em uma só imagem, do Buddhadharma.

O propósito do Buddhadharma é, por óbvio, liberar-nos dos medos e perigos. É com esse fim que o Buda ensinou o Dharma, inclusive o Sutra do Buda da Medicina. Todos temos medos e ansiedades, que vêm do fato de que a existência samsárica, ou existência cíclica, é fundamentalmente repleta de impermanência e, portanto, repleta de sofrimento. Se você perguntar: "mas não há jeito de transcender estes medos e ansiedades?", a resposta é: "sim, há um jeito. Se você praticar o Dharma e, por causa disso, você se ligar às bênçãos, compaixão e aspirações dos budas, bem assim o Buda da Medicina, então medos e ansiedades podem ser transcendidos", isto é, se você praticar com diligência, você irá, de uma vez por todas, transcender todos os medos. Porém, mesmo que você não pratique com tanta diligência, se praticar só um pouco, ou se você tem ocasional contato com o Dharma, haverá benefícios. Isso ajudará, em alguma medida. E, por fim, você alcançará um estado de liberação muito além de todo o medo. Então, nesta décima aspiração, a aspiração expressa de liberar os seres de governantes injustos em realidade se refere a liberar os seres de todos os sofrimentos do samsara, ou seja, liberá-los das garras da impermanência. O ponto é que é possível transcender ao medo e ao perigo que a impermanência nos impõe.

A décima primeira e a décima segunda aspirações têm em comum o fato de que estão ligadas a liberar os seres do sofrimento da pobreza.

---

[38] Nota do editor: os três venenos são as três aflições mentais básicas – paixão, agressão e ignorância – representadas por um galo, uma cobra e um porco, e das quais surge o samsara.

[39] Nota do editor: as seis categorias básicas de existência samsárica são: os reinos infernais, os reinos dos espíritos famintos, os reinos animais, os reinos humanos, os reinos dos *asuras* ou deuses invejosos e os reinos dos deuses.

Especificamente, a décima primeira aspiração é a de liberar os seres do sofrimento da falta de atendimento das necessidades básicas – do sofrimento da fome e da sede, do sofrimento de ter de constantemente lutar para sobreviver. Esta é a aspiração do Buda da Medicina de liberar os seres da falta de comida e bebida e de terem de lutar para consegui-los e, por extensão, levar a todos os seres a experiência do que o Buda quer dizer como o delicioso sabor do Dharma. Isso significa que o Buda da Medicina aspirou não apenas a dar aos seres os meios físicos de sua sobrevivência, nutrição, mas também da nutrição espiritual do Dharma.

O delicioso sabor do Dharma significa ouvi-lo e saboreá-lo desse modo, praticá-lo e, como conseqüência, tornar-se verdadeiramente feliz. Quando alguém pratica o Dharma a ponto de atingir um verdadeiro e estável estado de felicidade, ela não precisa mais experienciar os sofrimentos do samsara, o que significa que não mais haverá sofrimento físico nem miséria mental. O benefício do Dharma, e o modo como se prova seu delicioso sabor, pode acontecer em vários níveis e de várias maneiras. Às vezes, alguém se beneficia somente ao ouvir o Dharma; outros, por refletir sobre seu significado; outros, ainda, por meditar sobre ele. Às vezes, o grau do benefício limita-se a ter um breve contato com ele. Mas, em qualquer caso, todos esses são maneiras em que, por meio da aspiração dos Budas, o Dharma beneficia os seres e os libera dos sofrimentos.

A décima segunda aspiração do Buda da Medicina foca na pobreza em si e, especificamente, na falta de coisas que nos dêem conforto. Primeiro, o Buda da Medicina aspira a que ele seja capaz de prover roupas para os desprovidos que, por isso, sofrem com o calor ou frio; com os elementos, como os ventos, e assim por diante. Além disso, ele aspira a que seja capaz de prover ornamentos, como jóias, e o mais, para os que não as têm. Na mesma linha, ele aspira a que possa prover instrumentos musicais, sons e música na vida dos que não os têm. Esta aspiração centra-se em realizar os desejos dos seres e dar a eles o que querem e o que os fará felizes no curto prazo. De um certo ponto de vista, você pode estar pensando que, simplesmente por orar ao Buda da Medicina, você receberá uma chuva de roupas de grife ou de quaisquer instrumentos musicais você deseje. Então, você pode começar a rezar com estas expectativas, e se tornar bastante decepcionado por não ver suas preces realizadas. Isso não quer dizer, entretanto, que a aspiração do Buda da Medicina foi sem sentido ou ineficaz. O modo como esta aspiração vem a ter efeito e, de fato, o modo como todas elas se realizam, é que, pela aspiração e poder do Buda da Medicina os seres entram em contato com o Dharma. Os seres encontram as imagens, representações, ou outras expressões de sua atividade ou da de outros budas. Como resultado, abandonam as más ações e os maus pensamentos que reforçam suas obscuridades, gradualmente enfraquecendo ou se livrando de todas as obscuridades e, pouco a pouco, acumulando méritos e sabedoria por meio de ações inspiradas pelo Dharma e pelos Budas. Isso muda sua situação. Seja nesta vida, ou em uma próxima vida, eles começam a adquirir as coisas que querem e que lhes faltaram até hoje. Logo, não significa que a décima segunda

aspiração seja sem sentido só porque roupas não começam a cair sobre nossa cabeça imediatamente. Ela funciona, mas de um jeito menos direto e mais gradual.

Então, no Sutra do Buda da Medicina, o Buda Shakyamuni apresentou estas doze aspirações feitas pelo Buda da Medicina quando ele começou a gerar a bodhicitta. Daí, continuando a se referir a Manjushri, que lhe havia pedido este ensinamento, o Buda apontou que, como resultado das aspirações do Buda da Medicina, suas qualidades – ambas as qualidades da forma e do ser e as qualidades de seu domínio, que surgiu de suas aspirações – são ilimitadas. O Buda Shakyamuni mencionou também que no reino do Buda da Medicina há dois discípulos principais em seu séquito – bodhisattvas chamados de Luminoso como o Sol e Luminoso como a Lua. Além disso, o Buda disse que qualquer homem ou mulher que tenha fé e, portanto, diligência e insight, deveria orar para o Buda da Medicina, meditar sobre ele e relembrar seu nome.
Em seguida, o Buda fala dos demais benefícios de suplicar ao Buda da Medicina. Ele diz que há pessoas tão avarentas, que não suportam dar absolutamente nada. Ele afirma que, quando isso acontece, é fundamentalmente porque elas não reconhecem o benefício de assim fazer. Essa falta de reconhecimento é o que os torna tão obcecados com suas posses. Essas pessoas nunca pensam em generosidade. Se, pela força das circunstâncias, elas têm de dar alguma coisa, isso as faz extremamente infelizes, mesmo que seja para pessoas de sua própria família. O problema com isso é que, se alguém tem esse nível de avareza, é possível que tenha um renascimento infeliz. Neste ponto, o Buda diz que, mesmo se tal pessoa avarenta ouvir o nome do Buda da Medicina, e assim fizer algum tipo de conexão com ele – o que basicamente significa saber algo sobre suas qualidades – então isso a inspirará a entender o valor da generosidade. Ao se tornar generosa, não mais terá um renascimento desagradável. E, por todas as suas vidas futuras, este *momentum* de generosidade estará presente, de forma que ela será sempre generosa e também inspirará outras pessoas a serem generosas também.

Essa é a explicação, nos sutras, sobre os benefícios de se lembrar o nome do Buda da Medicina e de rezar para ele. Para o segundo benefício, o Buda continua falando com Manjushri, dizendo que, de forma semelhante, há pessoas que não conseguem se comportar. Elas não têm nenhum interesse na moralidade, acham que é sem sentido. A razão disso é que elas não entendem seu valor. Não compreendem os benefícios de se comportar moralmente, nem os problemas que advêm do mau comportamento. Ao mesmo tempo, não têm o mínimo interesse no Dharma ou espiritualidade, porque não entendem seu valor. Não conhecendo seu valor, não têm, então, interesse nisso. Mas mesmo essa pessoa, com esse radical pensamento, ao ouvir o nome do Buda da Medicina, passará a respeitar e se interessar pela moralidade e a prática do Dharma. Em conseqüência, elas passarão a se comportar apropriadamente e estudarão e praticarão o Dharma, o que não apenas as tornará felizes nesta vida, mas também se tornarão melhores e mais felizes em cada uma de suas

próximas vidas. O *momentum* de sua conduta e de seu estudo e prática se manterá, e aumentará com o passar do tempo. Podemos ver esse desenvolvimento acontecendo em nossa própria experiência. Muitos de nós começamos sem saber nada do Dharma e, portanto, não temos muito respeito ou fé, simplesmente porque não sabemos o que ele é. Pode ser que tenhamos tido tantas perguntas e dúvidas sobre as noções de moralidade que já ouvimos que acabamos por não respeitar nada. Mas, em algum ponto, alguma coisa nos inspirou. Vimos algo, como a imagem de um Buda, ou ouvimos explicações sobre o Dharma ou o nome do Buda. Algo nos prendeu a atenção, e nos fez pensar sobre a idéia de praticar o Dharma, o que nos leva a mudar de vida e começar a praticá-lo. Seja você um novato na prática do Dharma, ou alguém que já está completamente imerso nele, em ambos os casos, algo aconteceu. Esse "algo" é exatamente o que se está explicando sobre o benefício de ouvir o nome do Buda da Medicina. Como se lê nos sutras, um ser, tal como nós, entra em contato com alguma espécie de atividade ou bênção de um Buda – uma imagem, seu nome, seus ensinamentos – e, sendo por eles inspirado, finalmente desenvolvem algum nível de fé e compaixão por outros seres (o que leva ao desenvolvimento de outras boas qualidades).

Certamente, nossa fé e devoção ao Dharma não são absolutamente inabaláveis. Há vezes em que aparentemente temos forte fé e devoção, e outras vezes em que as dúvidas vêm e parecem obstruir ou impedir nossa fé e devoção. Em qualquer desses casos, precisamos da mesma coisa: suplicar ou rezar com toda a fé e devoção que temos, com base na nossa confiança fundamental nos budas e em seus ensinamentos. Se você assim rezar, quando tiver fé, ela aumentará. E quando rezar desse modo quando tiver dúvidas, sua fé aumentará e suas dúvidas diminuirão. Então, esteja você ou não hesitante ou duvidoso sobre o Dharma, você deve fazer a mesma coisa. Como o Buda destaca, nesta parte do sutra, as súplicas aos budas, com toda a fé e devoção que alguém conseguir reunir, é sempre importante.

O Buda Shakyamuni afirmou que havia quatro benefícios de se ouvir ou de se lembrar do nome do Buda da Medicina, dois dos quais acabamos de discutir: o alívio da avareza e o alívio da imoralidade. Eu gostaria de parar por aqui esta manhã, porque ontem havia muitas pessoas na fila para poder perguntar e não tiveram a chance de fazê-lo[40]. Se ainda quiserem fazer perguntas, por favor, sigam em frente.

Pergunta: Rinpoche, você poderia explicar a visualização para a prática curta do Buda da Medicina?

Rinpoche: Há dois modos de fazê-la. Um é fazer a súplica, rendendo homenagem ao Buda da Medicina, pensando que ele está de fato presente e visualizá-lo com a ajuda da lembrança de sua aparência, sua cor, o que ele está segurando, o que ele está vestindo, e assim por diante. Outro modo, igualmente válido, é pensar que você está rendendo homenagem a ele onde quer que ele esteja, caso em que você não tem de visualizá-lo.

---

[40] Nota do editor: a seção anterior de perguntas está incluída na *Shenpen Ösel*, vol. 4, n. 1.

Pergunta: Rinpoche, tenho um problema corrente que sempre acontece nas minhas visualizações. A deidade – Dordje Tchang ou o Buda da Medicina – está em frente a mim e eu consigo ver um lado perfeitamente claro e detalhado em cores, mas o outro lado está praticamente no escuro. É indefinido, na sombra; a cor não tem distinção, e fico tão cansado que não consigo ver nada daquele lado.

Rinpoche: É sempre do mesmo lado?

Pergunta: Quase sempre. É o meu lado esquerdo, ou seja, o lado direito da deidade, que é o lado claro. O outro lado não é. Além disso, quando estou sentado, olhando para frente, visualizando a deidade à minha frente, se meus olhos ficam parcialmente fechados, parece que a deidade foi para um outro lado. Eu fico ajeitando meu corpo para melhorar, mas ele já está ereto, e eu sinto como se estivesse sentado diagonalmente e olhando para o outro lado.

Rinpoche: Isso lhe está acontecendo espontaneamente, você não o está causando, então, se você apenas relaxar e continuar com sua prática, isso se ajustará por si só.

Pergunta: Rinpoche, tenho três perguntas. Na descida das bênçãos do corpo, palavra e mente, elas entram respectivamente pelos três centros, ou geralmente caem para o corpo todo? Segunda, você poderia nos dar mais detalhes sobre a seqüência da prática com o pequeno Buda da Medicina em certo lugar de nosso corpo ou do corpo de alguém? Isso pode ser feito fora da prática formal? Por último, há alguma conexão entre o Buda da Medicina e Jambhala? Se existe, qual é? E se há diferença, qual é? Há algum benefício em se ligar mais a um do que com outro?

Rinpoche: Quanto à sua primeira questão, no caso da sadhana da prática ou da recitação do mantra, quando você está recebendo as bênçãos dos três portões da deidade e eles se dissolvem em você, você pode pensar que eles se dissolvem geralmente por todo o seu corpo, sem lugares de entrada específicos, como sua cabeça, coisas assim. No caso de uma *abhisheka*, ou iniciação, então eles se dissolvem em partes específicas de seu corpo. Com relação à sua segunda pergunta, você pode fazer a prática de aplicação da visualização do pequeno Buda da Medicina em uma parte específica do seu corpo ou do corpo de alguém, seja durante a fase de recitação do mantra, enquanto realiza a prática formal da sadhana, ou no período pós-meditação em qualquer tempo. Com referência à terceira questão, existe sim uma conexão entre o Buda da Medicina e Jambhala. Basicamente, os doze chefes Yakshas, guardiães do Sutra do Buda da Medicina e de seus ensinamentos, são da mesma classe, ou clã, dos Jambhalas. Portanto, de certo modo um Jambhala é também um guardião dos ensinamentos do Buda da Medicina. Eu tive a prova disso quando estava praticando a sadhana do Buda da Medicina repetidamente em um monastério taiwanês chamado Shi Lung Si. Os monges e outros participantes estavam praticando bastante intensamente também. Uma das razões para fazerem isso, segundo me disseram, foi que sempre que eles praticam em grupo, as coisas vão bem no monastério, o que eles achavam que tinha algo a ver com a atividade de Jambhala vindo automaticamente junto com a súplica e a prática do Buda da Medicina. Portanto, eu diria que, se você tivesse que escolher apenas uma delas para rezar, a melhor escolha seria o Buda da Medicina, uma vez que, se você rezar a ele, a assistência de Jambhala vem sem demora.

Pergunta: Rinpoche, esta prática está me parecendo tão maravilhosa e completa que estou tendo dificuldades para entender por que não ouvimos muito sobre ela até

recentemente. Eu vejo que não tenho praticado por tanto tempo assim, mas fico pensando sobre qual seria o lugar da prática do Buda da Medicina. É algo que era feito bastante só nos monastérios? Por que demorou tanto a aparecer?

Rinpoche: Quanto ao lugar que a prática do Buda da Medicina ocupa na tradição monástica do Tibete, há muitas variações. Em alguns monastérios se faz muito; em outros, bem pouco. E em outras medidas também. Não há uma regra rígida. Quanto ao fato de você não ter ouvido sobre ela até agora, não se esqueça que o Vajrayana é bastante recente no Ocidente. Basicamente, podemos dizer que o Vajrayana está presente neste país [Estados Unidos] pelos últimos trinta anos [a contar da data da publicação desta revista]. Temos de olhar para como o Buda ensinou. Quando ele ensinou o Dharma, ele começou com o que chamamos de Veículo Comum. E assim, pouco a pouco, aprofundou sua apresentação à medida que as pessoas se tornavam mais preparadas por causa de suas práticas. Do mesmo modo, os professores têm introduzido e ensinado o Dharma gradualmente neste país, simplesmente porque enquanto suas práticas progridem, também aumentam sua fé, devoção e compreensão. Por exemplo, a maioria dos professores que começou a ensinar no Ocidente começou ensinando a prática de shamata, que é algo que não envolve muita fé e com a qual você pode experienciar diretamente sua mente. A validade disso ficou óbvia desde o início. Se eles tivessem começado por dizer que esta é a prática fundamental da nossa tradição, que vocês devem visualizar o Buda da Medicina e acreditar em mim quando digo que ele existe, que ele tem bênçãos tremendas, provavelmente vocês não teriam acreditado.

Pergunta: Esta prática se relaciona diretamente com a prática tibetana da medicina?

Rinpoche: Sim. A prática do Buda da Medicina é usada para consagrar os remédios enquanto são preparados. Além disso, a linhagem da medicina vem de um rishi chamado Rigpe Yeshe – "sabedoria desperta" – que era uma emanação do Buda da Medicina. E quando olhamos para a história da medicina tibetana, vemos que os maiores médicos do Tibete, inclusive o grande siddha Yönten Gonpo, e outros, assim que tiveram visões do Buda da Medicina e receberam suas bênçãos, se tornaram capazes de descobrir novos diagnósticos, novos preparados medicinais, e também escreveram livros sobre o assunto.

Pergunta: Obrigado, Rinpoche, por sua transmissão e ensinamento. Até agora, eu havia ouvido que há basicamente três maneiras de ajudar os seres a atravessar o oceano do samsara até as praias da iluminação: como um rei, que lidera a todos até a liberação; como um balseiro, que coloca todo mundo no mesmo barco com ele e atravessa junto com todo mundo; ou como um pastor, que faz questão de se certificar que todos estejam seguros antes dele mesmo ir. Eu fiquei confuso sobre ser um pastor, por um lado, e por outro, curar e iluminar a mim mesmo antes dos outros. Você poderia falar mais sobre isso, por favor?

Rinpoche: Como você disse, há três maneiras de a bodhicitta ser gerada, de acordo com a tradição dos sutras. Essas três maneiras diferentes de gerar bodhicitta, embora sejam todas aceitáveis, correspondem ao seu grau de egoísmo. Quando alguém é muito generoso, completa e absolutamente altruísta, quando gera a bodhicitta, a atitude que desenvolve é: "Eu não vou atingir o Estado de Buda, eu me recuso a atingir o Estado de Buda, até que todos os seres o tenham realizado". Essa é chamada de bodhicitta do

pastor, como você mencionou em sua pergunta. É considerada o melhor estilo de geração de bodhicitta, do ponto de vista dos sutras; a melhor, pois é completamente desapegada. A segunda melhor é o seguinte pensamento: "bem, eu quero atingir o Estado de Buda, todos eles o querem também, então espero que todos nós consigamos atingir o Estado de Buda juntos. Eu levarei a mim e todos os seres ao Estado de Buda ao mesmo tempo". Esse estilo, chamado estilo do barqueiro, é um pouco mais egoísta que o primeiro, mas ainda é bastante desapegado. O terceiro estilo, que realmente traz mais um tanto de egoísmo, é o pensamento: "eu realmente quero atingir o Estado de Buda. Eu realmente quero atingir o completo Despertar. Mas depois de tê-lo feito, eu também vou liberar todos os seres. Mas, em primeiro lugar, eu quero, definitivamente, atingir o Estado de Buda". Essa é a bodhicitta do rei, que tem algum egoísmo nela, mas devido ao fato de ainda conter a aspiração de liberar outros seres, ainda é a autêntica bodhicitta.

