

Extraindo a Essência Vital da Realização
Orientações Diretas e Claras para a
Prática em Retiros na Montanha

por

S.S. Dudjom Rinpoche, Jigdral Yeshe Dorje

Traduzido para o inglês por

B. Alan Wallace

Tradução para o português

Marcelo Nicolodi

Introdução - 2

I. A Preparação - 2

II. A Prática Principal - 5

III. A Prática Pós-meditativa - 8

Introdução

Prostro-me com reverência e tomo refúgio aos pés do sublime e glorioso Guru, cuja bondade é incomparável. Abençoe meus discípulos e a mim, para que realizações inequívocas do caminho profundo possam despontar rapidamente em nossos fluxos mentais, e para que possamos alcançar a cidadela primordial nesta mesma vida.

Existem três tópicos gerais nesta apresentação clara das orientações para a prática da secretíssima Grande Perfeição, consistindo no treinamento essencial para um retiro nas montanhas. Isto proporciona um ponto de entrada para aqueles indivíduos afortunados cujas preces anteriores e seu carma residual e puro se encontram unidos; para aqueles que apresentam de coração uma confiança no profundo e secreto Darma da Grande Perfeição e no Guru que o revela; e para aqueles que estão devotados a levar esta prática à sua culminância. Estes são os três tópicos gerais a serem compreendidos: (I) a preparação: como cortar as amarras do apego e das fixações, direcionar sua mente para o Darma e purificar seu fluxo mental; (II) a prática principal: como eliminar visões errôneas em relação à visão, à meditação e à conduta e, então, como ingressar no caminho da prática; (III) a prática pós-meditativa: como sustentar seus compromissos e votos, e como fazer com que todas as suas atividades desta vida sejam incorporadas ao Darma.

I. A Preparação

Agora falarei um pouco sobre o primeiro tópico. Ai de nós! Desde o princípio, esta nossa mente, a qual é tanto consciente quanto confusa, surgiu simultaneamente com Samantabhadra. Porém, Samantabhadra é livre por conhecer sua própria natureza, enquanto nós, seres sencientes, vagamos infinitamente no ciclo da existência por não termos a mesma compreensão. Nós já tivemos incontáveis encarnações dentre os seis tipos de existência, e tudo que fizemos até agora tem se mostrado sem sentido. Agora, uma vez dentre uma centena de vezes, nesta ocasião em que assumimos uma forma humana, se falharmos em alcançar os meios para evitar o renascimento no ciclo da existência e os reinos miseráveis, após morrermos não haverá certeza sobre o lugar em que iremos renascer. Onde quer que renasçamos dentre os seis tipos de seres não há nada além de sofrimento. Não é o suficiente ter obtido esta forma humana, e visto que o momento da morte é incerto devemos praticar o Darma genuíno agora mesmo. Para não sentirmos remorso no momento da morte e não ficarmos envergonhados de nós mesmos, devemos agir como o venerável Milarepa, que declarou:

*Nesta minha tradição do Darma,
Nós não sentimos vergonha de nós mesmos.*

Para que nossa prática do Darma nos leve ao caminho, não é o suficiente manter uma fachada externa do Darma. Ao invés disso devemos cortar todas as amarras das

atividades e prazeres que nos limitam a esta vida. Se não nos afastarmos deles, mesmo se ingressarmos no caminho do Dharma com uma atitude simplesmente hesitante, e se estivermos apegados a nossa terra natal, posses, parentes, amigos e assim por diante, devido à conjunção desta mente de apego, agindo como a causa primária, com os objetos de apego agindo como condições contribuintes, Mara criará obstáculos, nós nos misturaremos novamente com as pessoas mundanas e nosso destino se desviará.

Portanto, sacrificando nossa preocupação com comida, roupas e conversas, e abandonando o apego às oito preocupações mundanas, deveríamos direcionar nossas mentes unifocadamente para o Dharma, como fez Gyhalwa Yang Gönpa, que declarou:

*Em isolamento, com a consciência da morte penetrando o coração,
O iniciado, que renuncia completamente às fixações,
Define as fronteiras de seu retiro ao renunciar às preocupações desta vida;
E sua mente não se encontra com as oito preocupações mundanas.*

De outra forma, o Dharma que está misturado com estas oito preocupações é como comer um alimento envenenado. Portanto, tomem muito cuidado!