O estilo de geração de bodhicitta do Vajrayana parece bastante com a do estilo do rei, mas ela não é para ser assim. A atitude Vajrayana é simplesmente realista. Se você não atingir o Estado de Buda, você não consegue liberar os seres. Esta atitude não é egoísta, é realista. Poderia se tornar egoísta. Você poderia transformá-la em bodhicitta do estilo do rei, ou usá-la como uma desculpa para ser assim. Mas a bodhicitta não é para ser gerada dessa maneira. A motivação básica da bodhicitta do Vajrayana é: "tudo o que eu quero é liberar os seres. Obviamente, não posso fazer isso agora. Se eu me tornar um bodhisattva, com a realização de um bodhisattva, eu poderei fazer alguma coisa, mas não poderei liberá-los completamente, da forma que um Buda pode. Então, embora o que eu queira seja liberar os seres e a mim mesmo, para fazer isso de maneira efetiva, eu terei de atingir o estado de Buda primeiro".

Pergunta: Existe alguma prática de Buda da Medicina que envolva a imposição de mãos?

Rinpoche: A imposição de mãos pode, de alguma forma, ser combinada com a prática da visualização de um Buda da Medicina de tamanho pequeno na parte ferida do corpo da pessoa doente.

Pergunta: Rinpoche, tenho outra questão sobre a escolha das práticas. Considerando a prática de *tonglen* e a do Buda da Medicina, como poderemos decidir por qual delas usar, dado que tenhamos as duas transmissões?

Rinpoche: Você se refere ao seu próprio desenvolvimento ou para beneficiar outra pessoa?

Pergunta: O *tonglen* que usamos para ajudar os outros e nós mesmos. E também, a Pema Chödron já falou sobre um jeito de usarmos *tonglen* para ajudar nós mesmos.

Rinpoche: Ambas são igualmente benéficas de toda maneira. O que você deve enfatizar na sua prática é em que ela se baseia, em que você tem maior confiança, em que você tem mais fé, e a que você tem mais inclinação. Logo, se você tem mais confiança no *tonglen*, ele será mais efetivo. Se você tem mais confiança na prática do Buda da Medicina, então ela será mais efetiva. Historicamente, podemos ver nas várias linhagens que alguns professores enfatizaram o *tonglen* como sua prática primária, outros enfatizaram a do Buda da Medicina ou outras semelhantes. De fato, depende de sua inclinação pessoal.

O Sutra do Buda da Medicina

Mudras, ou gestos rituais, ajudam a clarificar a visualização

Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

Alguns de vocês têm perguntado sobre os mudras, os gestos rituais, desta prática, então eu vou começar a seção desta manhã com sua explicação. Como vocês já sabem, o principal elemento em nossa prática é a meditação, incluindo a visualização, que, por natureza, é mental. Mas nós usamos outras de nossas faculdades, o corpo e a palavra, para clarificar e reforçar este processo mental. Usamos a palavra, por exemplo, para clarificar visualizações usando descrições litúrgicas, e assim por diante, e usamos o corpo para clarificar as visualizações por meio das posturas físicas e os gestos chamados de mudras. O ponto principal, por óbvio, é a própria prática da visualização. Porém, é aceitável, sob certas condições especiais, fazer a prática inteiramente com a mente, sem usar os mudras.

A primeira vez, nesta prática, que se usa um mudra específico é quando do convite à deidade – quando você já se visualizou como Buda da Medicina e o

visualizou também à sua frente, e está pedindo que a deidade de sabedoria, o Buda da Medicina, se aproxime e finalmente se dissolva em você enquanto auto-visualização e também na visualização frontal[41].

Este e outros pontos da prática se destacam pelo uso do sânscrito como parte da liturgia. A culminação do convite, o ápice de cada seção de oferendas, bem assim o mantra essencial repetido durante o principal corpo da prática são falados em sânscrito. Isso é padrão para todas as práticas Vajrayana. A razão para tal é que o Buda ensinou em sânscrito, e diz-se que todos os Budas futuros também ensinarão nessa língua. Então, usamos o sânscrito nas partes destacadas da prática de modo a cultivar o hábito ou criar uma ligação com essa língua.

Na conclusão do convite na liturgia dizemos o mantra em sânscrito:
NAMO MAHA BEKENDZE SAPARIWARA BENZA SAMAYADZA DZA.

O que estamos dizendo é: "Buda da Medicina e seu séqüito, por favor, lembrem-se de seu samaya [voto] vajra e aproximem-se".

Neste ponto, visualizamos o Buda da Medicina e seu cortejo aparecendo no céu à sua frente, antes de se dissolver em você e na visualização frontal. O mudra que acompanha este mantra é chamado de mudra da assembléia, e se faz cruzando os braços na altura dos pulsos com a mão direita em frente e a esquerda mais próxima de seu peito, e se estalam os dedos.

O significado de cruzar os braços na altura dos pulsos representa a coesão do samaya desimpedido, que traz as deidades de sabedoria. O estalar dos dedos quer dizer imediatamente, agora mesmo. De fato, tem o significado específico de se referir a uma unidade de tempo chamada instante. Um instante, neste caso, se refere à menor parte de tempo medido em qualquer sistema. Por exemplo, no sistema geral usado na Índia à época do Buda, o dia era dividido em trinta partes que, por sua vez, eram divididos em trinta partes, e assim por diante, até chegar a uma fração tão pequena de tempo difícil de descrever, o que era então chamado de instante ou momento. No *Kalachakra Tantra*, o dia é dividido em horas, que são divididas em subseções, divididas cada vez mais até chegar a um período de tempo tão pequeno que, na nossa percepção, não tem duração, algo como se o tempo não existisse, ou algo como vacuidade. Em qualquer caso, um instante se refere à menor unidade possível de tempo que se possa imaginar. O estalar de dedos no ritual significa, então, um instante. No caso do convite, ao estalar os dedos você está dizendo: "por favor, aparecei aqui e se dissolvei em mim neste instante, sem qualquer demora". Durante as oferendas, o que você está dizendo ao estalar os dedos na conclusão da oferenda de mudras é: "por favor, aceitai estas oferendas agora. Que elas lhes estejam disponíveis e que vós podeis apreciá-las agora mesmo, sem espera". No caso de uma cerimônia comum, como a cerimônia de refúgio, o estalar de dedos serve para designar o exato instante ou momento no tempo em que você recebe o voto.

---

[41] Nota do editor: Ver *Shenpen Ösel*, vol. 4, nº 1, p. 29 e/ou p.61.

Em seguida, recitamos VAJRA SAMAYA TIKTRA LEN, que significa: "pelo poder da lembrança de vosso voto vajra, por favor, permaneçais estável". Ao longo do mantra anterior, quando convidamos as deidades de sabedoria, nós as convidamos e as dissolvemos em nós mesmos. Quando recitamos VAJRA SAMAYA TIKTRA LEN, dissolvemo-las na visualização frontal e pedimos-lhes que permaneçam estáveis como campo de oferenda para acumulação de mérito. O gesto, aqui, é o de virar as mãos sobre elas mesmas, de modo que as palmas fiquem à frente de seu peito. É bastante semelhante ao jeito elaborado e polido de pedir que alguém se sente.

Depois, chegamos à iniciação. As primeiras cinco sílabas do mantra de iniciação, "OM HUM TRAM HRI AH ABHIKENTSA HUM"[42], se referem aos cinco Budas masculinos das cinco famílias. É uma iniciação para você e para a visualização frontal. OM representa Vairochana; HUM, Akshobya; TRAM, Ratnasambhava; HRI, Amitabha; e AH, Amogasiddhi.

Destes cinco Budas das cinco famílias às vezes se diz que são Budas em cinco reinos puros diferentes externos a nós. Outras vezes se diz que cinco aspectos de nossa sabedoria intrínseca, ou inata. No caso de serem os cinco aspectos da sabedoria intrínseca, eles correspondem às cinco sabedorias de um Buda. Então, por exemplo, Vairochana, que é de uma família de Budas, é a sabedoria do dharmadhatu, que é o reconhecimento da natureza não nascida, ou vacuidade, de todas as coisas, e que também permeia outras sabedorias, motivo pelo qual leva este nome em particular.

Essas sabedorias não são, de fato, coisas separadas. Elas são enumeradas separadamente para mostrar as qualidades da sabedoria. De modo geral, pode-se dizer que a sabedoria de um Buda inclui dois aspectos, dois tipos de sabedoria, que não são realmente separadas. Uma delas é a sabedoria que sabe como as coisas são, o que se refere ao reconhecimento da verdade absoluta ou da natureza das coisas. Esse aspecto da sabedoria equivale à sabedoria do dharmadhatu[43]. É a sabedoria que sabe como as coisas são, ou que conhece a natureza de todas as coisas.

A outra sabedoria de um Buda é a sabedoria que sabe o que existe. A sabedoria que sabe como as coisas são conhece a natureza de todas as coisas, ou a verdade absoluta. Mas, ao mesmo tempo, um Buda sabe também o que existe, isto é, as distintas feições das verdades relativas ou das coisas relativas, cuja verdade absoluta é sua natureza. Isso significa que, enquanto os Budas reconhecem a natureza não nascida de cada uma e todas as coisas, a vacuidade de cada uma e todas as coisas, eles, entretanto, vêem a manifestação ou aparência daquela coisa de modo claro, sem que essa clara visão produza qualquer tipo de reificação, ou ilusão de solidez. Portanto, o modo como os Budas vêem a verdade relativa é semelhante a ver algo em um espelho. A imagem vista é extremamente clara e vívida, mas não há nada lá, de fato, no

---

[42] Nota do editor: Ver Shenpen Ösel, vol. 4, nº 1, p. 34 e p. 62.

[43] Nota do editor: Às vezes, traduzida como sabedoria do espaço que tudo abarca, ou sabedoria do espaço que tudo permeia.

espelho [nada além que mera aparência], e isso também é sabido. Então, a percepção, ou sabedoria de um Buda, é chamada de sabedoria semelhante ao espelho, que significa ver que, enquanto as coisas são não nascidas, elas, entretanto, têm aparências distintas. A sabedoria semelhante ao espelho é o Buda Akshobya.

A terceira sabedoria de um Buda é chamada de sabedoria da igualdade. Isto se refere ao fato de que, do ponto de vista do próprio espelho, independente do que aparece nele, enquanto aparece de maneira distinta e enquanto o espelho tem a capacidade de mostrar a imagem, não há conceitos na superfície refletora do espelho. Não há divisão entre *self* e outro, na imagem refletida. Não há divisão, na imagem, entre bom e mau, ou entre qualquer outro conceito. O fato de que os Budas, com sua sabedoria que reconhece esta imagem, estão livres destes conceitos ilusórios, é a sabedoria da igualdade, que é o Buda Ratnasambhava.

O quarto Buda é Amitabha, que corporifica a sabedoria do discernimento. Um Buda – nós, quando atingirmos o estado de Despertar, ou qualquer outro Buda – possui as três sabedorias, que já explicamos: a sabedoria do dharmadhatu, a sabedoria semelhante ao espelho e a sabedoria da igualdade. Sendo as características da sabedoria de um Buda, fica claro que eles vêem ou estão conscientes sem qualquer tipo de conceitualização. Mas, porque eles estão livres de conceitualizações, você pode assumir, erroneamente, que eles são incapazes de distinguir as características das coisas. Em outras palavras, porque os Budas estão livres dos conceitos de bom ou mau, isso significa que eles são incapazes de distinguir entre bom e mau, na verdade relativa? Porque eles estão livres dos conceitos de vermelho e branco, isso significa que eles são incapazes de distinguir entre uma coisa vermelha e uma coisa branca? De fato, não. Os Budas são perfeitamente capazes de distinguir as diferentes características das coisas relativas, ou dos fenômenos relativos. Essa sabedoria é chamada de sabedoria do discernimento, que é um aspecto da sabedoria que sabe o que existe – do ponto de vista do discernimento dos aspectos da sabedoria, de acordo com aquilo que sabe como as coisas são e aquilo que sabe o que existe. Isso corresponde ao Buda Amitabha.

A quinta sabedoria é a sabedoria da realização, que é corporificada pelo Buda Amogasiddhi. Isso significa que, devido à sua sabedoria, os Budas são espontaneamente capazes de realizar sua atividade sem conceitualização ou esforço. Sua atividade é incessante e ininterrupta. A atividade de um Buda nunca falha em realizar seu objetivo no tempo certo. Isto é o que quer dizer a sabedoria da realização. Logo, a iniciação que você recebe, neste ponto da prática, enquanto repete as sílabas OM HUM TRAM HRI AH, corresponde internamente à iniciação das cinco sabedorias e, externamente, à iniciação dos cinco budas masculinos.

Existem mudras que acompanham cada uma destas sílabas. O mudra de Vairochana, que segue o OM, é juntar as mãos, entrelaçando bem os dedos, de forma que as duas mãos formem um punho, e então estender juntos os dois

dedos médios. O mudra de Akshobhya, que segue o HUM, é juntar as mãos formando um punho com os dois dedos indicadores estendidos. O mudra de Ratnasambhava, que segue o TRAM, é juntar as mãos formando um punho com os dois dedos anelares estendidos juntos. O mudra de Amitabha, que segue o HRI, é juntar as mãos formando um punho com os dois polegares estendidos juntos. E, por fim, o mudra de Amogasiddhi, que segue AH, é juntar as mãos com os dois dedos mínimos estendidos juntos.

Estes mudras estão ligados ao modo como estes Budas são percebidos – o que é comum em todos os tantras – do modo como estão no mundo exterior. O Buda Vairochana, da família búdica, habita um reino central, chamado Densamente Arranjado. O Buda Akshobhya, da família Vajra, habita um reino no leste, chamado Manifestamente Glorioso. O Buda Ratnasambhava, da família Ratna, ou família da jóia, habita um reino no sul que se chama Glorioso. O Buda Amitabha, da família Padma, ou da família do lótus, habita um reino a oeste que se chama Extático, ou Sukhavati. E o Buda Amogasidhi, da família Karma, ou família da ação, habita um reino no norte chamado Perfeito, ou Atividade Perfeitamente Completa. O Buda central, Vairochana, é visto como penetrante, permeando todos os outros Budas e todas as suas atividades. Cada um dos outros quatro budas também é ligado a um estilo específico de atividade, um modo específico de beneficiar os seres. Akshobhya incorpora a pacificação. Ratnasambhava incorpora o enriquecimento e a expansão. Amitabha, o magnetismo. E Amogasiddhi, a atividade direta e efetiva.

Quando falamos destes cinco reinos, dizemos que estão no leste, no sul, no oeste, no norte e ao centro, mas obviamente estas direções são meras designações. Eles não têm realidade absoluta, ou local certo. Não podemos dizer realmente onde fica o leste, porque o leste de um lugar será o oeste de outro. Será também o sul e o norte de outro. O lugar fica, de fato, no leste ou oeste? Talvez seja no sul, talvez seja no norte. Não se pode dizer. Logo, as direções, por óbvio, são vazias. São válidas para a verdade relativa. Em algum contexto específico que tenhamos determinado, podemos realmente dizer que um lugar fica a leste ou a oeste de outro lugar. Então, são válidos para a verdade relativa, mas apenas o são relativamente um ao outro e, portanto, não têm validade absoluta, e são vazios. Dessa forma, não podemos dizer onde fica um reino ao leste, exceto com relação a nosso próprio corpo. Portanto, na tradição budista, chamamos de leste a qualquer lugar que você olhe.

Por esta razão – e agora os mudras vão ficar um pouco mais complicados – pelo fato de o leste se identificar com qualquer lugar para o qual você olhar, entende-se que, na parte relativa aos convites, na liturgia, um Buda convidado do leste – por exemplo, Akshobhya – se aproximará de você pela frente. Um Buda convidado do sul, como Ratnasambhava, se aproximará de você pela direção da sua orelha direita. Um Buda convidado do oeste, como Amitabha, se aproximará por trás em direção à parte traseira de sua cabeça. E um Buda convidado do norte, como Amogasiddhi, se aproximará de você pela esquerda. Então, quando você recebe a iniciação destes cinco budas e os visualiza se

dissolvendo em você, eles o fazem a partir destas direções. Portanto, os mudras que explicamos previamente tocam cinco pontos em sua cabeça. Porque Vairochana, representado pelo dedo médio, fica no centro, você toca as mãos juntas, formando um punho com os dedos médios estendidos, bem no centro do topo de sua cabeça. Porque Akshobhya, representado pelos dedos indicadores, relaciona-se com a frente, você toca as mãos juntas com os dedos indicadores estendidos na testa. Porque Ratnasambhava, representado pelos dedos anelares, vem do sul, você toca as mãos juntas com os dedos anelares estendidos sobre sua orelha direita. Porque Amitabha, representado pelos polegares estendidos, se aproxima de você pelo oeste, você toca suas mãos juntas com os polegares estendidos atrás de sua cabeça, ou o máximo que conseguir chegar perto. Finalmente, porque Amogasiddhi, representado pelos dedos mínimos, se aproxima de você pelo norte, você toca as mãos juntas com os dedos mínimos estendidos sobre o lado esquerdo da sua cabeça, sobre a orelha esquerda. Os mudras e seus toques são coordenados pela recitação das sílabas.

Quando você realiza estes mudras, os três primeiros são óbvios. Mas quando você chega ao HRI, que representa Amitabha, os polegares voltados para o lado de trás de sua cabeça, você não deve passar por cima dela. Você vai pela direita o máximo que puder. Depois, você faz o AH pela esquerda.

A realização destes cinco mudras, enquanto se recita OM HUM TRAM HRI AH, acompanha a iniciação destes cinco Budas, que então se dissolvem em você. Quando você recita o restante do mantra, ABHIKENTSA HUM, de forma a reconhecer que os cinco Budas se dissolveram em você, você estende as palmas das mãos para cima e então as gira em direção a si mesmo, até que fiquem mais ou menos com as palmas para baixo, representando a dissolução dos Budas em você.

Estes são os mudras das iniciações. Em seguida, passamos aos mudras das oferendas[44]. O primeiro mudra de oferenda acompanha o mantra ARGHAM. ARGHAM se refere à oferta da água de beber. Então o mudra faz a forma, com suas mãos, de um cálice ou recipiente que contém água de beber, do modo como Rinpoche mostrou [juntando as pontas dos dedos, com os dedos e as palmas se juntando pelo lado exterior dos dedos mínimos e pela parte interna das palmas, virados para cima, com os polegares repousados sobre as palmas e os dedos indicadores].

A segunda oferenda, PADYAM, representa a água de lavar os pés. O costume, à época do Buda, era que a água era derramada de uma concha sobre os pés. O mudra se faz segurando a parte de baixo dos dedos indicadores com a junta superior do polegar, estendendo os outros dedos com as palmas viradas para cima, que é o mudra da concha, como o Rinpoche demonstrou.

A terceira oferenda, PUPE, é a oferenda de flores. O mudra ilustra o lançamento de pétalas de flores com suas mãos [as unhas dos quatro dedos de ambas as

[44] Nota do editor: Ver *Shenpen Ösel*, vol. 4, n. 1, PP. 34 e PP. 62.

mãos, com as palmas apontadas para cima como num leve punho seguro pelos polegares, repentinamente soltos pelos polegares e estendidos para fora.
DUPE é a oferenda de incenso, cujo gesto representa recipientes de pó de incenso finamente perfumado [ambas as mãos juntas em punho, dedos arranjados sobre no topo de cada uma delas, segurando o polegar, que aponta para baixo].

A próxima oferenda, ALOKE, representa lâmpadas ou luzes. A posição das mãos, com os polegares estendidos para cima, ilustra uma vela com o pavio [o mesmo mudra do incenso, com exceção que os polegares, agora virados para cima, não estão presos com os dedos fechados em punho].
A oferenda seguinte, GUENDE, representa a aspersão de água perfumada pelo corpo, então o gesto com as mãos se assemelha à ação de aspergir o corpo de alguém com água perfumada [ambas as mãos seguras, as palmas voltadas para frente, perpendiculares ao chão, os dedos apontados para frente, movendo gentilmente.

A oferenda, na seqüência, é NEVEDE, ou NEWIDE, que é comida, representada pela *torma* de NEVEDE, que se encontra em uma tigela apropriada no altar. O mudra, aqui, ilustra esta imagem, com as mãos espalmadas para cima, os dedos anelares estendidos para cima, de forma a ilustrar a *torma* que fica sobre o altar.

CHAPDA, que significa som, na primeira vez que aparece nesta oferenda, é a oferenda de música. O gesto, aqui, é semelhante ao modo como se bate no tambor de barro com os dedos [os polegares de cada mão segurando os anelares e dedos mínimos, o dedo médio e o dedo indicador estendidos para frente, o dedo indicador em cima, movendo levemente para cima e para baixo como se estivesse batendo].

Seguindo estas oito oferendas, vêm as cinco oferendas desta seção que, como você pode lembrar, são as oferendas dos objetos dos cinco sentidos. A primeira, RUPA, significa forma, que aqui quer dizer bela forma. O mudra que o representa é o do espelho, com sua mão direita estendida, palma para fora, e a mão esquerda em punho com o polegar estendido para cima, tocando a palma da mão direita em sua base, como se fosse o cabo do espelho. Isso representa o fato de que as formas são percebidas como imagens ou reflexos em um espelho.
O segundo mudra é CHAPDA, que aqui se refere aos sons. O mudra, entretanto, é sempre algo que lembra um instrumento musical. Algumas pessoas, neste segundo mudra, fazem o mudra da flauta, ou do violão, porém, minha própria tradição é a de simplesmente repetir o mudra anterior, o do tambor.

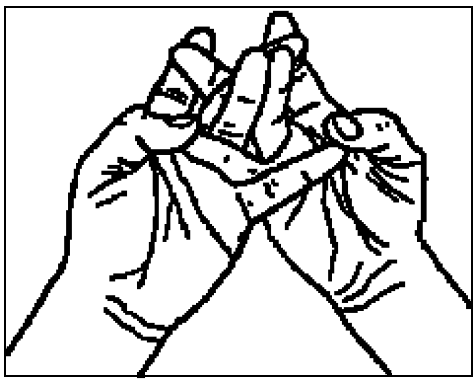
GUENDE, que representa os belos perfumes, é o mesmo mudra anterior, o que representa especificamente o perfume.

RASA, que é a oferenda de sabores, é o mesmo mudra de ARGAM, com exceção de que, neste caso, é o recipiente de comida, ao invés de água.

SAPARCHE, que representa as sensações tácteis, é o mudra de elevar com as mãos finos tecidos, o que se faz girando as mãos até que as palmas virem para fora, tocando o polegar no dedo anelar.

Quando você diz TRATITSA, que quer dizer individualmente, você gira de volta das mãos, voltando as palmas para cima, estalando os dedos.

Durante a próxima seção de oferendas – oferenda das oito substâncias auspiciosas, os oito signos auspiciosas e os sete artigos reais – você continua mantendo suas mãos em posição de oração, o mudra da súplica, ou da prece, como se faz em todas as seções de oferendas. Não há mudras específicos para eles, nem estalar de dedos.



Quando oferecemos a mandala com o mantra OM RATNA MANDALA HUM, fazemos o usual mudra da mandala.

Tradutor: Penso que há várias pessoas aqui que não devem conhecer esse mudra. Coloque suas mãos viradas, palma com palma. Cruze os dedos de forma que fiquem visíveis sobre elas, e não atrás, nas costas das mãos. Então, com seus polegares, segure as pontas dos dedos mínimos de cada mão opositora. O mesmo com os dedos indicadores, enganchando as pontas dos dedos médios das mãos opositoras. Agora, desenrole os dedos anelares, de forma que eles fiquem de eretos, encostando suas costas um no outro. Esse é o modo mais simples que consigo descrever. E não há estalar de dedos também.

Rinpoche: As três seções de oferendas restantes – ablução, secagem e vestimenta – não têm mudras, a não ser as palmas juntas [no mudra da súplica, ou da prece]. Entretanto, a maneira como juntamos as mãos, nestes mudras, é bem específica. Não apertamos as mãos de modo que fiquem coladas uma à outra. Devemos deixar um espaço entre elas, para que suas mãos assumam a forma de um botão de flor. Isso é chamado de mudra do lótus, que representa a flor de lótus que está prestes a se abrir. O lótus é o símbolo do Dharma, em geral. Ele nasce na lama, ou em pântanos, mas quando a flor emerge, ela é imaculada e linda. Então, o lótus – e, por extensão, o mudra – representa a prática

do Dharma e, portanto, para que você se lembre sempre disso, as palmas das mãos se juntam dessa maneira. Se tiverem perguntas, por favor, sintam-se à vontade.

Pergunta: Rinpoche, o senhor disse que, no futuro, o Dharma seria ensinado em sânscrito pelos demais Budas. Poderia explicar por quê? Há algo na língua sânscrita que nos conecta mais diretamente com o estado iluminado? Ou seremos nós, no futuro, enquanto praticamos o Dharma, chegando mais perto, espero, do estado iluminado, capazes de entender e tornar estes sons mais inteligíveis? Ou este não é um ensinamento definitivo e, dessa forma, deve ser interpretado do ponto de vista da época em que o Buda deu os ensinamentos?

Rinpoche: Em primeiro lugar, quanto ao fato de todos os Budas do futuro ensinarem ou não em sânscrito ser uma afirmação definitiva ou uma afirmação com uma intenção oculta – isto é, que não diz o que realmente quer dizer, mas significa que algo está indicado no que quer dizer – é algo que eu simplesmente não posso resolver. Eu não posso dizer: "é uma afirmação e deve ser entendida literalmente", ou "é uma afirmação simbólica com um significado oculto". Eu não posso resolver essa questão porque sua fonte é o Sutra Badhrakalpa, ou Sutra do Éon Afortunado, em que o Buda diz os nomes dos parentes, o estilo de ensinar, a extensão do ensinamento, o número e as qualidades do séqüito que acompanha os ensinamentos, e assim por diante, para cada um dos mil Budas deste kalpa em particular. Isso inclui os três Budas que o precederam, e os outros que o sucederão. É nesse sutra que ele afirma, por exemplo, que Maitreya será o quinto Buda deste kalpa e que Rugido do Leão será o sexto. Ele discute sobre os mil Budas até o último, chamado Rochana. E, onde o Buda prediz suas vindas, ele diz também que eles todos ensinarão em sânscrito. É difícil tentar aferir qual era sua intenção quando fez essa afirmação. O efeito de se usar sânscrito nas práticas litúrgicas é basicamente o de estabelecer as bênçãos [das palavras originais Buda] nas partes mais importantes da sadhana – nos mantras, que se repetem[45], e nas partes indicadas, como a culminação do convite, a culminação das várias oferendas, entre outras. Por essa razão, então, mesmo quando estas práticas foram realizadas fora da língua sânscrita, estas seções permaneceram no original e não foram traduzidas. Que isso implique ou não em que o sânscrito possa ser considerado uma língua fundamentalmente superior, depende não tanto da idéia dela ser superior, mas por ser sagrada, porque acreditamos que o Buda ensinou em sânscrito. Há algumas tradições budistas que mantêm a visão de que o os ensinamentos originais foram dados em páli. Mas a tradição Vajrayana insiste em que a maior parte dos ensinamentos originais foram dados em sânscrito. Em razão disso, usando o sânscrito na prática litúrgica, sentimos que nos chega a bênção do Buda, a bênção de sua palavra, à nossa prática.

Pergunta: Então, esta predição está sujeita ao ensinamento da impermanência?

Rinpoche: O que você quer dizer?

Pergunta: O que quero dizer é, se isso está gravado em pedra, ou se recai sob a orientação que nos foi ensinada, de que nada é permanente?

Rinpoche: O aspecto impermanente disto é uma variação do uso do sânscrito no mundo. No tempo de Buda, as pessoas na sociedade em que ele vivia realmente

[45] Nota do editor: a repetição do mantra principal, ou dos mantras da sadhana, enquanto realizamos várias visualizações, geralmente condensa o corpo principal da qualquer sadhana.

falavam sânscrito. Hoje, ninguém fala; ela é considerada uma língua morta. Mas, de acordo com o sutra, ela retornará, e será usada como língua, e então morrerá, e novamente retornará, será usada e morrerá, e assim por diante. Isso é um exemplo de impermanência.

Pergunta: Rinpoche, eu gostaria de compartilhar as fitas destes ensinamentos com a sangha do KTC, e gostaria de saber se isso é algo apropriado para se fazer, ou se seria apropriado praticar o Buda da Medicina em grupo, incluindo pessoas que não receberam a iniciação. E também se seria apropriado fazer a prática curta de Mahakala do livro de canto, sozinho, em casa?

Rinpoche: Quanto à sua primeira pergunta, qualquer pessoa pode praticar o Buda da Medicina, tendo a iniciação ou não. Quanto a instituir sua prática em grupo, se for parte da atividade do KTC, você precisa primeiro ter permissão dos professores apropriados. Em segundo lugar, se você tem fé na prática curta do Mahakala, por certo está tudo bem em fazê-la em casa.

Pergunta: Rinpoche, esta pergunta não tem nada a ver com o tópico ensinado, mas como envolve questões como fé e devoção, eu pensei que pudesse ser relevante e benéfico. Tem a ver com a natureza e a aparição dos Gyalwang Karmapas em geral. Como o senhor sabe, eu tenho rezado ao Karmapa como parte de minha prática, e se diz, na tradição Kagyü, que o Karmapa é um bodhisattva do décimo nível. Eu realmente creio nisso, mesmo nunca tendo tido contato com o Karmapa. Mas, uma vez, estava tendo dificuldades com minha prática, e fui ler as canções do oitavo Gyalwang Karmapa, o Mikyo Dordje, no Kagyü Gurtso. Lá, Mikyo Dordje se refere a ele mesmo como um ser ordinário. Minha mente pequena não consegue compreender como um bodhisattva de altíssimo nível pode se pensar como um ser ordinário. Rinpoche, o senhor poderia dispersar esta minha confusão?

Tradutor: Posso abreviar isso?

Pergunta: Oh, sim, por favor.

Rinpoche: Esse tipo de afirmação, como a do Gyalwang Mikyo Dordje que você encontrou no Kagyü Gurtso, é típica dos grandes mestres, porque sua primeira responsabilidade é servir como um bom exemplo para seus estudantes, de maneira que eles devem demonstrar um modo livre de arrogância. Então, embora não seja uma verdade literal que eles sejam seres ordinários, eles invariavelmente dirão coisas como: "Eu sou uma pessoa ordinária, cheia de kleshas, sem nenhuma qualidade". Ao dizer isso, eles nos mostram a importância de não ser arrogante. Você não deve levar essas afirmações ao pé da letra.

Pergunta: Rinpoche, é apropriado e benéfico praticar a sadhana do Buda da Medicina se ainda não fiz nenhuma parte do ngöndro?

Rinpoche: Não faz nenhuma diferença.

Pergunta: Eu assisto a partos e ajudo mulheres durante o trabalho de parto, e gostaria de saber se há algo que eu possa fazer, depois que o bebê chegou, para honrar o novo ser e sua mãe.

Rinpoche: Haverá algo para isso no ensinamento do sutra do Buda da Medicina que poderá responder sua questão.

Pergunta: Posso fazer ainda outra pergunta? Estava pensando se o senhor poderia falar algo sobre qual seria a melhor conduta se você estivesse sendo atacada por um estuprador. Se pudéssemos nos defender, o que seria a melhor coisa a fazer?

Tradutor: Você quer dizer: como se defender?

Pergunta: Sim.

Tradutor: O que fazer a ele?

Pergunta: Estaria tudo bem se pudéssemos machucá-lo?

Tradutor: Como machucá-lo ou não?

Pergunta: Qual seria a coisa certa a fazer?

Rinpoche: Eu tenho que pensar mais sobre essa pergunta.

Pergunta: Rinpoche, enquanto estou aqui, fica bem claro para mim que a melhor coisa a fazer é voltar para casa e organizar minha vida de tal modo que eu possa praticar muitas horas por dia. Mas o que acontece quando chego em casa é que a ligação com os ensinamentos fica mais distante, e o que se torna mais imediato e real são as necessidades em minha volta. Eu começo a pensar que praticar tanto é egoísta e autocentrado, e que seria mais benéfico ajudar outras pessoas. Mas acho que isso é um erro. O senhor poderia comentar sobre isso?

Rinpoche: Bem, de fato, ambos estão corretos. Nenhum deles é um erro. Desejar praticar bastante é correto, e ser atencioso com a necessidade dos outros a sua volta, colocá-los em primeiro lugar, também é correto. Você tem que encontrar o equilíbrio de acordo com sua situação em particular, usando seu *insight*. A única regra é não ser extremo em nenhum caso. Não se extremar na quantidade de prática de modo que você não preste atenção aos outros e suas necessidades, ou se extremar em limitar sua prática ao benefício dos outros, de modo que não pratique nem um pouco.

Pergunta: Rinpoche, eu me confundo com algumas visualizações. Eu entendi que o senhor disse que a visualização do Buda da Medicina é como um espelho que reflete meu próprio Buda da Medicina interior. Se ele é um espelho, por que o senhor disse que ele é maior que eu? Isso não cria confusão?

Tradutor: Você quer dizer que onde estiver sua mão direita será a mão esquerda, no espelho? É isso que você quer dizer ou é apenas quanto ao tamanho dele?
Pergunta: Ele apresentou a visualização frontal como sendo maior que a que eu visualizo como eu mesmo. E em algum momento eu ouvi que ele era o mesmo que eu. Então, por que eu tenho que imaginar o frontal como sendo maior? Isso cria uma insegurança em mim, como se eu nunca fosse bom o suficiente.

Tradutor: Mais largo, você quer dizer que o corpo dele é maior? Você não está falando só do cortejo?

Pergunta: Não. É como se isso me fizesse sentir que ele tem mais poder que eu.

Tradutor: Ele nunca disse que a visualização frontal fosse maior.

Pergunta: Deve estar no texto, talvez...

Tradutor: Oh, sim, aqui está.

Rinpoche: Bem, o autor do texto deve ter tido algum motivo para dizer isso àquela época.

Pergunta: Eu imaginei que fosse para me dar mais confiança, mas ao mesmo tempo eu penso que poderia visualizá-lo do mesmo tamanho que o da auto-visualização.

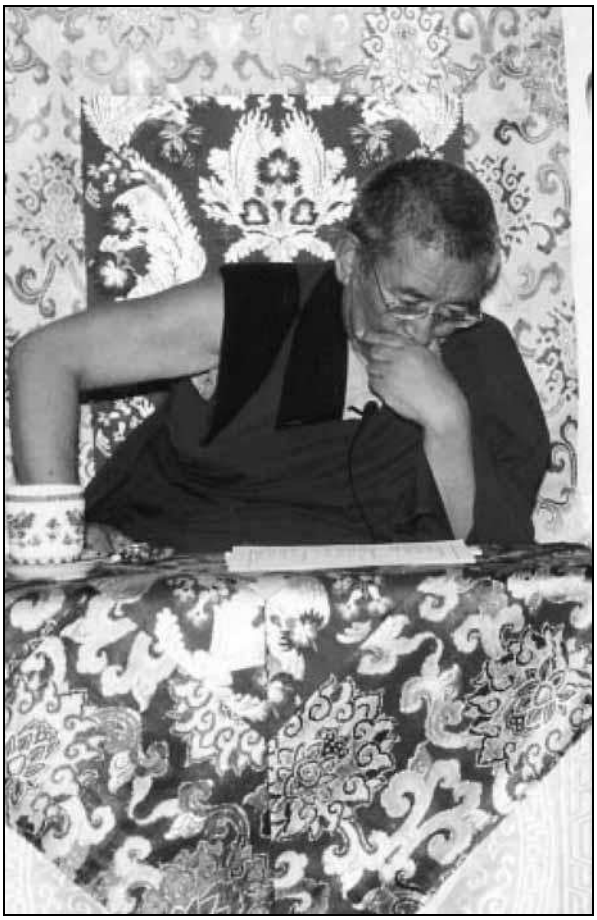
Rinpoche: Você pode imaginá-lo do mesmo tamanho.

Pergunta: Rinpoche, um samaya é primariamente mantido pela fé e devoção, sobrepondo-se a, possivelmente, poder completar a prática? Por exemplo, se você está fazendo as práticas e encontra outra como esta e decide que quer fazê-la. É basicamente a fé a devoção, em oposição às etapas para completar qualquer prática?

Rinpoche: Sim, basicamente um samaya é mantido por sua fé e devoção.

O Sutra do Buda da Medicina

Os benefícios de ouvir e relembrar o nome do Buda da Medicina



Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

O Sutra do Buda da Medicina explica, em primeiro lugar, as doze aspirações do Buda da Medicina, após o que o Buda começa a falar sobre os benefícios de se lembrar ou de ao menos ouvir seu nome. O primeiro é que, mesmo aqueles mais avarentos, ao ouvirem o nome do Buda da Medicina, serão liberados da avareza e de suas conseqüências. O segundo é que aqueles que se comportam de maneira imoral, ao ouvirem o nome do Buda da Medicina, passarão a se comportar moralmente e, assim, serão liberados dos resultados kármicos da imoralidade. O terceiro benefício é para aqueles que são intensamente invejosos e competitivos, de modo que sempre se fazem muitos elogios, tentando maximizar suas qualidades e prestígio em detrimento de outros. Tais pessoas se devotam a combater e minimizar os outros, fazendo-os parecer ruins. Se continuarem fazendo assim, renascerão em um dos três reinos inferiores – o reino animal, o reino dos *pretas*, ou o reino infernal – e experimentarão grandes sofrimentos. Mas, e ouvirem o nome do Buda da Medicina, pela bênção e aspiração de se o ouvir, eles se tornarão muito menos competitivos, deixarão de minimizar os outros e se liberarão dos resultados kármicos de tais ações.