Estas oito preocupações se resumem a esperança e medo, os quais se referem, basicamente, a apego e aversão. Apego e aversão internos tomam externamente a forma dos demônios Gyalpo e Senmo. Assim, enquanto nossas mentes não estiverem livres de apego e aversão, nunca estaremos livres de Gyalpo e Senmo, e não haverá fim para os obstáculos. Portanto, devemos examinar repetidamente nossas mentes para verificar se em nossos pensamentos mais íntimos existe qualquer apego egoísta às oito preocupações mundanas, e devemos ser cuidadosos para nos livrar destas falhas. Se estivermos presos a estas oito preocupações fingindo praticar o Dharma, adquirir coisas de tal forma enganosa constitui um modo de vida incorreto. De acordo com o aforismo “Deixando sua terra natal para trás metade do Dharma está realizado”, volte suas costas à terra natal e viaje para terras estrangeiras.

Afaste-se de seus amigos e parentes de forma gentil e não ouça aqueles que procuram dissuadi-lo de praticar o Dharma. Livre-se de suas posses e viva de quaisquer esmolas que cheguem até você. Reconheça todas as coisas desejáveis como obstáculos conectados aos maus hábitos e desenvolva desinteresse por elas. Caso você não se satisfaça com uma pequena quantidade de tais coisas como posses materiais, então se obtiver uma coisa irá desejar duas; e enquanto isto continuar será fácil para os maras diabólicos das coisas prazerosas o prenderem. Quaisquer coisas boas ou más que as pessoas digam, não as aceite ou se entregue à esperança e ao medo, à aceitação ou à rejeição. Ao invés disso, deixe-as dizer o que quiserem, como se elas estivessem falando sobre alguém que já se foi e está morto.

Ninguém além de um guru qualificado pode oferecer bons conselhos – nem mesmo seus pais – portanto, assuma a responsabilidade por si mesmo e não entregue as rédeas da situação para qualquer outra pessoa. Externamente mantendo uma natureza bondosa, saiba como envolver-se harmoniosamente com os outros sem pressioná-los. Se alguém – forte ou fraco – tornar-se um obstáculo real para a sua prática, você não deve se deixar mover por ele, como se você fosse uma rocha de ferro puxada por uma echarpe de seda. Não é adequado agir com um caráter fraco, voltando sua cabeça para qualquer direção em que o vento sopra, como a grama em um desfiladeiro nas montanhas. Em qualquer prática, desde o momento em que você a inicie até alcançar sua culminância – mesmo que

relâmpagos caiam sobre você, que um lago se levante por baixo, ou que rochas caiam de todos os lados – vá até o final, mantendo sua promessa de agir de acordo com os seus compromissos, mesmo sob o risco de sua própria vida. Desde o início estabeleça gradualmente sua rotina para os momentos de prática, sono e refeições corretas, e assim por diante, sem se deixar levar por maus hábitos. Além do mais, seja sua prática elaborada ou simples, não a deixe se tornar esporádica, mas sustente-a de forma regular e estável, sem deixar espaço para aquilo que é ordinário nem por um instante.

Quando em retiro, sele a entrada de sua caverna com barro, ou mesmo que não faça isto, não se encontre face-a-face com outras pessoas, não fale com outros ou os espione. Pacifique completamente todos os pensamentos vagabundos de sua mente incansável, então expire o ar residual e adote adequadamente os elementos essenciais da postura. A mente deve descansar na lucidez e permanecer firme, sem oscilar nem por um instante, como uma estaca fincada no solo. Todos os sinais e qualidades da prática surgirão rapidamente por sustentar um retiro rigoroso externa, interna e secretamente. Se você pensar “Agora seria importante encontrar e conversar com alguém, mas farei um retiro rigoroso mais tarde”, com o tempo a energia de sua prática declinará, tornando-se mais e mais frouxa. Assim, se você tomar desde o início a firme decisão de permanecer sentado, sua prática se tornará mais e mais rigorosa e não será arrastada pelos obstáculos.