O que acontece, para estas pessoas, como conseqüência de ouvir o nome do Buda da Medicina, é que sua atitude mudará. Elas se tornarão mais reflexivas, e pelo desenvolvimento dessa reflexão, se tornarão mais habilidosas e apropriadas quando da escolha de suas ações. Ao mesmo tempo, suas mentes começarão a ficar mais calmas e se tornarão tranqüilas. Eventualmente, se tornarão diligentes na prática das virtudes e se encontrarão cercadas de amigos virtuosos – amigos que têm intenções virtuosas e que se comportam de maneira adequada. Sem a intervenção da bênção do Buda da Medicina, que provém de se ouvir seu nome, dada sua prévia tendência de comportamento, elas dificilmente encontrariam amigos virtuosos. Os amigos virtuosos que as cercam – incluindo mestres, mas também, em geral, ao menos amigos – são uma das condições que as influencia e permite mudar seus modos. Quando alguém é intensa e impiedosamente competitiva e invejosa, elas fazem mal aos outros e acumulam muito karma negativo. Essa feroz competitividade e seu conseqüente estilo de vida são chamados de laço ou nó de Mara [em tibetano, *shakpa*]. Esse nó é cortado quando a pessoa ouve o nome do Buda da Medicina. Até este ponto, a limitação de sua configuração, que reforça sua ativa e agressiva competitividade, é um obscurecimento, ou ignorância, que é como estar preso dentro da casca de um ovo. Sem condições de quebrá-la, ela não pode crescer. Sua capacidade inata para a reflexão e sabedoria é impedida de se desenvolver. Quando ouve o nome do Buda da Medicina, ela se liberta da casca de ovo, o que permite que sua capacidade inata para a reflexão e a sabedoria se desenvolva. Essa reflexão seca seus kleshas, especialmente o klesha da inveja, que é como um rio de forte corrente. Esse rio, pouco a pouco, seca. Claro, isso não acontece automaticamente, ou sem nenhum esforço. Pela bênção de se ouvir o nome do Buda da Medicina, tais pessoas encontram mestres e outras pessoas que as influenciam para a direção virtuosa, enquanto, ao mesmo tempo, sua própria reflexão se desenvolve. Como resultado, elas se envolvem ativamente com métodos que irão erradicar ou secar esses kleshas.

Estes são os benefícios de curto prazo. No longo prazo, a pessoa que ouve o nome do Buda da Medicina será liberada dos sofrimentos do nascimento, velhice e morte. O nascimento, por óbvio, é o início do envelhecimento, que sempre culmina na morte; logo, nascimento e morte são considerados um processo. Enquanto os eventos do nascimento, velhice e morte são normais em nossas vidas, pelo fato de ouvir o nome do Buda da Medicina, por fim, nos liberaremos dos sofrimentos a eles associados. Esse é o terceiro benefício.

O quarto benefício de ouvir o nome do Buda da Medicina é que ele pacifica disputas. Há pessoas que gostam de brigar. Elas brigam em qualquer oportunidade. Gostam de causar discórdia. Gostam de caluniar e fazer mal aos outros de todo modo que puderem. Elas fazem mal às pessoas fisicamente, verbalmente e, às vezes, até mesmo as amaldiçoam por meio de magia. São malévolas e realmente podem ferir as pessoas. Nesse caso, se a pessoa malevolente ou a vítima de sua malevolência ouvirem o nome do Buda da

Medicina, toda a situação se acalmará. Se a malevolente, a caluniadora, ouvir o nome do Buda da Medicina, então sua malevolência diminuirá. Perderão seu desejo de a toda hora brigar e caluniar. Se a vítima da malevolência ouvir o nome do Buda da Medicina, a malevolente será incapaz de lhe fazer mal. E, se acaso tiverem arregimentado espíritos ou demônios locais para o serviço de seus objetivos maléficos e ambições, esses espíritos se encontrarão sem poder de prejudicar o objeto de suas pragas. Isso não quer dizer que, pelo poder do Buda da Medicina, esses espíritos serão violentamente repelidos. Significa, sim, que tais espíritos se tornarão benevolentes e, eventualmente, a pessoa que ouve o nome do Buda da Medicina e, por fim, a pessoa que ouve o nome do Buda da Medicina e que seja o objeto da malevolência e também a pessoa que prejudica – o feiticeiro, ou algo assim – também se tornarão benevolentes.

Até este ponto, explicamos o alívio dos problemas, as condutas negativas e os resultados negativos da avareza, imoralidade, inveja e malevolência. A seguir, o sutra expõe os benefícios diretos do nome, as qualidades e vários outros benefícios que trazem a audição e a lembrança do nome do Buda da Medicina. Diz que, qualquer pessoa de fé que lembra o nome do Buda da Medicina, adota a conduta moral dos oito compromissos ou votos de renovação e purificação por um mês, uma semana ou mesmo alguns dias – ou, de outra forma, comporta-se adequadamente com o corpo e a palavra e aspira a que renasça no reino de Sukavhati, o reino de Amitabha, essa pessoa miraculosamente renascerá no instante após sua morte. Os que não quiserem renascer em Sukavhati, renascerão nos reinos dos deuses e gozarão dos esplendores e alegrias desses reinos. E – embora, normalmente, quando alguém renasce em um reino divino, depois que o mérito que produziu este renascimento divinal se esgota, a pessoa renasce em alguma forma menos agradável do samsara – aqueles que lembram o nome do Buda da Medicina e se comportam de maneira apropriada não sofrerão de um renascimento inferior. Suas existências continuarão agradáveis. Se, em particular, eles desejarem renascer novamente como humanos, eles renascerão nas circunstâncias mais afortunadas e agradáveis do reino humano. Serão saudáveis, corajosos, inteligentes e bondosos e, devido a essas características, continuarão a se comportar de maneira positiva e inspirarão outros a fazer o mesmo.

O Buda, até este ponto do sutra, falou sobre os cinco benefícios de lembrar o nome – o alívio dos quatro problemas e os benefícios diretos. Agora, Manjushri se dirige ao Buda e à assembléia que está assistindo ao seu ensinamento e discorre sobre a importância do sutra. Diz que é importante lembrar o sutra, lê-lo, escrevê-lo, guardar uma cópia dele conosco, venerá-lo por meio de flores, incenso e outras oferendas e proclamar seu significado aos outros. Se assim se fizer, ele diz, muitos benefícios serão acumulados. Toda a região em que essas atividades tomarem lugar será abençoada e protegida pelos quatro grandes reis e outras deidades presentes na mandala.

Em resposta à Manjushri, o Buda adiciona que, quem quer que venere o Buda da Medicina, deve construir ou adquirir uma imagem dele – uma estátua,

uma pintura, algum tipo de ilustração – ou deve visualizá-lo. Venerando-o por uma semana ou por qualquer outro período de tempo, devem suplicar intensamente a ele, comendo comida pura – isto é, comida que se obtém sem causar mal a outros – lavando-se freqüentemente, vestindo roupas limpas, e assim por diante, e, desse modo, venerar o sutra e a imagem por meio de oferendas físicas, incluindo pára-sol, bandeiras da vitória, e outros.

Para que a veneração seja efetiva, aquele que venera deve ter uma boa intenção, definida por quatro características. A primeira é venerar com a mente imaculada, que significa livre das manchas do egoísmo e da competitividade. Sua intenção ao fazer a prática não deve ser a de meramente beneficiar-se, mas também todos os seres, sem competitividade. A segunda qualidade de uma boa intenção é ser imaculada, que aqui significa ter fé imaculada, fé sem reservas, fé sem sentimento de antipatia para com o objeto da fé, sem a dúvida claudicante que não funciona.

A terceira característica é a ausência de malevolência. A malevolência pode assumir diferentes formas. Há a raiva expressa, aquela que é evidente e se manifestará a qualquer momento. Há o ressentimento. O ressentimento ainda é malevolência, mas é algo que você carrega sob a superfície e que espera que o momento futuro oportuno apareça. Há malícia, que o faz querer dizer ou fazer algo ruim. E, então, há o desejo de fazer mal aos outros de maneira mais planejada do que meramente maliciosa. A ausência de todas essas formas de malevolência é uma atitude em que sinceramente se deseja que os outros sejam felizes e que se liberem de qualquer sofrimento, de modo que, se você vir alguém feliz, você se regozija e deseja que ele seja ainda mais feliz e que se libere de qualquer outro sofrimento que o possa atingir. Se você vir alguém sofrendo, você deseja que essa pessoa seja livre de todo o sofrimento pelo qual esteja passando e que seja completamente feliz.

A quarta característica de uma boa intenção é a imparcialidade, uma atitude que direciona a benevolência igualmente a todos os seres, sem exceção. Não há preferência por seres em particular, em detrimento de outros. A atitude é a de que todos os seres são mais ou menos viajantes companheiros na mesma estrada.

Com essa boa intenção, se o praticante fisicamente circular ao redor de uma imagem do Buda da Medicina, mentalmente lembrar suas doze aspirações e recitar seu mantra, ou ao menos lembrar os benefícios do nome do Buda da Medicina, como descrito no sutra, então, a pessoa realizará seus desejos.

A razão pela qual se diz que a pessoa realizará seus desejos é que há muitos diferentes desejos. Alguns anseiam pela longevidade, o que podem alcançar ao se envolver com essas atividades – suplicar ao Buda da Medicina, andando ao redor de sua imagem, tendo fé e devoção por ele, e assim por diante. Algumas pessoas não se importam muito com o quanto irão viver; estão mais interessadas em ter riquezas, o que poderão alcançar se aplicarem este método. Algumas pessoas nem estão preocupadas com riquezas, mas querem filhos. E

elas podem ter filhos com este método, embora não exclusivamente por ele[46]. Algumas pessoas desejam sucesso no mundo material, nos negócios, e podem alcançá-lo aplicando este método. Quer dizer, você pode alcançar o que deseja no mundo material, nos negócios, mas com menos esforço.

Do mesmo modo, se alguém é afligido por pesadelos, sonhos maus, vê sinais não auspiciosos, vê coisas que julgam ser de má sorte, experienciam coisas que lhes trazem distúrbios ou ansiedades, se fizerem oferendas ao Buda da Medicina, rezarem para ele, lembrarem seu sutra e suas doze aspirações, e assim por diante, então os sinais não auspiciosos e os sonhos maus gradualmente desaparecerão.

Não apenas desaparecerão os sinais não auspiciosos, mas se você estiver em perigo, seja pelo fogo, pela água, por veneno, por armas, caindo de um precipício, caindo vítima de qualquer outro tipo de incidente, ou também por elefantes, leões, tigres, ursos, cobras venenosas, escorpiões ou centopéias – se estiver em perigo por qualquer uma dessas coisas – se suplicar ao Buda da Medicina, estes perigos desaparecerão.

Suplicar ao Buda da Medicina também o livrará dos perigos da guerra – ser preso em meio à guerra – de ser roubado e de outras bandidagens.

Se alguém tem fé no Buddhadharma, especialmente no Buda da Medicina, seja homem ou mulher, tome algum tipo de ordenação – votos de tomada de refúgio, de *upasaka* ou *upasika* [votos de disciplina para os leigos], de bodhisattva, ou de ordenação monástica – pela bênção do Buda da Medicina, a pessoa será capaz de mantê-los, na maioria dos casos. Mas se a pessoa não os mantiver, ela se tornará depressiva. Ela pensará: "eu tomei tal e tal votos e fui incapaz de mantê-los. Obviamente, sou incapaz concluir qualquer coisa que me presto a fazer. As coisas não estão indo bem, coisas horríveis acontecerão comigo nesta vida e, assim que morrer, renascerei em reinos inferiores". Se isso acontecer, suplique ao Buda da Medicina, faça-lhe oferendas e tenha-lhe devoção, e assim você se livrará dos perigos destes desastres e renascimentos inferiores.

A próxima coisa mencionada no sutra é, de fato, a resposta à questão perguntada mais cedo. É dito no sutra que, quando uma mulher está em trabalho de parto e está tendo muita dificuldade – muita agonia e sofrimento – se ela suplicar ao Buda da Medicina, o parto ocorrerá sem dificuldades extremas. A criança nascerá facilmente, sem machucar a mãe e ela mesma, e será saudável, inteligente e forte desde o nascimento.

Até aqui, o Buda mencionou numerosos extraordinários benefícios de suplicar e fazer oferendas ao Buda da Medicina. Em seguida, o Buda se dirige não à Manjushri, mas à Ananda, porque ele ainda não é um grande bodhisattva. Ele é um *shravaka*, um praticante do caminho Hinayana. O Buda ensinou o sutra e explicou seus benefícios. Falou das extraordinárias qualidades do Buda da Medicina, suas doze aspirações e seus efeitos, os efeitos de lembrar seu nome,

[46] Nota do editor: isto é, elas podem remover obstáculos para ter filhos.

entre outros. Então, dirigindo-se à Ananda, o Buda disse: "Ananda, você acredita no que eu disse? Você tem fé ou duvida disso?"

Em resposta à pergunta do Buda, Anada disse: "Não tenho nenhuma dúvida na verdade do que o senhor disse. Eu acredito em tudo o que disse. A bem da verdade, acredito em tudo o que o senhor tenha já dito, porque testemunhei as qualidades de seu corpo, de sua palavra e de sua mente. Testemunhei seus milagres e sua imersão no samadhi. Por isso, sei que é impossível que o senhor manipule as coisas, e não tenho nenhuma dúvida quanto à validade do que o senhor diz. Mas há alguns seres que não acreditarão nisso. Há seres que, ou ouvir isso, pensarão que é impossível ou mentiroso. Eles não incorrerão em tremendo karma negativo e terão antipatia, ou descrédito?" ele conclui, fazendo uma pergunta ao Buda.

A razão pela qual Ananda faz essa pergunta é porque, em tese, pode haver um problema nesta situação. Teoricamente, se alguém pensar que é mentiroso o que um Buda diz sobre outro Buda ou seus benefícios ou bênçãos, isso pode se tornar um obstáculo para o ser em direção ao Despertar. Mas o Buda responde o seguinte: "Ananda, a bem da verdade, não há tal perigo neste caso. É possível que algum ser inicialmente desacredite dessas coisas, mas, pelo fato de terem ouvido o nome do Buda da Medicina, por essa bênção, será impossível que sua antipatia e seu descrédito durem muito tempo, o que é um exemplo das qualidades e do poder deste Buda. Isto é tão profundo que apenas os bodhisattvas podem compreender.[47]" Ao fim, significa que o descrédito inicial não se tornará um obstáculo à sua liberação, e não causará o acúmulo de karma negativo de forma que provoque o renascimento em reinos inferiores, e assim por diante. Se alguém tem dúvidas, descrença ou mesmo antipatia pelo sutra, não será um grande problema por causa a bênção transmitida pelo Buda, pela maneira como ele ensinou o sutra e pelas aspirações do próprio Buda da Medicina.

É importante saber isso, porque, de tempos em tempos, nós temos dúvidas. Lemos algo nos sutras, como estas palavras, e pensamos: "Mas isto é impossível!". E, em seguida: "Oh, não, tenho uma visão incorreta do sutra, algo terrível irá me acontecer!". Em qualquer caso, não haverá problema.

Vou parar aqui esta tarde, acabou de me ocorrer que, nos últimos dias, eu falei bastante, mas não pratiquei com vocês, nem me sentei junto a vocês. Como as pessoas me pedem para meditar com elas, vamos meditar agora por alguns minutos.

---

[47] Nota do editor: uma das características de atingir o primeiro bhumi ou nível de bodhisattva é que, devido ao entendimento da vacuidade e interdependência, ele ou ela começam a ter e desenvolver o tipo de visão que os permite entender todas as várias abordagens do desenvolvimento espiritual, seja budista ou não budista, e entender os vários métodos e os diversos tipos de tecnologias espirituais ensinados pelo Buda.

O Sutra do Buda da Medicina

Súplicas regulares ao Buda da Medicina trazem proteção

Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

Quando você recebe instruções sobre o Dharma, a motivação pela qual você o faz é extremamente importante. Reconheça que as instruções que recebeu são a base para sua prática do Dharma e que ela é de grande benefício. Esse benefício não é limitado a apenas você ou a alguns poucos, mas, ao fim e ao cabo, o benefício de sua prática será usufruído por todos os seres que preenchem o espaço. Portanto, quando receber os ensinamentos, faça-o lembrando-se disso e com a motivação de que, ao receber as instruções, pela meditação, pela súplica ao Buda da Medicina e pelo estudo de seu sutra, você será capaz de praticar de forma a liberar todos os seres.

Concluímos da última vez com a apresentação dos benefícios do sutra e da lembrança do nome do Buda da Medicina. O próximo acontecimento descrito no diálogo é que o grande bodhisattva Chagdrul, uma dos dezesseis bodhisattvas do séquito do Buda da Medicina, presentes no ensinamento do Buda Shakyamuni, levanta-se de seu assento, adota a mesma postura de

Manjushri para pedir o ensinamento, e se dirige ao Buda. Colocando-se dessa maneira perante o Buda e à assembléia reunida ao seu redor, Chagdrul não está, de fato, fazendo uma pergunta. Ele está dizendo outros benefícios do sutra. Ele começa dizendo que foi muito generoso do Buda ter dado o ensinamento, explicado as doze aspirações do Buda da Medicina e seus efeitos, explicado o benefício do sutra e da lembrança do nome, etc. E, então, ele diz que tem algo a acrescentar e que, pelo poder do Buda da Medicina, se alguém cair gravemente doente – tão doente que esteja em agonia, cercado de sua família e amigos, e eles estejam também agonizando por sua doença – e mesmo que chegue a ponto de a pessoa parecer estar morrendo – quando sua percepção do mundo vai se tornando cada vez mais vaga e parece estar vendo o próximo mundo, o estado intermediário – se, mesmo neste momento, houver uma intensa súplica ao Buda da Medicina, por sua bênção a pessoa reavivará.

Chagdrul continua: "Porque benefícios tais como estes são possíveis – benefícios para ambas as vidas, esta e as próximas – homens e mulheres de fé devem venerar, louvar e suplicar ao Buda da Medicina. Isto é extremamente importante".

Neste momento, Ananda se volta para o bodhisattva Chagdrul, dizendo: "O senhor disse que é importante fazer oferendas e louvar ao Buda da Medicina, mas como podemos fazer isso?". Chagdrul responde: "Para liberar a si mesmo e os outros da doença e do sofrimento, é importante lembrar o nome do Buda da Medicina sete vezes ao dia e sete vezes à noite."

Bem, quando se diz, no sutra, que haverá tal e tal benefício de meramente se ouvir, lembrar ou manter em mente o nome do Buda da Medicina, isso literalmente quer dizer que haverá benefícios, em alguma medida, de se ouvir, lembrar e manter seu nome em mente. Mas, principalmente, quando fala sobre a lembrança do nome, significa algo mais que a simples lembrança do nome em si. Significa a lembrança das qualidades do Buda da Medicina, a lembrança de seu nome em apreciação às suas qualidades, com uma atitude de fé sincera e grande entusiasmo. Ademais, não significa simplesmente apreciar que existe um Buda em um reino distante que tem tais e tais qualidades, mas inclui o desejo verdadeiro de imitar o Buda da Medicina, o desejo de alcançar aquela mesma budeidade, de produzir as mesmas aspirações e benefícios aos seres e, portanto, o desejo de se engajar diligentemente no caminho, de modo a atingir o mesmo estado. Lembrar o nome realmente significa lembrar e saber as qualidades do Buda da Medicina e engajar-se com verdadeiro entusiasmo no caminho que leva à obtenção dessas qualidades. Agora, não é o caso de que não há qualquer benefício em simplesmente ouvir o nome por si só; de fato, há. Mas, em último caso, os grandes benefícios que surgem da bênção do nome do Buda da Medicina vêm da prática baseada na devoção a ele, e não apenas de se ouvir, simplesmente, seu nome.

Chagdrul segue, voltado para Ananda, dizendo que, se o praticante venerar e rezar ao Buda da Medicina, "seu monarca será agraciado com grande

poder". Isso literalmente quer dizer que o governante de um país em que esteja ocorrendo este louvor será adequadamente legitimado como seu governante. Mas o que isso implica, em verdade, é que todo o país em que a prática ocorra será feliz, o que é simbolizado com o correto estabelecimento do governante. Isto é, pela prática, as doenças, as guerras, a ação de espíritos malevolentes – como a dos espíritos ligados a certas constelações, planetas e estrelas – desastres, como ventanias fora de estação, chuva excessiva ou seca, epidemias e embates civis serão todos evitados. Para que assim ocorra, o praticante deve rezar e venerar o Buda da Medicina com grande amor e compaixão.

Em outras palavras, pela súplica ao Buda da Medicina, os desastres serão evitados; as doenças e a influência de espíritos malignos diminuirão, e todos os problemas e levantes no país em que a prática ocorra serão pacificados. Isto significa que, enquanto praticamos o Dharma e, portanto, suplicamos ao Buda da Medicina pelo benefício de todos os seres, ao mesmo tempo asseguramos nossa própria felicidade e o benefício do país e da região em que se pratica.

Ananda então pergunta ao bodhisattva Chagdrul ainda outra questão. Ele diz: "Como é possível, pela súplica e bênção do Buda da Medicina, que alguém que esteja quase morrendo seja reavivada da maneira como Chagdrul descreveu?" E Chagdrul diz que é possível porque a vida e a vitalidade da pessoa ainda não se exauriram. A condição existe para que ela quase tenha morrido, e certamente causará sua morte se não for removida. Ele, então, lista nove diferentes condições para a morte inesperada – que aqui quer dizer desnecessária – e fala que, pela súplica ao Buda da Medicina é muitas vezes possível remover estas condições, de forma a evitar que a pessoa morra e permitindo que ela reviva.

Então, os doze chefes Yakshas, que estavam presentes ao ensinamento do Buda e ouviram tudo o que se passou até este momento, resolveram se dirigir ao Buda como um grupo. Eles manifestaram sua apreciação por ter ouvido o sutra. Disseram: "Somos muito afortunados de ter ouvido o nome do Buda da Medicina e suas qualidades e benefícios, porque simplesmente por isso estamos livres do medo de cair nos reinos inferiores." Eles disseram isso porque eram deuses mundanos[48] naquela época e, sem ter ouvido o sutra estariam correndo o mesmo risco que nós de ter renascimentos inferiores. Mas ficaram confiantes de que, tendo ouvido o nome e os benefícios do Buda da Medicina, eles não estavam mais em risco de renascer em um dos três reinos inferiores. Assim, disseram: "Estamos felizes por isto e, portanto, tomamos refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha." Porque se inspiraram pelo sutra e pelo nome do Buda da Medicina, eles tomaram refúgio e se comprometeram a serem benéficos aos seres senscientes e nunca machucá-los. Neste sentido, eles também geraram a bodhicitta e prometeram proteger os seres.

Ademais, os doze chefes Yakshas disseram: "Em especial, protegeremos qualquer lugar em que haja o sutra do Buda da Medicina e protegeremos

[48] Nota do editor: divindades mundanas que não se iluminaram e que, por isso, ainda estão presas ao samsara.

também quaisquer pessoas, em quaisquer lugares, que venerem o Buda da Medicina." Desse modo, os doze chefes Yakshas – e também os quatro grandes reis – fizeram o voto de proteger os sutras e seus praticantes, liberando-os de todo o mal.

Em resposta, o Buda se dirige aos doze chefes Yakshas e seus seguidores, dizendo: "Excelente. Como vocês disseram, ao ouvir o nome do Buda da Medicina vocês agora estão livres do perigo e do medo de cair nos reinos inferiores. Seu prazer e sua confiança nisso, a gratidão que expressaram e, especialmente, seu compromisso com o bem-estar dos seres são excelentes, bem assim a inspiração que tiveram pelo ensinamento."

Agora, por esta razão, seja vendo como a bênção do próprio Buda da Medicina ou de seu nome, se você regularmente suplicar a ele, ele o protegerá. Eu posso falar de minha própria experiência. Uma vez, quando eu vivia no monastério de Rumtek, no Sikkim, precisei ir à cidade. Havia um carro que regularmente fazia o trajeto do monastério à cidade; eu conhecia o motorista e disse-lhe que precisava ir naquele dia. Mas, por algum motivo, ele não me esperou. Partiu sem mim. Então, encontrei outro carro para ir e, com resultado, ainda estou vivo. O primeiro carro se envolveu em um terrível acidente e, enquanto o motorista havia sobrevivido, todos os passageiros haviam morrido. Especialmente pelo fato de eu ser bem gordo, eu definitivamente teria sido esmagado. Então, eu vejo isso como uma bênção das três jóias que minha vida tenha sido salva, porque não havia nenhuma razão para que ele tenha partido sem mim.

Bem, o motivo pelo qual estou ligado ao Buda da Medicina é que, em algum momento antes, eu estive na presença de sua santidade Sakya Trizin Rinpoche[49] e lhe pedi uma previsão para verificar se eu estava enfrentando algum obstáculo. Ele disse: "Se você fizer a prática do Buda da Medicina uma centena de vezes, você se liberará de quaisquer obstáculos que o possam afetar." Então, eu fiz esta prática que estamos estudando cem vezes, e penso que, por isso, não fui morto naquele acidente. Logo, quando se diz que a prática do Buda da Medicina irá protegê-lo da morte na hora errada, por meio de venenos e acidentes, etc., eu acredito.

Neste momento, o Buda acabou de ensinar o corpo principal do sutra. O bodhisattva Chagdrul fez seus destaques e os doze chefes Yakshas expressaram sua apreciação e compromisso. Neste ponto, Ananda levanta-se novamente e se dirige ao Buda, agradecendo por ter ensinado o sutra e dizendo: "Agora que nos deu o ensinamento, como devemos chamá-lo, no futuro? Este ensinamento deve ter um nome."

E o Buda disse: "Vocês podem chamá-lo de *As doze grandes aspirações do Buda da Medicina* ou de *O voto e compromisso dos doze chefes Yakshas*."

Por fim, depois que o Buda deu o nome pelo qual o sutra deveria ser conhecido no futuro, todos os que receberam o ensinamento, destacadamente Manjushri, Vajrapani e os outros bodhisattvas, bem assim os doze chefes

[49] Nota do editor: o líder da linhagem Sakya, uma das quatro principais linhagens do budismo Vajrayana.

Yakshas e assim por diante, expressaram seu regozijo e alegria pelo ensinamento do sutra e disseram: "Excelente!"

Logo, bem ao final do sutra, se diz: "Este é o *Sutra das grandes aspirações do Buda da Medicina* completo." Essa frase aparece no final para dizer que o sutra está completo. É perfeitamente possível que alguém tenha apenas uma parte do sutra, sem seu final. Para mostrar que está completo e que vai do início até o fim, adicionam-se essas palavras.

Isso conclui nossa discussão sobre o Sutra do Buda da Medicina, então, se alguém tiver alguma pergunta, ainda temos tempo esta manhã.

Pergunta: Obrigado, Rinpoche. Posso lhe pedir uma definição de Yaksha? É um ser humano? Qual é a palavra tibetana?

Tradutor: *Nöjin*.

Pergunta: É um ser humano ou outro tipo de ser?

Rinpoche: Yakshas não são humanos. São seres não humanos normalmente conhecidos como deuses de riquezas.

Pergunta: Quando estavam assistindo ao ensinamento do Buda Shakyamuni, eles podiam ser vistos pelos humanos que estavam lá? Eu quero dizer, os seres humanos ordinários, e não os grandes bodhisattvas e outros do tipo.

Rinpoche: Do jeito como aparece no sutra, parece que todos podiam vê-los.

Pergunta: E eles têm corpos carnais ou de luz?

Rinpoche: Eu não sei.

Pergunta: Se eles são divindades mundanas, eles já se iluminaram? Se não, por que estamos nos prosternando para eles?

Rinpoche: Bem, eu não sei se eles já atingiram o Despertar, mas terem prometido proteger os ensinamentos de Buda, naquela época, eles se tornaram dharmapalas, e por isso tomamos refúgio neles como dharmapalas mundanos.

Pergunta: Entendo. Mas se eles aparecessem, deveríamos fazer o que nos pedissem?

Rinpoche: Acho melhor que sim!

Pergunta: Rinpoche, em outras práticas budistas, que muitos de nós já fez – shamatha, vipashyana, várias outras sadhanas, etc. – eu tenho forte confiança. Mesmo não sendo um bom praticante, tenho muita confiança de que levam a seu objetivo último. Mas estou pensando se elas têm qualquer efeito sobre a saúde, porque muitas vezes parece que não. Ou eu não sei. Às vezes eu me sinto mal, então me pergunto se o senhor poderia comentar um pouco sobre isso.

Tradutor: Que práticas? Está falando de todas elas como um grupo ou as práticas Vajrayana em particular?

Pergunta: Tonglen, shamatha, viapshyana e outras sadhanas e coisas do gênero.

Rinpoche: Bem, as sadhanas dos yidams principais, como Vajrayogini e Chakrasamvara não são reputadas particularmente por seus efeitos sobre doenças, mas práticas tais como shamatha podem ser de bastante ajuda.

Pergunta: Eu conheço muitas pessoas que não estão aqui que teriam ficado felizes e gratas se pudessem ter estado aqui. Claro, isso não foi possível. Mas estou pensando sobre como trabalhar com isso no futuro. Por exemplo, se tivéssemos as gravações dos ensinamentos deste retiro, seria aceitável que, em um centro como o nosso em Victoria [Canadá] ou em outros lugares tivéssemos uma aula em que pudéssemos ouvir as gravações com a intenção de que Rinpoche viesse a nosso centro no futuro, talvez oferecer uma programação e dar a iniciação? Claro, as pessoas teriam de entender que deveriam ou ser budistas ou tomar refúgio como parte da iniciação.

Rinpoche: Sim.

Pergunta: Rinpoche, na esteira desta mesma questão, como Rinpoche sabe, nos centros Shambala sempre houve grande esforço para proteger os ensinamentos, especialmente os Vajrayana, então isto é como que uma nova situação para nós que as instruções possam ser disponibilizadas, de forma que ainda há o problema de como isso pode ser feito de maneira apropriada. Penso se Rinpoche poderia elaborar um pouco mais sobre outras possibilidades de apresentar adequadamente estes ensinamentos – de forma que as pessoas de fato recebam uma instrução correta e entendam o que está acontecendo, enquanto ele é propagado.

Rinpoche: Penso que você pode torná-lo livremente acessíveis, o quanto puder, porque não há hipótese de alguém ter problemas por causa disso. Isso está relacionado com a parte do sutra em que Ananda se dirige ao Buda, dizendo: "Não há possibilidade de que as pessoas que o ouvirem e o desacreditarem poderão acumular karma negativo e ficar piores do que se nunca o tivessem ouvido?" Ao que o Buda responde: "Não, mesmo se inicialmente reagirem com descrença e antipatia, a bênção do Buda da Medicina causará a mudança de suas mentes."

Pergunta: A visualização frontal é uma imagem espelhada, ou acontece o contrário?
Tradutor: Por imagem espelhada você quer dizer que sua mão direita é de um jeito e a mão esquerda dela assume este mesmo jeito?

Pergunta: Sim, como imagem espelhada.

Rinpoche: Não é, literalmente, uma imagem espelhada. Em outras palavras, em ambas as visualizações – a de si mesmo e a frontal – a mão direita do Buda da Medicina se estende, segurando a arura, e a mão esquerda, em ambos os casos, está segurando a tigela de mendicância no colo.

Pergunta: Rinpoche, já houve várias instruções para os praticantes de sadhanas sobre como visualizar, e eu gostaria apenas de ouvir suas instruções sobre como fazer a auto-visualização adequadamente, dado que temos todo esse apego a nossos corpos e a nós mesmos e que é difícil lidar com esta situação. Eu gostaria de ouvir como você nos instruiria adequadamente a visualizar a nós mesmos enquanto deidades.

Rinpoche: Bem, aqui você não deve tentar – nem deve fazer – primeiro se livrar da fixação de seu próprio corpo. A idéia é que você substitua a fixação em seu corpo ordinário adicionando a fixação em seu corpo enquanto o corpo do Buda da Medicina.

Pergunta: Desculpe-me, Rinpoche, mas eu me sinto como a pessoa sobre a qual Ananda estava falando, embora eu realmente queira acreditar. Quando eu era uma garotinha em um convento em Londres, em 1939, as freiras me disseram que se eu rezasse com grande devoção e sinceridade a Jesus para fazer de Hitler um bom homem, a guerra não aconteceria; poderíamos ser capazes de evitá-la e nos protegermos dela. Bem, claro que eu senti que não tinha devoção o suficiente e me senti muito mal por isso. Sinto meu coração se partir quando penso nas pessoas no Tibete, que são muito mais evoluídas do que eu era e têm muito mais devoção, e que estão fazendo a prática do Buda da Medicina e ainda enfrentam uma terrível guerra. O senhor poderia por favor esclarecer isso?

Rinpoche: Bem, em primeiro lugar, como eu disse, os resultados da prática do Dharma não são normalmente imediatos. Não se manifestam como uma transformação imediata, dramática ou miraculosa das circunstâncias. Eu mencionei, como exemplo, que se você rezar por riquezas não haverá imediatamente uma chuva de ouro caindo dos céus. Mas sempre há benefícios. O benefício se manifesta como um efeito que gradualmente emerge depois de um longo tempo e talvez como uma transformação das circunstâncias, como na história que contei. Agora, eu não diria que suas preces quando era criança, à beira da Segunda Guerra Mundial, foram desperdiçadas. Por exemplo, você não morreu no bombardeio alemão sobre Londres, embora outras pessoas sim[50]. Quanto ao Tibete, todos sabem que ele foi tomado em uma guerra. E

---

[50] Nota do editor: implícito nesta resposta está o entendimento do que podemos chamar de aspecto desenvolvimentista do karma. Se alguém comete um ato negativo, como matar, e não se arrepende disso, mas, ao invés, se torna defensivo e começar a racionalizar sobre o ato, então é mais provável que gradualmente a pessoa venha a se regozijar, dizendo: "eu estava certo em matar, e se deparar com semelhante circunstância, eu o farei novamente." Isso leva, claro, à noção de que a pessoa que foi morta merecia sê-lo, o que pode, por sua vez, levar à noção de que elas devem ser mortas, o que, pode levar à noção de que se deve organizar um movimento para matar estas pessoas. Isso leva ao endurecimento da atitude da pessoa, e leva à pequenez da mente, que se torna cada vez mais apegada à noção errônea do que deve ser feito e, assim, a uma grande estupidez. Enquanto este tipo de desenvolvimento se espalha, leva ao ódio entre os grupos e à guerra. Por outro lado, se, logo após o assassinato, ou em algum momento posterior, a pessoa reconhece seu erro, se arrepende profundamente, se compromete a nunca mais ter este comportamento e se envolve em alguma atividade compensatória pelas suas ações negativas, o processo do desenvolvimento dos efeitos negativos da ação nociva são suspensos. E se a pessoa continua se envolvendo em ações compensatórias virtuosas, o karma negativo pouco a pouco será purificado. Embora seja inescapável que o resultado de um karma ruim deva ser, em último caso, colhido, o modo em que ele amadurecerá pode ser mitigado tão completamente que dificilmente será experienciado. Assim, diz-se que o Buda Shakyamuni, em uma vida anterior como um bodhisattva matou o ser que mais tarde renasceu como Ananda, porque este estava planejando matar quinhentos arhats e roubá-los. O bodhisattva, percebendo que não conseguia convencê-lo do contrário de sua matança, matou-o, evitando, assim, que quinhentos arhats morressem, e evitando também que o potencial assassino renascesse em uma sucessão de existências infernais, das quais seria extremamente difícil se livrar. Por óbvio, o bodhisattva continuou renascendo como tal, envolvido com atividades virtuosas cada vez mais efetivas, continuando a desenvolver amor e compaixão para os seres humanos até que, de acordo com a tradição, ele finalmente renasceu como o Buda Shakyamuni. Aquele potencial assassino também renasceu naquela época e se tornou Ananda, um devoto discípulo de Buda e seu assistente pessoal durante toda sua vida. De acordo com o cânone páli, o Buda uma vez pisou em um graveto pontiagudo, e compreendeu que aquilo tinha sido o resultado kármico de ter matado o homem que mais tarde se tornou Ananda. Como um Buda, obviamente ele não sofreu por causa desta experiência. Aqui, Rinpoche quer dizer que as preces da criança a Deus com respeito à Hitler foram uma forma de ação compensatória que pode ter sido responsável pela mudança de como seu próprio karma pessoal amadureceu, de maneira que elas realmente a protegeram, enquanto os outros, que talvez tenham tido o mesmo tipo de karma, não rezaram ou fizeram tarde demais, e foram mortos no bombardeio.

simplesmente temos de aceitar o fato de que quando um país grande e populoso invade um menor, eles irão vencer. É muito difícil escapar disso. Se olharmos para isso do ponto de vista político, teríamos de dizer que o Tibete se perdeu, mas, do ponto de vista dhármico, a tradição do Dharma tibetano está longe de se ter perdido. Houve um tempo no Tibete em que, se uma pessoa viajasse para o Tibete a partir de Kalimpong, no norte da Índia, essa teria sido uma longa viagem. Mas ele se foi expandindo, levando os ensinamentos pelo mundo. Agora, praticamente não há lugar algum do planeta em que não haja centros budistas tibetanos, *stupas* tibetanas, retiros, etc.

Pergunta: O senhor poderia explicar sobre o que está na pequena imagem que nos deu?

Rinpoche: No alto, a figura vermelha sentada é Amitayus, o Buda da longevidade. Na parte inferior estão dois bodhisattvas. O amarelo é Manjushri e o branco é Chagdrul.

Pergunta: Há uma cessação da experiência quando atingimos o Estado de Buda?

Tradutor: Do ponto de vista deste Buda?

Pergunta: Bem, sim, eu imagino. Mas também, se uma vez que todos, pela visão do Mahayana, são liberados, há a cessação da experiência? Ou o que acontece, exatamente?