Apesar de existirem muitas descrições das características dos lugares adequados para a prática, em geral é melhor praticar em regiões agradáveis abençoadas pelos mestres do passado, tais como Guru Rinpoche – em uma região que não esteja nas mãos de pessoas que quebraram seus compromissos, que seja remota e onde provisões possam ser facilmente obtidas. Devido à fácil conjunção de condições afortunadas em terrenos de cremação, lugares assombrados e outras áreas habitadas por espíritos malévolos, praticar em tais lugares fortalecerá sua meditação se você for capaz disto. Mas se não for, encontrará muitos obstáculos. Quando sua realização se torna vasta, todas as circunstâncias desfavoráveis surgem como ajuda; assim, quando isto acontece, é especialmente útil engajar-se em práticas secretas em lugares como os terrenos de cremação. Rejeite constantemente todas as distrações externas e internas, pois permanecer em inatividade é o verdadeiro isolamento.

No que se refere à própria prática de purificação de seu fluxo mental, esforce-se até ganhar experiência em cada uma das práticas comuns dos quatro pensamentos que transformam a mente, e nas práticas incomuns de refúgio, bodicita, purificação de obscurecimentos e acumulação de méritos, como elas são ensinadas nos manuais de meditação. De modo especial, você deveria dedicar-se à guru yoga como a força vital de sua prática. Se não o fizer, o progresso na meditação será lento, e mesmo quando ocorra algum desenvolvimento os obstáculos aparecerão, e não será possível o surgimento de realizações em seu fluxo mental. Portanto, como resultado da oferta de preces de súplica com devoção fervorosa e descomplicada, após algum tempo insights do fluxo mental do guru serão transferidos para você; e realizações extraordinárias, inexprimíveis surgirão, certamente, de dentro de seu próprio ser. Lama Zhang Rinpoche declarou, *“Existem muitos que cultivam a imobilidade, experiências, samadhi e assim por diante, mas é raro que surjam realizações internas devido às bênçãos do guru, que resultam do poder da devoção e da reverência”*.

Portanto, o nascimento da compreensão da Grande Perfeição em seu fluxo mental depende das práticas preliminares, e é por isto que Jé Drigung afirmou:

*Em outros Darmas a prática principal é considerada profunda,
Mas aqui, nós consideramos as práticas preliminares profundas.*

II. A Prática Principal

No que concerne à prática principal sobre como eliminar conceitos errôneos sobre a visão, a meditação e a conduta e, então, entrar no caminho da prática, irei primeiramente descrever a visão a partir da qual a natureza da existência pode ser entendida. A sua própria mente é a natureza última da existência. Ao determinar sua natureza como lucidez, livre de todas as características artificiais fabricadas pelo intelecto convencional, a sabedoria primordial surge diretamente como consciência autogerada. Inefável, impossível de ser indicada por analogias, ela não se corrompe pelo samsara ou se aperfeiçoa com o nirvana. Não-nascida, incessante, não-liberada, não-deludida, e nem existente nem não-existente, ela não tem limitações e nem cai em nenhum extremo. Em resumo, ela nunca se estabeleceu como uma entidade substancial imbuída de características elaboradas, e assim, sua natureza é primordialmente pura, grande vacuidade que tudo permeia. A partir de seu brilho interno vazio e livre de obstruções, os oceanos dos reinos do samsara e do nirvana surgem naturalmente, como o sol e seus raios; portanto, não é um vazio “em branco”, mas sua natureza é consciência primordial, originando a grande e espontânea presença de qualidades virtuosas.

Assim, esta sabedoria primordial, na qual vacuidade e aparência se encontram unidas, é a natureza dos três kayas; e reconhecer autenticamente a natureza de ser deste modo primordial de existência é chamado de “a visão da Grande Perfeição, que transcende o intelecto”. O grande mestre Padmasambhava declarou: “O *darmakaya*, que transcende o intelecto, é a talidade.” Que maravilhoso que tenhamos diretamente em nossas mãos a mente de Samantabhadra! Isto é a culminância de todas as oitenta e quatro mil coleções de ensinamentos do Jina e a essência dos seis milhões e quatrocentos mil tantras da Grande Perfeição. Não há nem mesmo uma polegada para caminhar além disso. O significado absoluto de todos os Darmas deveria ser determinado desta forma.