Tradutor: Então há duas perguntas? Quando uma pessoa atinge o Despertar, ela cessa a experiência, e quando todos atingem a iluminação, tudo acaba?

Pergunta: Ou o que acontece? Sim, é isso.

Rinpoche: Quando alguém atinge o completo Despertar, o Estado de Buda, ela não pára de ter experiência. O que eles experienciam é, para nossos padrões, inconcebível, e tudo o que pode ser dito disso é que é extremamente puro. Todas as aparências que eles tomam são puras, o ambiente em que eles se experienciam é um reino puro, e assim por diante. Implícita em sua segunda pergunta está a questão: "Haverá um tempo em que todos os seres atingirão o Estado de Buda?". Esta pergunta deve ser feita antes de se perguntar sobre o que acontecerá depois. A resposta é: não. Nunca haverá um tempo específico em que o samsara cessará para todos os seres. Nunca haverá um tempo, como é ensinado, em todos os seres, sem nenhuma exceção, atingirão o Despertar, porque os seres existem em número infinito. E quando dizemos: "Eu me comprometo a fazer tal e tal até que o samsara se esvazie por completo", fazemos para gerar amplos e ilimitados compromisso e aspiração. Dizemos isso não porque pensamos que chegará o tempo em que o samsara se esvaziará, mas porque não temos uma aspiração limitada. Não queremos ter uma aspiração que diga: "Eu vou beneficiar os seres, mas apenas por três anos, ou por certo período de tempo". Agora, voltando à sua primeira questão, há contextos em que se ensina, por exemplo, na apresentação do Despertar do Buda feita pela escola do Caminho do Meio, que, após o Despertar, aquele Buda existe apenas na percepção dos outros, puro e impuro, e não se experiencia a si mesmo, seja homem ou mulher. Mas, no Vajrayana, não se ensina assim. No Vajrayana se ensina, definitivamente, que o verdadeiro reino de sambhogakaya, o verdadeiro ou perfeito sambhogakaya é, de fato, a auto-experiência; é como um Buda se experiencia a si mesmo, seja homem ou mulher.

Pergunta: Rinpoche, o senhor entrou em grandes detalhes sobre a tradição do sutra e sobre como o Buda da Medicina se tornou conhecido neste mundo. Este conhecimento sobre o Buda da Medicina de fato se originou no Buda Shakyamuni, o que me dá grande confiança em termos da origem desta prática, porque eu tenho grande confiança no Buda Shakyamuni. Entretanto, uma grande parte da prática que o senhor nos transmitiu é também tântrica em sua natureza, e suas detalhadíssimas visualizações claramente vêm de outro lugar. O senhor poderia nos dar mais detalhes sobre a origem da prática para que possamos ter a mesma confiança e conhecimento?

Rinpoche: Esta prática é uma combinação de sutra com tantra. Eu expliquei a origem do sutra. Basicamente, não há uma origem tântrica que ascende até o Buda Shakyamuni, independente de suas origens no sutra. É basicamente uma prática de sutra combinada com tantra. Em outras palavras, é uma prática de acordo com os sutras que adota e adapta os métodos tântricos, especificamente de alguns métodos do Anuttarayoga tantra. Ela se tornou uma prática tântrica depois da época de Buda, por meio da realização e dos ensinamentos dos bodhisattvas que o receberam do Buda e dos vários mahasiddhas que receberam daqueles. Neste sentido, é diferente de uma prática primariamente tântrica, como Chakrasamvara ou Kalachakra, cujas origens são um ou mais tantras específicos ensinados pelo Buda, pertencentes a uma certa classe de tantra, como o Anuttarayoga tantra, e outros. E, assim, é diferente de outros tantras menores – o yoga tantra, o carya tantra e o kriya tantra – que também se originam no Buda Shakyamuni. Aqui, é basicamente uma prática de sutra que faz uso de métodos do Anuttarayoga tantra, e não há um tantra específico que seja a base escrita que lhe sirva de suporte, assim como é o sutra.

Pergunta: E quanto a todos os detalhes, toda a riqueza da visualização? Estão contidos nos sutras mais longos? O palácio e suas várias cores, etc. Há um ser específico, mesmo antes da época do Buda, em que isso tem origem?

Rinpoche: Bem, o palácio é baseado na descrição constante no sutra do Buda da Medicina, que diz que o reino do Buda da Medicina é chamado de tal nome, é de tal forma, tem tais e tais palácios, e assim por diante. O cortejo também é baseado naquele sutra. No sutra, todos os oito Budas da medicina e os dezesseis bodhisattvas estão presentes àquele ensinamento, bem assim os doze chefes Yakshas, os dez protetores das direções e os quatro grandes reis. Visualizando-os em redor dos budas e dos bodhisattvas, você assegura a recepção de sua proteção e bênçãos.

Pergunta: Temendo ser ainda mais repetitivo, sobre as luzes e os Budas da Medicina descendo em forma de chuva... isso também é baseado em outras práticas tântricas?

Rinpoche: Sim.

Pergunta: Rinpoche, quando eu voltar para casa e conversar com minha família e meus amigos, e disser que estive em um retiro sobre o Buda da Medicina, se me perguntarem quem ele é, eu não saberei explicar. Eu gostaria de criar uma definição que lhes trará benefício e, embora saiba que ouvir sobre o Buda da Medicina lhes ajudará, eu não gostaria de simplesmente decepcioná-los. O senhor poderia, por favor, dar ao menos uma curta resposta, em termos leigos? Não sei se isso seria possível. E, além disso, nós temos um gatinho e eu gostaria de expô-lo ao Buda da Medicina, mas pode ser que ele não fique ao altar conosco enquanto praticamos. Então, seria apropriado colocar uma

imagem do Buda da Medicina perto de sua tigela de ração ou de sua caminha? Ou isso não é adequado? Simplesmente viver com praticantes do Dharma seria benéfico para um animal, quando ele nos ouve falando mesmo que um pouco sobre o Dharma?

Rinpoche: Para responder a primeira questão, provavelmente a coisa mais conveniente para dizer à sua família é que você foi ensinado e praticou uma forma de meditação feita para levar à saúde física e à liberação de doenças, e deixe assim. E quanto a colocar uma imagem do Buda da Medicina perto de onde seu gato come ou dorme, está tudo bem. Bem, o tempo acabou. Os demais podem fazer suas perguntas hoje à tarde. Ontem, eu fui perguntado sobre como se defender de um ataque sexual ou estupro, e me pediram para eu dar uma resposta de acordo com o Dharma. Basicamente, a resposta dhármica seria o máximo de prevenção, o que pode recair em duas categorias. Em primeiro lugar, conscientemente, evite situações em que você possa se tornar uma vítima deste tipo de ataque. Em segundo, desencoraje qualquer um que pareça capaz de agir dessa forma, fazendo-se de mais dura, para que o agressor não tenha a idéia de que pode chegar perto de você.

Agora, vamos dedicar os méritos.

O Sutra do Buda da Medicina

A visão correta com relação às divindades e os *maras*

Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

Terminamos a explicação sobre o Sutra do Buda da Medicina. Há, porém, outro sutra a ele ligado, chamado de Sutra das aspirações dos oito Budas da Medicina, que diz respeito ao principal Buda da Medicina do Sutra do Buda da Medicina e aos outros sete budas da medicina de seu cortejo. Estes são Budas diferentes, mas suas aspirações são fundamentalmente as mesmas, então, não vou explicar o sutra separadamente.

No sutra que estivemos estudando, há uma grande parte encarregada de apresentar a idéia de veneração, e mesmo a de louvar a deidade do Buda da Medicina e, pela veneração e louvação, alcançar o que chamamos de nó de Mara. Temos a idéia de algum Mara externo que fica embaixo e de uma deidade que fica mais acima. Por este tipo de apresentação, podemos concluir que, se suplicamos a uma deidade, como o Buda da Medicina, ele terá a onipotência e a existência externa de um criador, como se ele ou ela causassem as experiências agradáveis e desagradáveis pelas quais passamos. Pode parecer que, se você rezar ao Buda da Medicina, você receberá as realizações – a comum e a suprema – e que, se você não rezar, você terá problemas. Mas a visão Vajrayana do efeito ou da efetividade da súplica às deidades é fundamentalmente diferente dessa

idéia. A concepção Vajrayana é que a bênção associada à divindade, a realização que você alcança por esse tipo de prática, é o resultado de sua prática do caminho[51]. A sua realização do caminho leva ao seu resultado, o que fundamentalmente é causado pelo seu próprio estado meditativo, ou samadhi, cultivado por você dentro de você mesmo. A capacidade que você tem de cultivar tal samadhi e, portanto, atingir o resultado, é sua própria natureza fundamental, a que se chama de Natureza de Buda. Esse potencial é algo que todo e qualquer ser tem. É, porém, usualmente obscurecida pela presença de máculas temporárias e obstáculos. Essas máculas são removidas pela prática do caminho, pela prática da meditação, pela prática dos estágios da geração e da compleição. E, quando esses obscurecimentos forem removidos e as qualidades inatas dessa Natureza de Buda forem reveladas, esse será o resultado. Logo, esta prática não é realmente a adoração de uma divindade externa. É, primeiramente, um meio de ter acesso à sua própria inerente ou inata sabedoria.

Devido ao fato disso ser a visão Vajrayana sobre a natureza das deidades, o método incomum do Vajrayana é visualizarmos a nós mesmos como a divindade. Assim, nesta prática você se visualiza como o Buda da Medicina. Mas, no Veículo Comum, nos ensinamentos básicos do Buda [os ensinamentos Hinayana], aparece ensinado que o resultado último do caminho é chamado de arhat sem restrições. Lá, é dito que, se alguém completa o caminho – o que significa que eles removeram ou abandonaram todas as causas do samsara, todo o karma, todos os kleshas – então, naturalmente atingirão o resultado desse abandono, que é a cessação dos resultados daquelas causas e que, por sua vez, significa a total cessação da experiência samsárica para aquela pessoa. Desde que abandonaram as causas e, portanto, experienciam a cessação dos resultados, de acordo com o Veículo Comum, não há nada mais – e isso é chamado de arhat sem restrições. Então, do ponto de vista do Veículo Comum, a liberação de uma pessoa depende inteiramente, sem nenhuma exceção, da sua realização em meditação e não há nenhum sentido em suplicar ou rezar a alguém fora de si mesmo, porque simplesmente não há ninguém a quem orar.

A visão Vajrayana é diferente desta. De acordo com o Vajrayana, e também de acordo o Mahayana, apareceram inúmeros budas e bodhisattvas. Todos eles entraram no caminho gerando a bodhicitta, atravessaram [ou estão no processo de atravessar] o caminho reunindo acumulações de mérito e sabedoria pelos três períodos de inumeráveis kalpas [segundo o Mahayana] e, por fim, completaram [ou completarão] o caminho atingindo o completo Despertar, ou estado de Buda. Tendo atingido o Estado de Buda, eles de fato têm a capacidade de abençoar, e é por esta razão que fazemos oferendas, que fazemos prosternações, súplicas, etc. Então, no Vajrayana, não apenas nos visualizamos como o yidam, como o Buda da Medicina, mas também o visualizamos à nossa frente. Focando a visualização frontal, fazemos as

[51] Nota do editor: isto é, não uma recompensa arbitrariamente concedida por uma divindade que se compraz dos elogios, promessas, obediência de alguém, ou de outro tipo de favor obsequioso.

oferendas e o mais para que façamos acumulações e suplicamos à deidade para que nos abençoe. Logo, do ponto de vista Vajrayana, existe sim alguém a quem orar e, ao fazermos assim, alcançar o resultado fica mais fácil.

Ligado a isso está a compreensão do objetivo da prática. Às vezes, do jeito como o Dharma é apresentado, parece que o único objetivo aceitável para se fazer práticas dhármicas é a realização do perfeito Despertar para liberar os outros, e parece que é extremamente inadequado pensar em qualquer benefício para esta vida, o que implica em que não existem métodos no Dharma para se beneficiar nesta existência. Em verdade, não é este o caso. Especialmente, na tradição Vajrayana, falamos sobre a realização dos dois siddhis, ou as duas realizações. Um deles é o siddhi supremo, ou suprema realização. Pela prática da meditação – pela prática dos estágios de geração e compleição – você gradualmente remove os dois obscurecimentos – as aflições mentais e emocionais e os obscurecimentos cognitivos – e, por fim, alcança a budeidade. A realização do Estado de Buda é a suprema realização. Mas se você pensa que esse é o único benefício ou a única razão para a prática, não é bem assim. No Vajrayana também falamos dos siddhis comuns, ou realizações comuns. Pela meditação sobre um yidam, você também pode alcançar longevidade, liberação das doenças, riquezas e o mais, e assim é por causa da ênfase do Vajrayana sobre as realizações comuns que existem tantas divindades diferentes. Por exemplo, para alcançar riqueza, você faz a prática de uma divindade de riqueza chamada Jambhala. Para obter bem-estar físico e liberação das doenças, você deve fazer a prática de uma deidade como o Buda da Medicina. Para enriquecer seu insight sobre o significado dos ensinamentos, você deve praticar Manjushri. Fazer as práticas por estes motivos não é considerado de modo algum inapropriado. Como estas práticas existem, não é, obviamente, impossível obter seus resultados ao fazê-las.

Esta é a visão com respeito às deidades em quem se medita e a quem se suplica. Mas há um outro lado das coisas, Mara ou os *maras*, que pensamos que existem, da mesma forma que as demais divindades. Há duas maneiras em que usualmente concebemos um *mara*. Um é pensar que um mara se refere às nossas próprias aflições mentais, nossos próprios kleshas, e não como algum tipo de ser externo a nós, que nos põe em tentação ou tenta interferir em nosso progresso espiritual. Outras vezes, pensamos que os maras são completamente externos, e que qualquer coisa que dê errado é causada por alguma espécie de força maléfica que tenta nos vitimar. Ambas as visões são algo extremas.

Mara é mais comumente apresentado na tradição budista a partir de quatro tipos diferentes de maras, chamados: *devaputramara*, o mara que é o filho dos deuses; *kleshamara*, o mara das aflições mentais; *skandhamara*, o mara dos agregados; e, por fim, *mrtyumara*, o mara que é o senhor da morte. Esses são basicamente internos. O primeiro deles, devaputramara, o mara que é o filho dos deuses, refere-se não a algum tipo de força demoníaca externa, mas primeiramente a seu próprio apego e seu grande desejo. Por isso, ele se chama filho dos deuses porque, quando é representado iconograficamente – e porque é

um forte desejo ou um forte querer – ele não é representado como algo feio ou ameaçador, mas como atraente, por causa da sensação do apego. É querer tanto as coisas que interfere na sua prática do Dharma e sua realização do Despertar. O segundo mara, kleshamara, o mara das aflições mentais, é sua própria aflição mental. Estas se tornam maras porque, devido ao hábito de mantê-las e cultivá-las desde tempos sem princípio, elas sempre continuam surgindo. Elas são difíceis de abandonar ou mesmo suprimir e, quando estão momentaneamente ausentes, aparecem de novo, interferindo, assim, em sua prática do Dharma.

O terceiro mara é skandhamara, o mara dos agregados. Estes aqui se referem aos cinco agregados que formam a existência samsárica – as formas, as sensações, as percepções, os pensamentos[52] e a consciência. Estes agregados são em si mesmo mara porque, sendo componentes, são impermanentes. Sendo impermanentes, estão constantemente mudando e, portanto, são sempre a causa, direta ou indireta, do sofrimento. Para alcançar a felicidade permanente, para transcender o sofrimento do samsara, devemos transcender os cinco agregados. Não há, de forma alguma, meio de alcançar um estado de felicidade permanente dentro dos limites destes agregados.

O quarto mara é a própria morte, ilustrada iconograficamente como irada e desagradável. A morte, por óbvio, é o que mais tememos. Morte é que o que vem com grande agonia, medo e dor.

Estes quatro maras são fundamentalmente internos; não são seres em nossa volta. A vitória sobre os quatro maras requer a prática do Dharma, a prática da meditação. Especificamente, requer a realização do desapego das pessoas e do desapego ou da vacuidade das coisas em geral. Para realizar esses dois aspectos do desapego, ou vacuidade, deve-se meditar sobre o desapego e, especialmente de acordo com a tradição Vajrayana, deve-se meditar sobre a natureza da mente, porque esta é uma vacuidade evidente, uma vacuidade óbvia ou diretamente experienciável[53]. Portanto, a prática de shamatha e vipashyana, calma mental e visão última, que toma como base o reconhecimento da natureza da mente, é o método direto que leva à realização da vacuidade da própria natureza e, a partir dessa realização, pode-se gradualmente alcançar a fruição última, o Despertar final, ponto em que a pessoa conquistou, de uma vez por todas, todos os quatro maras. É assim que se dominam os maras internos.

A prática Vajrayana, portanto, inclui ambas as práticas, shamatha e vipashyana. Mas as práticas típicas do Vajrayana não se limitam a estas duas; incluem, também, duas grandes categorias dos estágios de geração e de compleição. De acordo com o Vajrayana, os quatro maras são considerados aparências impuras, projeções confusas e a presença dessas tendências – os kleshas e os obscurecimentos cognitivos – que causam estas projeções. Os

---

[52] Nota do editor: comumente chamados samskaras ou formações mentais.

[53] Nota do editor: não é difícil estabelecer, pelo uso da razão, a ausência de verdadeira – isto é, singular, desagregado, permanente – existência das coisas físicas externas, mas é bem difícil "ver" ou experienciar diretamente tal ausência da verdadeira existência das coisas. Ver nota do editor, página 20, *Shenpen Ösel*, volume 2, número 2.

quatro maras consistem em aparências impuras e suas reificações, o que inclui o karma negativo[54]. Alcançar a vitória sobre os quatro maras, segundo a tradição Vajrayana, vem da transcendência dessas aparências impuras e a realização da experiência das aparências puras. Realizamos a experiência das aparências puras por meio da meditação sobre a pureza das aparências, da pureza do ambiente, do corpo como forma pura, e assim por diante. Bem, se fosse uma meditação diferente sobre as coisas, diferente do que elas fundamental e verdadeiramente são, nunca funcionaria. Mas porque nossa natureza básica é a Natureza de Buda, e porque os obscurecimentos temporários que nos fazem perceber as coisas como impuras são secundários a essa natureza – e, por temporário ou secundário, queremos dizer que podem ser removidos, que são vazios, que não são intrínsecos à natureza – porque nossa natureza básica, ou verdadeira, é a Natureza de Buda e os obscurecimentos que a escondem não são intrínsecos e podem ser removidos, portanto, assim como nossa natureza é pura, as aparências são fundamentalmente puras. É em função de revelar essa natureza básica e revelar essas aparências puras que praticamos o estágio da geração.

Inicialmente, a prática do estágio da geração é extremamente difícil, porque vai diretamente contra a semente ou a corrente de nosso hábito de projeções impuras, causa das aparências impuras que experienciamos. Mas, por fim, [com esforço], o hábito de ver as coisas como puras é cultivado a ponto de gerar a clara aparência ou a clara percepção das coisas como puras. A partir deste ponto, pouco a pouco, a verdadeira e pura natureza dos fenômenos ou das aparências começa a se revelar, e é por esta razão que praticamos o estágio da geração na meditação sobre os yidams. É também para revelar a pura natureza das aparências que consideramos as coisas não como sólidas, como parecem ser – simplesmente terra, simplesmente pedras, etc. – mas como a incorporação da vacuidade manifestando-se como vívidas aparências puras. Desse modo, pela prática dos estágios da geração e da compleição, podemos alcançar o resultado último[55].

Às vezes, quando estamos praticando, experimentamos condições adversas, obstáculos de vários tipos – como doenças físicas ou depressão,

---

[54] Nota do editor: reificar é considerar algo abstrato como material ou concreto. É outra maneira de se referir ao fenômeno da solidificação que Chögyam Trungpa introduziu em nosso vocabulário. Concebermo-nos como pequenos, insignificantes, fundamentalmente defeituosos que sempre estão raivosos, carentes ou perturbados é reificar, ou tomar como real, sólido e imutável aquilo que é, de fato, meramente, o amadurecimento constantemente mutável e o esgotamento de causas e condições. E, embora este processo kármico exista como mera aparência, é vazio em sua natureza essencial. As manifestações do amadurecimento do karma aparecem, mas não são, em verdade, reais ou sólidos. Não têm existência verdadeira, e reconhecer sua vacuidade ou ausência de verdadeira existência nos libera do sofrimento a eles associado. Se o reconhecimento da natureza essencialmente vazia do amadurecimento do karma é profunda e contínua o bastante, as aparências impuras cessam, e a aparência de nós mesmos enquanto divindade e o ambiente em nosso redor enquanto reino búdico espontaneamente aparece. Esse processo inicia-se prontamente e é acelerado por meio dos métodos profundos dos estágios da geração e da compleição, que Rinpoche continua a explicar.

[55] Nota do editor: ao final, a visão de tudo o que surge como vívida aparência pura é o estágio de geração, e o reconhecimento de sua vacuidade é o estágio de compleição.

muitas reviravoltas nas coisas que tentamos fazer. Isso vem de uma de uma dupla causa – de ações anteriores, ou karmas, ou do presente, de condições que de repente surgem. Embora normalmente concebamos a maturação de nossas ações anteriores como algo que, uma vez que surge, é difícil mudar, entretanto, se suplicamos aos Budas e aos bodhisattvas, fazemos oferendas, reunimos acumulações e assim por diante, podemos purificar nosso karma. Purificar o karma também purifica alguns de nossos kleshas ao mesmo tempo[56]. Todos temos kleshas, certamente, mas eles podem ser vencidos pelos remédios apropriados, se eles forem sincera e consistentemente aplicados. Aplicando os remédios adequados – especialmente com a bênção dos Budas e dos bodhisattvas – podemos alterar nosso karma e reduzir o poder dos kleshas [dessa forma, eliminando ou reduzindo os obstáculos e as condições adversas].

A outra causa de obstáculos é chamada de condições repentinas. Um tipo de condição repentina é o débito kármico, uma situação em que o que está acontecendo não é o resultado direto de sua ação imediatamente prévia, mas lhe está sendo imposta por outro ser devido à conexão kármica negativa que você tem com esta pessoa [de uma vida prévia] – por exemplo, uma pessoa que você, em uma vida anterior, bateu, matou, de quem você roubou, etc. Às vezes, é um ser humano que, sem nenhuma razão aparente, o detesta tanto que começa a persegui-lo. Outras vezes, pode ser um ser não humano, um espírito sem aparência física que, por você tê-lo prejudicado em outra vida, aproveita cada oportunidade de lhe fazer surgir obstáculos nesta vida. Essas coisas são possíveis; elas nos acontecem. Nesta situação, se você suplicar ao Buda da Medicina, fazer-lhe oferendas, fazer aspirações virtuosas e assim por diante, a agressão deste ser será pacificada, e você será capaz de se livrar do obstáculo.

Vou parar por aqui esta tarde. Alguns de vocês não tiveram a chance de perguntar esta manhã, então, se alguém quiser fazê-lo, por favor, fique à vontade.

Pergunta: Rinpoche, parece que no Ocidente muitos dos ensinamentos que nos foram dados colocaram grande ênfase em nossas aflições mentais, ou kleshas, e não tem havido muito ensinamento sobre as aflições físicas que, em certo sentido, é sobre o que viemos falar esta semana, alguns dos modos de se lidar com as aflições físicas. Eu penso se Rinpoche poderia comentar um pouco mais sobre que visão ter – do ponto de vista relativo e absoluto – quando ocorrem as aflições físicas, dificuldades físicas e doenças, bem assim os modos de se tratar aflições físicas na experiência pós-meditação. Essa é a primeira parte da pergunta.

Rinpoche: Bem, claro, dificuldades físicas, sofrimento físico e doenças estão sempre nos acometendo, de um jeito ou de outro. Essas são verdades relativas, fenômenos relativos. Como fenômenos relativos, são interdependentes, quer dizer, cada aspecto dessas situações é, de fato, a reunião de várias condições que dependem uma das outras para aparecer da forma como o fazem, por exemplo, a doença e a dor física.

[56] Nota do editor: os resultados de qualquer ação em particular incluem não apenas a "revanche", mas também a perpetuação e o reforço, na mente, do klesha ou dos kleshas que existiram como motivação para a ação.

Portanto, por serem interdependentes, por não serem unidades verdadeiramente imutáveis, há sempre um remédio de um tipo ou de outro. Por exemplo, no contexto da prática do Buda da Medicina, visualizar o corpo do Buda da Medicina, recitar seu mantra, pedir por sua bênção – tudo isso é, primeiramente, mental, aspectos primários de meditação e visualização – inicialmente pacifica sua mente, mas por pacificar sua mente, como existe a interdependência entre a mente e o corpo, essas ações começam a pacificar também a doença física. Se você está doente, elas vão ajudar a pacificar sua doença. E se você não está, elas ajudarão a prevenir o surgimento de doenças. Ao mesmo tempo, também usamos remédios para as doenças. Mas, sabemos por experiência, que o remédio funcionará e, algumas vezes, por alguma razão que não é necessariamente aparente, algo interfere no funcionamento próprio do remédio, e ele não é capaz de curar efetivamente nem a doença para a qual foi prescrito. Suplicar ao Buda da Medicina ajudará evitar esta interferência ou a ineficácia do remédio, ajudando-o a que ele tenha o efeito esperado.

Pergunta: Eu poderia continuar? Há aqui, este fim de semana, muitos profissionais da área de saúde e educadores que freqüentemente trabalham com pessoas que não são da mesma área, mas que certamente são pessoas abertas. O Rinpoche poderia comentar um pouco sobre como nós, médicos e professores em escolas de medicina – por termos começado a praticar, entender e estudar o Buda da Medicina e o que o senhor explicou – como nós podemos aplicar tudo isso enquanto trabalhamos com nossos pacientes e alunos?

Rinpoche: Bem, o mais importante quando estiver com os pacientes e ensinando aos alunos de medicina é que o fundamental para o alívio da doença – e que deve ser compartilhado por todos os profissionais da área de saúde – é o sincero desejo de ajudar os outros, o sincero desejo de remover o sofrimento ou, pelo menos, as causas próximas do sofrimento. Logo, as quatro puras e imaculadas atitudes que descrevemos ontem no sutra é bastante importante. Estar livre de agressões e desejar beneficiar o paciente são as coisas mais importantes, e isto precisa ser transmitido e estar sempre presente.

Pergunta: Rinpoche, eu gostaria de confirmar se eu entendi bem que o Rinpoche aceita que compartilhemos as gravações desta semana e o texto da prática que usamos com os outros e que aqueles com quem compartilharemos não precisam tomar refúgio agora. Isto está correto? Porque há várias pessoas me esperando em Portland [Estados Unidos] e eu queria estar correto.

Rinpoche: Sim.

Pergunta: Obrigado.

Pergunta: Talvez eu esteja pedindo que o Rinpoche se repita, mas acho que preciso realmente ouvir de novo. A primeira questão é sobre a fé e a devoção. Quando suplicamos intensamente, eu gostaria de entender melhor o que é que estamos fazendo. Em que devemos ter fé e em que devemos ter devoção? É ter fé em que a prática irá de fato funcionar ou que a divindade realmente existe, ou é uma combinação dos dois?

Rinpoche: É uma combinação dos dois. O ponto é que a fé e a devoção levam à realização do que quer que você esteja almejando. Se você tem fé, você alcançará o que

quer que seja, mas se você não tiver fé, você não conseguirá. É simplesmente assim que as coisas funcionam. Se você tem fé, então você faz. Você fará corretamente e, por assim fazer, a coisa funcionará. Você alcançará o resultado. E, se você não tem tanta fé assim, você fará sem muito comprometimento, ou até sem comprometimento algum, e então você não conseguirá o resultado. Então, ter fé, em verdade, quer dizer, fundamentalmente, confiar e acreditar no processo. Com relação à prática do Buda da Medicina, significa, em primeiro lugar e acima de tudo, que ela irá funcionar. Confiar no processo automaticamente ensejará – e, portanto, produzirá – fé e devoção nas divindades envolvidas, no lama que ensinou a prática, e assim por diante.

Pergunta: E a devoção tem a ver com o reconhecimento das qualidades superiores do que quer que seja a que você seja devotado?

Rinpoche: Em tibetano, a palavra que se traduz por devoção é comumente expressada em inglês por duas palavras com significados diferentes. A primeira palavra quer dizer entusiasmo e, claro, entusiasmo quer dizer simplesmente estar muito interessado em algo. Porém, esse tipo específico de entusiasmo, como indicado pela segunda palavra, que literalmente quer dizer respeito, toma por base, como você indicou, o reconhecimento das extraordinárias qualidades de alguém ou de algo.

Pergunta: O senhor poderia falar um pouco sobre a relação entre purificação e bênção.
Rinpoche: Estes dois – purificação e bênção – são diferentes. Não são exatamente os mesmos. Purificação quer dizer que os obscurecimentos – o obscurecimento cognitivo, que é ignorância, e os obscurecimentos aflitivos, que são as aflições mentais e os obscurecimentos kármicos ou o karma negativo que você acumula – são gradualmente purificados, ou seja, removidos de você. Receber bênçãos quer dizer que, pelas suas súplicas aos budas e ao Dharma, você recebe suas bênçãos. Por exemplo, quando você suplica ao Buda da Medicina, pelo poder de sua súplica combinada com o poder das doze aspirações do Buda da Medicina, algo acontece, o que é chamado de bênção. Por outro lado, ainda que purificação e bênção sejam distintas, uma pode causar a outra. A remoção dos obscurecimentos permite que você receba as bênçãos de modo mais desimpedido, e recebê-las leva à remoção dos obstáculos.

Pergunta: Muito obrigado Rinpoche.

Pergunta: Eu tenho duas perguntas e um desafio. Mas o senhor poderá escapar do desafio, a depender de como responderá à primeira questão. A primeira pergunta é: o senhor poderia explicar a diferença entre nossa Natureza de Buda e um Buda em particular, com relação às noções de onisciência e de inseparabilidade do samsara e do nirvana?

Tradutor: A pergunta é se ele poderia explicar a diferença entre nossa natureza de Buda e um Buda, ou seja, alguém que atingiu o Estado de Buda, particularmente com relação à questão da onisciência e da inseparabilidade do samsara e do nirvana? Esta é a pergunta ou o desafio?

Pergunta: Esta é a pergunta. De fato, há um complemento a ela. Como alguém pode atingir o Despertar sem consciência? Acho que estão ligadas, estas duas.

Tradutor: Por consciência, o que você quer dizer?

Pergunta: O agregado impuro do qual ele falou mais cedo.

Rinpoche: A Natureza de Buda presente na nossa natureza como a base do ser é como um pássaro em seu ovo, que ainda não emergiu dele. Um Buda é como esse pássaro já voando pelos céus, tendo quebrado a casca do ovo. Todos e cada um de nós têm o potencial inato que se manifesta como as qualidades do estado de Buda. Mas esse potencial, que é nossa essência, está escondido por nossos obscurecimentos e, portanto, enquanto estiver escondido, chamamo-lo de semente. Usamos o termo Buda para se referir a alguém cuja essência anteriormente escondida se revelou. Então, basicamente há duas situações: um ser cuja natureza básica ainda está escondida e um ser cuja natureza básica se revelou. Quando esta natureza básica está escondida, nós a chamamos de potencial, grão ou semente, a essência, ou Natureza de Buda. E quando a natureza básica está revelada, chamamos a esse ser de Buda.

Pergunta: O senhor não respondeu a questão sobre como se pode se realizar sem consciência.

Tradutor: Oh, sim, desculpe-me.

Rinpoche: Não se perde consciência quando alguém se torna um buda. Você transforma a consciência. A função da consciência é transformada em sabedoria. Em nosso estado atual, a consciência funciona casualmente ou de modo imperfeito. Por vezes, nossa consciência é tão intensa que chega a ser irresistível e, por outras, é tão obscura e embaçada que não funciona bem.

Pergunta: Esta é rápida. Um mara tem a habilidade de convencer uma pessoa de que ela é um Buda realizado quando de fato não é, ou que ela seja o detentor de uma linhagem ou um bodhisattva quando ela não o é? E, em caso positivo, como a pessoa pode se proteger contra essa ilusão, dado que ser um Buda realizado, ou detentor de linhagem ou bodhisattva é o que a pessoa deseja?

Rinpoche: Parece que é possível.

Pergunta: Bem, então como nos protegemos disso?

Rinpoche: Basicamente, preservando a boa motivação e cultivando muito amor e compaixão.

Pergunta: Vou deixar meu desafio para outra hora porque há várias pessoas na fila.

Pergunta: Agradeço ao Rinpoche e também ao lama por sua tradução. Minha pergunta diz respeito à sangha. A maioria de nós não vê problemas em tomar refúgio no Buda e no Dharma, mas quando chega o momento de tomarmos refúgio na sangha, viramos nossos olhos e damos risadinhas nervosas. Por toda esta semana, estivemos juntos como uma sangha, todos trabalhando e cooperando juntos mas, quando deixarmos este lugar, voltaremos às nossas cidades e a nossos diferentes grupos e nos envolveremos em situações nas nossas diferentes escolas – Nyingma, Kagyü, Geluk, Sakya, e outras – e com muitos professores diferentes, muitos diferentes modos de se fazer as coisas. E o que eu tenho visto em Seattle [Estados Unidos] é um grupo que pensa que seu jeito é o melhor, um professor por aqui disse que teve um passado obscuro, outro professor não ensina de jeito nenhum em tibetano – com várias diferenças, e mesmo dentro de grupos particulares, cada um com seus inúmeros conceitos. Bem, esta pessoa tomou refúgio, então é da sangha, mesmo que não pratique muito; esta outra pratica o tempo

todo, mas não tomou refúgio; outra, ainda, pratica muito, mas não vai ao centro. Então, há várias idéias sobre o que é uma sangha e como se comportar como membro de um sangha, e eu gostaria que o Rinpoche falasse sobre o que é um sangha, o que é um praticante e qual seria a visão e o comportamento corretos em relação a eles.

Rinpoche: Nossa atitude com relação à sangha é, por definição, indicado na tomada de refúgio na sangha. Tomar refúgio na sangha é aceitá-la ou à comunidade como companheiros de caminho. Então, a visão básica que você deve ter de outros praticantes é que eles são companheiros de viagem no mesmo caminho. Sendo este o caso, você não tem de examinar particularmente e alguém é como você ou como outro alguém que você considere um membro de boa fé da sangha. Você não deve se preocupar sobre quais critérios para fazer esta avaliação. Não importa se alguém seja de uma certa linhagem ou não, se sua abordagem da prática é exatamente igual à sua ou não, se tomou refúgio ou não. Eles estão no mesmo caminho, tentando alcançar o mesmo objetivo. A função fundamental da sangha é – estando todos no mesmo caminho e perseguindo o mesmo objetivo – encorajar uns aos outros a praticar o Dharma, fazer que o outro continue envolvido e engajado no Dharma e na prática, ao invés de levar a pessoa cada vez mais longe do caminho.

Pergunta: A esse respeito, Rinpoche, deve-se esperar que a sangha aumente, ao invés de se tornar cada vez mais estreita?

Tradutor: Você quer dizer, enquanto comunidade?

Pergunta: Sim.

Rinpoche: Bem, é bom que seja assim, porque quanto maior o número, maior é o *momentum* da prática daquela sangha específica. E, quanto maior o momentum, mais coragem e mais envolvimento as pessoas terão.

Pergunta: Obrigado, Rinpoche. Minha pergunta é sobre o cuidado com pessoas que são doentes terminais, pessoas que estejam morrendo de causas como câncer, e o alívio de sua dor. Eu ouvi dizer que é melhor não aliviar muito a dor porque ela é a fruição do karma, que, se você não passar por isso agora, você o sofrerá mais tarde, na próxima vida, ou seja, lá quando, o que não me parece a visão mais compassiva do assunto, particularmente se a pessoa que está morrendo com dor não for um praticante do Dharma. O senhor poderia falar sobre isso, por favor?

Rinpoche: É possível que a agonia de um moribundo seja o resultado de seu karma anterior, mas dar-lhe um remédio que reduza sua dor não irá remover o karma em funcionamento. Afeta a intensidade da dor, mas o karma continua ainda amadurecendo. Logo, ao aliviar a dor de uma pessoa que está morrendo, você não a estará condenando a um destino ainda pior no futuro. Então, definitivamente, deve-se dar-lhe um alívio para a dor.

Pergunta: Obrigado.

Pergunta: O senhor falou bastante sobre as percepções puras e impuras. Estou tendo dificuldades para entender ou para conceber o que deve ser algo que seja puro à percepção. É brilhante, luminoso? E, de outro lado, o que é a percepção impura?
Rinpoche: Tem mais a ver com a mente que está percebendo do que com as características físicas do que é percebido. Um exemplo simples para isso é que, se a

mesma pessoa olhar para o mesmo objeto em dois estados emocionais diferentes, o objeto será visto de maneira diferente. O efeito do que ela vê é muito diferente. Por exemplo, se a pessoa olhar para um objeto enquanto estiver com raiva, sentindo-se maliciosa e mesquinha, ela o perceberá como algo irritante ou desagradável e, se a mesma pessoa olhar para o mesmo objeto enquanto seu estado emocional é de amor e compaixão, o que é algo bem positivo, a pessoa perceberá o mesmo objeto como sendo de boa natureza ou qualidade. Isso é o que basicamente se quer dizer sobre percepções ou aparências impuras e percepções ou aparências puras, mas a diferença entre esses dois estados – a mesma pessoa em dois estados emocionais – é muito sutil. Enquanto esse é o princípio em que opera, pode-se ir ainda muito além disso. Se você pode imaginar uma mente que é pura, completamente livre de qualquer tipo de negatividade, o que essa pessoa experienciar é o que chamamos de aparências puras, verdadeiras. E uma mente que é repleta de negatividade de todo o tipo experiencia as aparências impuras.

Pergunta: Obrigado por seus ensinamentos, Rinpoche. Eu tenho algumas pessoas. Estou pensando, no nível sutil da mente julgadora, quando uma pessoa se torna consciente dos julgamentos que estão surgindo – não quando a pessoa está brava, mas quando as tendências de julgar surgem – como a pessoa pode trabalhar com um antídoto quando isso se apresentar?