Assim, ao eliminar completamente todas as dúvidas e conceitos errôneos internos sobre esta visão, a sustentação contínua desta visão é chamada de “meditação”. Além deste estado, todas as meditações que possuem um objeto são meditações conceituais criadas pelo intelecto, e assim, não iremos fazer nada desta forma. Sem se desviar da firmeza desta visão, deixe todas as suas cinco consciências sensoriais se posicionarem em seu estado natural e permaneça relaxado. Não medite deliberadamente sobre “isto” ou “aquilo”, pois se estiver meditando, isto é uma manifestação de seu intelecto.

Portanto, não tenha nada em que meditar. Não se deixe distrair, nem por um instante. Se estiver distraído de sua própria natureza, esta é a verdadeira delusão, assim, não se deixe distrair. Quaisquer pensamentos que surjam, deixe-os surgirem. Não os siga ou os impeça. O que deveria ser feito? Quaisquer aparências de objetos que surjam, assim como uma criança olhando para um templo, ao deixá-los permanecerem frescos, sem se agarrar a eles, todos os fenômenos permanecem exatamente onde estão. Seus aspectos não se deterioram, suas cores não mudam e seu brilho não desaparece. Apesar de surgirem eles não estão contaminados por pensamentos de fixação e apego, todas as aparências e

estados de consciência se apresentam diretamente como luminosos, vazios, consciência primordial.

De modo geral as pessoas com inteligência inferior ficam confusas com o grande número de ensinamentos apresentados como muito profundos e vastos. Assim, para mostrar o significado essencial que emerge de todos eles, durante o intervalo de tempo quando os pensamentos passados já cessaram e os pensamentos do futuro ainda não surgiram, não há uma consciência fresca do presente – uma consciência clara e despida que nunca se modificou, nem por um instante? Ó, é simplesmente esta a forma pela qual a sabedoria primordial se apresenta. Então, não permanecendo para sempre neste estado, repentinamente não surge um pensamento involuntário? Esta é uma manifestação da própria sabedoria primordial. Entretanto, se você não o reconhecer tão logo ele surja, uma série de pensamentos involuntários fluirá, e esta cadeia de delusão é a raiz do samsara. Simplesmente reconhecer os pensamentos tão logo eles surjam irá liberá-los em sua própria natureza, sem dar seguimento a eles. Quando eles se acomodam desta forma, quaisquer pensamentos involuntários que surjam serão liberados espontaneamente na expansão da sabedoria primordial, o *darmakaya*. A prática principal que une a visão e a meditação do estágio do “atravessar” (*breakthrough*) é apenas esta.

Prahevajra declarou:

*Quando surge a sabedoria primordial, repentinamente,
Do espaço absoluto primordialmente puro –
Como encontrar uma joia nas profundezas do oceano –
Este é o darmakaya, que não foi modificado ou criado por ninguém.*

Você deveria tomar isto em seu coração e meditar sem distrações, dia e noite.

Portanto, não deixe a vacuidade permanecer como um objeto de compreensão intelectual, mas transforme-a em sabedoria primordial.

No que se refere a como fortalecer a meditação com a conduta e ingressar no caminho da prática – acima de tudo, conforme afirmado anteriormente, sem cessar nem por um instante de ver o seu guru como um verdadeiro buda, rezar das profundezas de seu coração é chamado de “a panaceia universal da pura devoção”. Não há nada mais efetivo para dissipar obstáculos e fortalecer sua prática do que isto, e você prosseguirá por todos os caminhos com grande energia.

Em relação aos obstáculos à meditação, se a indiferença e o tédio se estabelecerem, desperte sua consciência lúcida. Quando houver dispersão e excitação relaxe sua consciência internamente. Não restrinja continuamente os seus pensamentos agitados sobre si mesmo como meditador com uma atenção mental deliberadamente forçada. Ao invés disso, com a atenção mental de simplesmente não se esquecer de reconhecer sua própria natureza, pratique continuamente em todos os momentos durante as atividades de comer, deitar e caminhar, tanto durante quanto depois das sessões de meditação. Quaisquer alegrias, tristezas, pensamentos aflitivos e assim por diante que surjam – sem esperança ou medo, aceitação ou rejeição – não combata quaisquer deles com antídotos e assim por diante. Quaisquer sentimentos de alegria e tristeza que possam se apresentar, deixe-os em sua própria natureza: nus, vívidos e claros. Para qualquer coisa que ocorra, só há este ponto vital, portanto não se complique com um monte de ideias! Não é necessário meditar separadamente sobre a vacuidade como antídoto para os pensamentos negativos e aflições mentais. Tão logo você reconheça as negatividades com sabedoria primordial,

elas serão liberadas por si mesmas, como o desenrolar dos nós de uma cobra. É comum encontrar pessoas que sabem como falar sobre este significado último, secreto, da essência vajra de clara luz; mas sem saber como colocá-lo em prática, suas palavras são como a recitação de um papagaio. Nós temos um mérito extraordinariamente grande!

Há ainda outras coisas a serem consideradas cuidadosamente e compreendidas. Desde vidas sem início até agora, nossos inimigos mortais que nos aprisionaram no samsara são o apreendedor e o objeto apreendido reificados. Devido à bondade do guru, ao sermos introduzidos ao darmakaya que reside em nosso interior, os dois acima citados desaparecem sem deixar rastros, como uma pena queimada no fogo. Isto não deixa seus corações alegres? Agora que você recebeu estas orientações profundas sobre este caminho rápido, se você não as colocar em prática, isto seria como lançar uma joia que realiza desejos na boca de um cadáver – que perda! Pratique de forma que seu coração não apodreça!

Os iniciantes descobrirão que sua presença mental é levada por correntes de pensamentos negativos, resultando em alguns poucos pensamentos sutis que passam despercebidos. Depois de um tempo, quando a presença mental vívida retornar, o arrependimento surge com o pensamento: “Estive distraído.” Porém, nesse momento, sem fazer algo como interromper o curso dos pensamentos de remorso por estar distraído, é o bastante simplesmente sustentar a corrente de presença mental clara que retornou, e acomodá-la naturalmente diante destes pensamentos.

Normalmente se diz que não devemos rejeitar pensamentos, mas encará-los como darmakaya. Entretanto, até que o poder do insight contemplativo se manifeste completamente, se você permanecer em uma quiescência vazia enquanto dá expressão a pensamentos sobre o darmakaya, há o perigo de cair em uma equanimidade eticamente neutra, sem ser capaz de discernir qualquer coisa. Assim, nos estágios iniciais, observe fixamente quaisquer pensamentos involuntários que surjam, sem investigá-los ou analisá-los de qualquer forma. Como um homem velho observando as crianças brincarem, descanse na natureza que reconhece os pensamentos sem atribuir qualquer importância a eles. Se você repousar desta forma irá naturalmente posicionar-se em um estado crescente e não-conceitual de tranquilidade; e quando este estado repentinamente e espontaneamente implodir, neste exato momento a consciência primordial nua, brilhante, que transcende a mente, surgirá.

Neste caminho é inevitável que esse estado esteja misturado com experiências de bem-aventurança, luminosidade, ou não-conceitualidade; mas se você não se apegar a elas como fins em si mesmas, ou sentir qualquer traço de desejo, orgulho, esperança ou medo delas, isto impedirá que se desvie do caminho. É importante que você evite distrações e medite com uma atenção mental unifocada e vigilante. Se cair na prática esporádica e conhecimento teórico, você se sentirá especial pela sua quiescência superficial; e, sem ter esclarecido completamente suas experiências, você se tornará simplesmente leviano, o que não será benéfico. *A Grande Perfeição* declara: “A compreensão teórica é como um remendo, pois cairá”, e “experiências meditativas são como a névoa, pois elas desaparecem”. É assim que grandes meditadores se desviam devido a pequenas circunstâncias boas ou más e se perdem nelas. Mesmo que a meditação penetre em seu fluxo mental, se você não meditar continuamente as instruções profundas permanecerão em seus livros, e sua mente, seu Darma e sua prática se enfraquecerão, de forma que a meditação autêntica nunca surgirá.

Velhos meditadores, que ainda são noviços na prática, correm o risco de morrer com suas cabeças incrustadas no sal, portanto eles deveriam ficar atentos!