Rinpoche: Você está se referindo à meditação ou ao pós-meditação?

Pergunta: Ao pós-meditação, quando em interação com outras pessoas ou mesmo quando se observa a vida cotidiana.

Rinpoche: O primeiro passo é reconhecer esta tendência. Se você tiver o hábito de reconhecer estas espécies de pensamentos julgadores como o que eles são, então o hábito de reconhecê-los e desejar não investir neles aumentarão, e eles acabarão por ocorrer cada vez menos freqüentemente.

Pergunta: Mas como isso realmente acontece?

Rinpoche: Se você não está interessado em cultivar estes pensamentos e aplicar a consciência e a mente alerta, automaticamente eles acontecerão cada vez menos e desaparecerão.

Pergunta: O senhor mencionou os dois principais bodhisattvas do Buda da Medicina, o Luminoso como o Sol e o Luminoso como a Lua. Eu gostaria de saber se o senhor poderia falar um pouco mais sobre isso.

Rinpoche: Penso que sejam outros nomes para Manjushri e Chagdrul. Luminoso como o Sol seria Manjushri e Luminoso como a Lua seria Chagdrul.

Pergunta: O senhor falou um pouco sobre espíritos e não querer enraivecê-los ou ofendê-los. Estou passando a ter mais fé no Buda da Medicina e tenho certeza de que sua prática é ótima, mas penso se o senhor poderia esclarecer para aqueles que trabalham com curas que envolvem a possessão de espíritos, e o que fazer ou em que focar após estas seções?

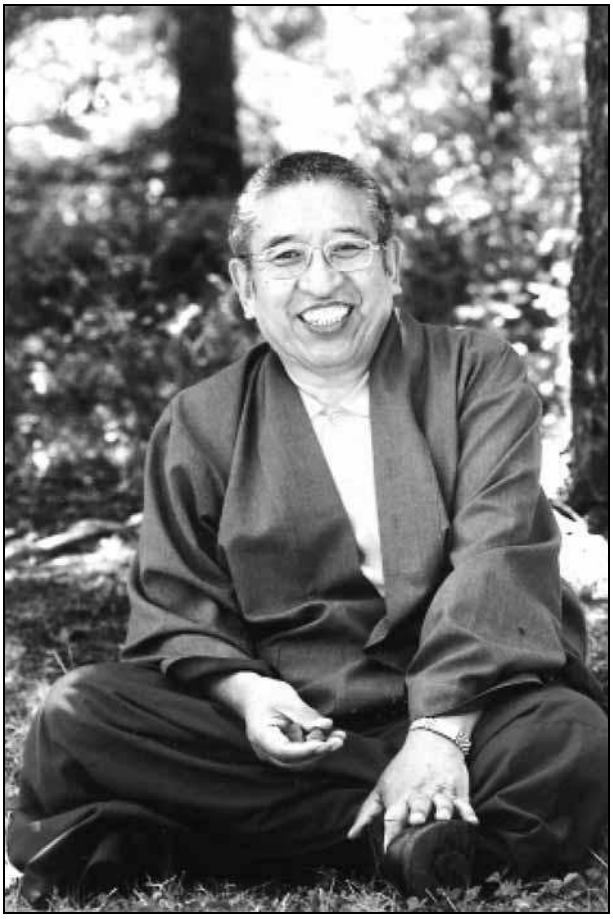
Tradutor: Você quer dizer, se a pessoa que você está tentando curar está possuída por um espírito ou se você, enquanto a cura, é atacado por um espírito?

Pergunta: Bem, talvez ambos. Você está trabalhando com uma pessoa e o espírito é despossuído e reclama o corpo de volta. Geralmente, o que eu tenho experimentado é permanecer forte e com clareza, mas por vezes pode haver fatiga ou outras coisas podem acontecer depois. Então, acho que ambas as situações.

Rinpoche: O mais importante nesta situação é que o praticante tenha compaixão não apenas pela pessoa possuída, mas também pelo espírito possuidor. Claro, normalmente temos compaixão pelo possuído, mas talvez não tenhamos pelo espírito possessor. O possuído merece nossa compaixão porque está sofrendo. Mas o espírito possessor – igualmente ou talvez até mais – merece nossa compaixão, porque o que ele está fazendo causará grande sofrimento no futuro. Se você tem uma atitude de compaixão pelo espírito, isso facilitará sua desconexão, e não deixará este gosto insosso, e o mais, que porventura se seguirá.

O Sutra do Buda da Medicina

De alguma forma, nossa natureza búdica despertou e somos muito afortunados



Continuação dos ensinamentos do muito venerável Khenchen Thrangu Rinpoche sobre o Buda da Medicina.

Todos vocês, certamente, são extremamente atarefados, mas, apesar disso, decidiram vir aqui e, por isso, eu os agradeço. Além disso, ao vir aqui, vocês praticaram e ouviram os ensinamentos com grande diligência e atenção, e eu os agradeço especialmente por isso. Como está em *A jóia ornamento da liberação*, "enquanto todos os seres senscientes, sem exceção, possuem a natureza de Buda, essa natureza está escondida por seus obscurecimentos", como na analogia que fiz ontem, sobre o pássaro dentro do ovo. Há maneiras diferentes em que a Natureza de Buda pode estar presente em uma pessoa. Enquanto está igualmente presente, por si, em todas as pessoas, ela pode emergir ou não. Quando a Natureza de Buda está dormente, quando não há nenhuma evidência dela na vida da pessoa, essa pessoa não tem nenhuma oportunidade imediata de se liberar. Por outro lado, quando emergem as qualidades de Buda, quando elas despertam, então essas qualidades se revelam e a pessoa pode começar a alcançar a liberação. Agora, no caso de todos vocês, o fato de terem decidido vir aqui, o fato de terem vindo e praticado diligentemente é uma prova evidente do despertar ou da emergência da

Natureza de Buda, e eu considero evidência de que sua prática do Dharma continuará a progredir até que vocês alcancem a liberação. Então, eu agradeço por vocês terem vindo aqui e praticado.

Enquanto estiveram aqui, vocês ouviram e praticaram especificamente o Dharma ligado ao Buda da Medicina que, no longo prazo, se tornará a causa de sua completa liberação e, no curto prazo, a causa de bem-estar físico e mental. Então, vocês são extremamente afortunados, porque esta prática é extremamente benéfica. Agora que irão continuar com suas vidas e tentarão integrar a prática em seu cotidiano, por vezes encontrarão oportunidades praticamente perfeitas. Ela se encaixará bem em sua vida sem contradição ou problema, e não haverá impedimento ou obstáculo que interfira em sua prática. Outras vezes, sentirão que haverá inúmeros obstáculos impedindo ou obstruindo sua prática, contratempos e coisas do tipo, e poderá chegar o ponto em que vocês sentirão que não têm nenhuma oportunidade para praticar, pelo menos não o tanto quanto gostariam. Em tais situações, não se desencoraje. Não pensem: "tenho obstáculos, tenho problemas reais, nunca serei capaz de fazer a prática. Não importa o que eu faça, as coisas sempre darão errado", e coisas do gênero. Não se permitam se deprimir por conta de obstruções temporárias à sua prática e sempre se lembrem que, simplesmente encontrar o Dharma, ouvi-lo, é algo extremamente afortunado, extremamente benéfico em si mesmo. Qualquer contato que tiver feito e qualquer prática que tiver realizado nunca se perderão. Seus benefícios nunca poderão ser destruídos ou removidos e os levarão, mais cedo ou mais tarde, à completa liberação.

Diz-se em *A Jóia ornamento da liberação* que, em um dos sutras, o Buda discute sobre os benefícios de ter uma fé não muito completa. Bem, por óbvio existem as pessoas que têm uma fé intensa, completa e inquestionável nas três jóias e especialmente no Dharma, o que é maravilhoso. Mas há pessoas que têm menos fé no Dharma, ou têm alguma fé mas também têm muitas dúvidas e questionamentos. A imagem que o Buda usa para descrever esta situação é que, se alguém tem fé completa, elas juntarão as duas mãos na altura do coração, em um gesto de extrema devoção e confiança. Mas se alguém tem menos fé, pode por apenas uma mão em frente ao peito. Então, o que o Buda está descrevendo é uma situação em que a pessoa tem o que podemos chamar de "meia fé". Ela têm fé mas também tem muita dúvida. E o Buda coloca a questão: "Haverá algum benefício, haverá algum resultado em se colocar uma mão no gesto de meia fé ou meia devoção?" E a resposta é: "Sim, definitivamente haverá grande resultado; haverá grande benefício, e ele nunca se perderá." Ao final, ele levará a pessoa ao perfeito Despertar. Então, desse modo, o Buda elogia a atitude de fé mesmo que a consideremos incompleta.

Uma segunda analogia que o Buda oferece começa com a imaginação de um lugar de prática como este. Inicialmente, para chegar aqui, a pessoa gera a intenção de fazê-lo. Então, ela pode pensar: "Eu preciso ir a tal lugar e praticar intensamente." Obviamente, se ela de fato chegar e praticar, terá grande benefício; mas imagine alguém que, tendo decidido: "Vou praticar", dá alguns

passos e, logo após estes poucos passos no caminho, acontece uma situação que evita que ela chegue lá e pratique. E o Buda pergunta: "Nesta situação, haverá resultado?" E a resposta é sim, haverá tremendo resultado, grande benefício; mesmo tendo dado apenas poucos passos em direção ao lugar de prática com a intenção de praticar, mesmo que nunca se chegue lá e nunca se pratique, ainda assim, ao final, isso será causa de perfeita felicidade. Então, enquanto vocês continuam com suas vidas e com o processo que incluiu ouvir e praticar o Dharma, às vezes vocês sentirão que estão livres de impedimentos e obstáculos que interferem em sua prática, e outras vezes vocês vão achar que as coisas atrapalham suas prática. Mas quando isto acontecer, não se desencorajem; lembrem-se que tudo é sempre benéfico, e não uma situação anormal que às vezes há liberdade para a prática e, outras vezes, não. Nunca pensem mal de vocês mesmos por experienciarem impedimentos.

Este é o modo como está explicado nos ensinamentos do Buda, como citado e exposto pelo senhor Gampopa. E, se simplesmente pensarmos sobre isto, poderemos chegar à mesma conclusão. Se consideramos as aparências, este mundo como o experienciamos, normalmente experimentamos as coisas como sendo luminosas, coloridas, poderosas e distraídas, até mesmo sedutoras. Nossas mentes são facilmente empurradas para todos os lados, enganadas e seduzidas. Nossas mentes são ingênuas. Especialmente porque temos muitos pensamentos sobre nossas experiências. Pensamos que as coisas vão permanecer as mesmas. Pensamos que elas são estáveis, e assim por diante. E usualmente nos enganamos com todos esses pensamentos baseados nas aparências. Mas, de alguma forma, todos geramos a idéia, o pensamento, de que o Dharma e, especificamente, vir aqui e participar deste retiro, valeria a pena, que seria importante o suficiente para tomar lugar em nossas vidas. A maioria dos seres não pensa assim. Muitos deles não pensariam em vir aqui. A razão pela qual o fizemos é que, de alguma maneira, nossa Natureza de Buda despertou ao menos um pouco, e as bênçãos dos Budas e dos bodhisattvas, de alguma forma, caíram sobre nós e nos afetaram. Então, mesmo que obstáculos surjam de tempos em tempos, eles não são tão importantes quanto parecem. Eles são, em último caso, temporários e sem importância. O processo que começou com o despertar da Natureza de Buda e as escolhas que fizemos não pára. Por fim, ele levará à nossa liberação. Logo, somos, de fato, muito afortunados. Quando você pode, quando você tem as condições necessárias ou os recursos para fazê-lo, definitivamente, pratique. E quando você não puder, quando as coisas começarem a atrapalhar o caminho da prática e torná-la impossível, não se sinta mal, e reconheça o quão afortunado você é.

As doze grandes aspirações do Buda da Medicina

Extraído do sutra Mahayana:
Os vastos atributos das preces de aspiração anteriores do Nobre Vitorioso, a Divindade da Medicina, a Luz Lápis-lazúli.

A primeira grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, que a luz do meu corpo faça brilhantes, estáveis e especialmente radiantes os reinos deste universo, que são inumeráveis, imensuráveis, e além de qualquer conta. Que todos os seres senscientes sejam adornados com as trinta e duas marcas e as oitenta características do grande e nobre ser. Assim, que todos os seres senscientes se tornem justo como eu sou." Assim ele orou.

A segunda grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, que meu corpo se pareça com o lápis-lazúli, e seja plenamente adornado com extrema pureza, por dentro e por fora, uma claridade radiante livre de qualquer mácula, uma grande agilidade em todas as coisas, glória flamejante e brilho, simetria física, uma filigrana de raios de luz mais brilhantes que o sol e a lua. Para os que nascerem neste mundo e para os que seguiram separadamente para

a sombra da noite, que minha luz possa vir de todas as direções trazendo felicidade e contentamento. Que ela também possa trazer atividade virtuosa." Assim ele orou.

A terceira grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, pela minha sabedoria e minha incomensurável capacidade, que os incontáveis reinos dos seres senscientes gozem de riquezas inexauríveis. Que ninguém seja privado de nada." Assim ele orou.

A quarta grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, eu colocarei no caminho do Despertar qualquer ser sensciente que tenha entrado no caminho negativo. Todos os que tiverem ido para o caminho dos shravakas ou dos pratyekabuddhas, eu levarei para o caminho Mahayana." Assim ele orou.

A quinta grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, que os seres senscientes a minha volta possam manter o celibato[57]. Da mesma forma, pelo meu poder, que outros incontáveis seres, tendo ouvido meu nome, mantenham seus três votos e que sua disciplina não se deteriore. Que aqueles cuja disciplina se corrompeu não entrem nos reinos inferiores." Assim ele orou.

A sexta grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, que qualquer ser sensciente com corpo inferior, faculdades incompletas, cor

---

[57] Nota do editor: a idéia de rezar para renascer em um reino em que todos são celibatários é contrária a muitos ocidentais, de fato, para a maioria das pessoas, mas as pessoas ficarão felizes em saber que o celibato não figura como um traço necessário em grande parte dos reinos dos deuses tântricos. Mas a oportunidade de renascer em um reino em que o celibato seja a norma é importante para aqueles cuja obsessão pelo sexo é tão grande que sempre os envolve em perpétuo conflito emocional e mental e em degeneração social. Viver e praticar nestes ambientes seguros dar-lhes-á a muito necessária chance de quebrar este ciclo de degeneração emocional, física e social. Ademais, para os indivíduos que não têm outro objetivo na vida a não ser atingir a liberação e o estado de buda, os votos pratimoksha de um monge ou monja, incluindo os votos de celibato, são a melhor – apesar de não serem os únicos – fundação para o caminho até que a pessoa tenha alcançado pelo menos o primeiro bhumi de bodhisattva (um compromisso com a vida moral que inclua a fidelidade sexual é considerada, também, uma boa fundação). Sob circunstâncias ordinárias, assassinato, roubo, mentira, conjunções carnais, uso de tóxicos, etc., crescem a partir dos kleshas da paixão, agressão e ignorância que, por sua vez, baseiam-se no apego dualista, que se busca combater por meio da prática. Assim, essas ações reforçam os kleshas e a confusão na mente das pessoas. Além disso, a conjunção carnal geralmente leva à família, o que reduz drasticamente a quantidade de tempo e energia que a pessoa teria para se devotar à meditação formal, que é a espinha dorsal do caminho. Sob tais circunstâncias, é mais difícil, se não impossível, que os iniciantes no caminho desenvolvam a profunda visão do insight vipashyana – a visão da vacuidade – que é o caminho para a liberação e para o estado de buda.

considerada desagradável, sofredor de doenças virulentas e epidêmicas, membros desiguais, corcunda, pele manchada, que todo ser que seja débil, cego, surdo, insano, atingido por doenças, ao ouvir meu nome, que todas as suas faculdades sejam restauradas e seus membros se tornem perfeitos." Assim ele orou.

A sétima grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, que qualquer ser sensciente, cujo corpo é atacado por doenças e males, que não tenha refúgio nem protetor, nem bens materiais nem remédios, nenhum parente ou família, que seja pobre e esteja sofrendo, ao ouvir meu nome chegar a seus ouvidos, que todos os seus males sejam pacificados. Até o Despertar, que ele seja livre de doenças e que permaneça seguro." Assim ele orou.

A oitava grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, se alguém for atingido pelas falhas de um renascimento negativo, desprezado por ter assim nascido, e que deseje se libertar daquele lugar de nascença, que ele seja liberado de ter esse nascimento negativo novamente. Até que ele atinja o Despertar último, que ele sempre tenha renascimentos positivos." Assim ele orou.

A nona grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, eu liberarei todos os seres senscientes do nó de Mara. Eu estabelecerei na visão correta todos os que estejam em desarmonia por seus diferentes pontos de vista e problemas conflituosos. Ao final, eu os ensinarei a prática dos bodhisattvas." Assim ele orou.

A décima grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, que o poder de meu mérito possa liberar completamente os seres de todo o mal: os que são aterrorizados pelo medo a um governante, os que estão presos e são massacrados, os que caíram em armadilhas, os que foram sentenciados à morte, os que estão sob os calcanhares do engano, os que não têm sucesso e aqueles cujos corpo, palavra e mente são afligidos por sofrimento." Assim ele orou.

A décima primeira grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, para aqueles que queimam de fome e de sede, que cometem ações negativas em seus contínuos esforços para obter comida, que eu possa satisfazê-los

fisicamente com comida de cor, odor e gosto agradáveis. Que, mais tarde, eu os possa levar ao extasiante sabor do Dharma." Assim ele orou.

A décima segunda grande aspiração:
"Em um tempo futuro, quando eu tiver atingido a insuperável, última e completamente perfeita iluminação, tendo alcançado o completo Despertar, para aqueles que experimentam sofrimentos dia e noite, nus, sem roupas que vestir, pobres e miseráveis, sofrendo com frio ou calor extremos, afligidos por moscas e vermes, eu lhes darei generosamente tudo o que apreciarem, como roupas tingidas de muitas cores. Eu saciarei todos os seus desejos da forma como os desejarem com uma variedade de preciosos ornamentos e decorações, colares, incenso, ungüentos, sons musicais, instrumentos musicais e címbalos." Assim ele orou.

Manjushri, estas são as doze aspirações feitas pelo Vitorioso, o Tathagata, o Arhant, o Perfeito Buda, a Luz Lápis-lazúli da Medicina, quando ele estava praticando a conduta do bodhisattva.

"Se a visão que você tiver das coisas for basicamente correta, então ela será uma forte causa para sua liberação. E, ao causar sua liberação, será uma causa indireta da liberação dos outros. Em suma, a visão correta de como as coisas são produz todo tipo de felicidade. Por outro lado, se sua visão for suficientemente incorreta e tornar, de fato, pervertido e desorientado o uso da sua inteligência, então ela obstruirá o caminho da sua liberação e, dessa forma, evitará que você libere os outros e o tornará um obstáculo à felicidade."