Ao familiarizar-se com esta prática por um longo tempo, em algum momento, devido à sua fervente devoção ou outras circunstâncias, as experiências se transformarão em realizações, e você enxergará de forma nua e vívida a sabedoria primordial. Como se fosse removido um pano de sua cabeça você se sentirá expansivo e equânime. Isto é chamado de “o ponto mais importante de ver aquilo que não era visto”. Deste momento em diante, os pensamentos surgirão como meditação, e imobilidade e movimento serão liberados simultaneamente. De início, liberar os pensamentos ao reconhecê-los é como encontrar alguém que você já conhece. Depois de certo tempo, os pensamentos se liberam como o desenrolar dos nós de uma cobra. Finalmente, os pensamentos são liberados sem causar qualquer bem ou mal, como um ladrão em uma casa vazia. Estas três fases ocorrem sequencialmente, e surgirá uma forte convicção de que todos os fenômenos são criações de sua própria consciência. Você será movido por ondas de vacuidade e compaixão, a preferência pelo nirvana em relação ao samsara cessará, e você realizará a ausência de distinções entre o que é bom e o que é mau em relação aos budas e aos seres sencientes. O que quer que faça, sua mente nunca oscilará da bem-aventurança do estado da verdadeira realidade, e assim você repousará continuamente dia e noite em uma expansão aberta. Como *A Grande Perfeição* declara: “A realização é imutável como o espaço.”

Tal iogue se manifesta em uma forma humana ordinária, mas sua mente reside na sabedoria livre de esforços do darmakaya, permitindo que ele progrida sem ações ao longo dos níveis e caminhos dos bodisatvas. Finalmente, sua mente e os fenômenos se extinguem, como o espaço dentro de um pote, seu corpo se dissolve em partículas minúsculas, e sua mente se dissolve na verdadeira realidade. Isto se chama “repousar inernamente no espaço luminoso absoluto da base primordial como o corpo vaso jovem.”

Ó, esta é a culminância de visão, meditação e conduta, e é assim chamada de “realização da fruição que não deve ser alcançada”. Além disso, os estágios das experiências meditativas e realizações podem ocorrer em uma sequência determinada, ou sem qualquer ordem determinada, ou todos de uma vez, de acordo com as capacidades específicas dos diferentes indivíduos. Mas, no momento da fruição, não há diferenças.

III. A Prática Pós-meditativa

Em relação à prática pós-meditativa sobre como manter seus compromissos e votos e como fazer com que todas as suas atividades desta vida sejam incorporadas ao Dharma, mesmo que você se esforce nas práticas de visão, meditação e conduta, se, entretanto, não for hábil nos métodos de prática entre sessões, seus votos e compromissos degenerarão. Se isto acontecer, num curto prazo haverá interferências e obstáculos ao progresso nos estágios e caminhos dos bodisatvas; e, finalmente, você cairá definitivamente no inferno de Avici. Assim, é importante que, monitorando constantemente seu comportamento com presença mental e introspecção, você não se engane sobre o que deve ser seguido e o que deve ser evitado. Como o Grande Mestre Padmasambhava declarou:

*Em geral, apesar de minha visão ser mais elevada do que o céu,
Minha conduta em relação às causas e seus efeitos é mais refinada
do que a farinha de cevada.*

Portanto, evite uma atitude casual e grosseira, e comporte-se com cuidado em termos de causa e efeito. Mantenha seus compromissos e siga precisamente seus votos, e não será contaminado pelas máculas das falhas e quebras de compromisso. Apesar de existirem muitos tipos de compromissos do Mantra Secreto, todos eles se resumem nos compromissos do corpo, fala e mente do guru. Diz-se que se você olhar para seu guru como uma pessoa comum mesmo por um instante, isto atrasará a sua realização de sidis por meses e anos. Por quê? Este é um ponto vital, como se diz:

Para os portadores do vajra, diz-se que os sidis se seguem de acordo com o mestre.

Portanto, seja você quem for, até que aceite alguém como seu guru, estará só. Mas, a partir do momento em que se devotar a um guru e se conectar a ele através de iniciações e instruções orais, então você não tem mais o direito de não manter seus compromissos. Quando da conclusão das quatro iniciações, você se prostrou diante do guru como o principal da mandala e fez os votos:

*De agora em diante, eu me ofereço
A você como servo.
Peço que me aceite como discípulo,
E faça uso até mesmo da menor parte de mim.*

Com este juramento, não importa quão grandioso e nobre possa ser, você não jurou comprometimento com o guru? Da mesma forma, com o voto, “Para qualquer comando do mestre, eu farei tudo que você disser” – deste momento em diante, você tem o direito de não fazer o que ele disser? Se não cumprir este juramento, mesmo que este não seja um rótulo agradável, só poderá ser chamado de um “infrator de compromissos”.

Além disso, em lugar algum se diz que você deve manter seus compromissos de forma perfeita com grandes gurus que possuem muitos seguidores, riqueza, poder e prosperidade, mas que não deve fazer o mesmo com gurus menos importantes que não têm um status elevado e vivem como mendigos. Seja como for, você deveria compreender os pontos cruciais das vantagens e riscos de tal relação, pois não adiantará ser obtuso como um velho cavalo. Portanto, considere cuidadosamente se a necessidade de manter os votos é para o bem do guru ou para seu próprio bem, como se você estivesse moendo substâncias medicinais. Se for para o bem do guru, pode deixá-los de lado hoje mesmo. Mas se não for, não há sentido em derrubar cinzas em sua própria cabeça.

Em geral, os votos para com seus amigos espirituais consistem em olhar positivamente para todos que ingressaram pela porta dos ensinamentos do Buda e de praticar a percepção pura deles. Evite todas as tendências e críticas em relação às escolas filosóficas. Em particular, todos aqueles que têm o mesmo guru e pertencem à mesma mandala são irmãos e amigos vajra; assim, renuncie a atitudes como desdém, competitividade, inveja e enganos, e traga-os com carinho em seu coração.

Todos os seres sencientes, sem exceção, já foram nossos queridos pais. Como é triste que estejam atormentados pelas terríveis misérias do ciclo infinito da existência. Se eu não

os proteger, quem o fará? Incapaz de suportar este pensamento, treine sua mente no cultivo da compaixão. Através de seu corpo, fala e mente, faça tudo que puder para gerar apenas benefícios, e dedique a virtude para o benefício dos outros.

Em todos os momentos há apenas três coisas a serem consideradas: o Dharma, o guru e os seres sencientes; assim, não deixe suas intenções e ações se desviarem disto. Não compita ou entre em conflito com aqueles que vestem as roupas e os títulos de praticantes realizados e monges; ao contrário, guarde suas palavras para si mesmo e controle sua própria mente. Isto é da maior importância, portanto não seja um idiota.

Se você pensa apenas sobre seu bem-estar nas suas vidas futuras, então pertence àqueles que devem praticar o que chamamos de “Dharma”. Se deposita suas esperanças e medos nas virtudes que outras pessoas possam realizar por você após sua morte, então será difícil extrair qualquer benefício delas. Portanto, volte sua mente para o interior, mantenha-a lá, e com um sentimento profundo de renúncia mantenha-se firme aplicando a presença mental, aspiração e grande entusiasmo para saturar sua vida com a prática espiritual. Tome os pontos vitais da prática principal da visão profunda e da meditação e, entre as sessões de meditação formais, mantenha seus compromissos e comporte-se de forma a não violar o que deve e o que não deve ser feito com relação aos seus votos. Como resultado, as qualidades virtuosas surgirão inevitavelmente de seu interior, pois a Grande Perfeição é um caminho para a iluminação para aqueles que cometeram ações muito negativas.

Devido à profundidade e ao poder da Grande Perfeição, ela traz consigo obstáculos, assim como um grande lucro vem acompanhado de grande risco. Isto acontece porque todo o carma negativo acumulado no passado será desperto pelo poder destas instruções, e isso se manifesta externamente como interferências demoníacas e aparições. No local onde você pratica, deuses e demônios podem mostrar suas formas, chamá-lo pelo nome e disfarçar-se como seu guru, fazendo profecias. Diversas aparições terríveis podem surgir em sua imaginação ou em seus sonhos, e na verdade é bastante possível que você esteja sujeito a surras, roubos, doenças e assim por diante. Psicologicamente, você pode inexplicavelmente experimentar uma forte sensação de tristeza e miséria que o farão querer chorar. Você pode experimentar fortes aflições mentais, e seu senso de devoção, bodicita e compaixão podem declinar. Pensamentos involuntários podem surgir como seus inimigos, quase enlouquecendo-o. Palavras benéficas podem ser mal interpretadas e, perdendo o desejo de permanecer em retiro, você pode sentir que está abandonando seus votos. Você pode experimentar visões falsas sobre seu guru, dúvidas sobre o Dharma, e assim por diante. Além disso, pode sofrer acusações falsas e ter uma má reputação, seus amigos podem se tornar inimigos e assim por diante. Diversas circunstâncias externas e internas indesejáveis podem também surgir.

Ó, estas são indicações de erupções, e assim, reconheça-as! Esta é a demarcação entre vantagem e perigo. Se você abraçar estes obstáculos através dos pontos críticos da prática, eles se transformarão em sidis. Se cair sob sua influência, eles se tornarão impedimentos. Com a pureza dos votos e com devoção e coragem invariáveis confie seu coração e sua mente ao seu guru, e reze sinceramente para ele com confiança no que quer que ele possa fazer. Ao enfrentar circunstâncias desfavoráveis como algo desejável, e ao esforçar-se diligentemente em sua prática, finalmente a realidade substancial destas circunstâncias se dissolverá naturalmente, e elas fortalecerão sua prática. As aparições desaparecerão como névoa e você terá uma confiança ainda maior em seu guru e em sua

orientação do que antes. De agora em diante você encontrará a fortaleza para aceitar tais erupções de forma imperturbável. Ó, esta é uma indicação de que elas estão chegando ao fim, pois ao transformar tais circunstâncias em caminho, as condições para seu fim são geradas. A la la, é isto que nós, velhos pais, desejamos! Desenvolva coragem e não aja como um chacal que se aproxima de um cadáver humano, desejando devorá-lo, mas com os quadris tremendo de medo.

Aqueles que possuem pouco mérito, compromissos e votos frouxos, visões obviamente falsas, uma hoste de dúvidas, e que fazem grandes promessas, mas cuja prática é fraca – tais pessoas, com corações que fedem como flatulência – estes solicitam instruções de seus gurus apenas para deixá-las em suas estantes. Ao fixarem-se em condições desfavoráveis, e então ruminá-las, eles são facilmente desviados pelos maras, que os levam pelos caminhos para os estados miseráveis de existência. Que tristeza! Reze para seu guru que isso não aconteça.

Apesar de ser relativamente fácil que circunstâncias desfavoráveis surjam como caminho, é muito difícil que condições favoráveis o façam. Mesmo que você se orgulhe de seu alto nível de realização, se devotar-se a alcançar um status elevado nesta vida, você corre o perigo de se tornar um servo do mara das distrações Devaputra, portanto seja muito cuidadoso. Entenda que este é o teste que determina se os grandes meditadores vão adiante ou caem. Até que o poder das qualidades de suas realizações internas esteja aperfeiçoado, é inadequado contar a todos que quiserem ouvir sobre suas experiências meditativas, portanto fique quieto. Além disso, sem se vangloriar sobre os muitos meses ou anos que passou em retiro, devote-se à prática por toda a sua vida. Não se engane com sua conversa sobre a vacuidade, de modo que possa deixar de lado a importância das ações virtuosas no contexto convencional de causa e efeito.

Não permaneça em lugares muito povoados para conseguir provisões através da realização de rituais para subjugar demônios e assim por diante. Reduza as atividades sem objetivo, conversa desnecessária, e pensamentos inúteis ao mínimo. Não engane os outros com ações incompatíveis com o Dharma, tais como fingimento e fraude. Não se envolva com modos de vida incorretos fazendo pedidos indiretos, bajulação, e assim por diante, devido à necessidade de coisas desejáveis. Não siga a companhia de amigos não-virtuosos, cujas visões e condutas são incompatíveis com a sua. Revele suas próprias falhas e não fale sobre as falhas ocultas dos outros. Todos os tipos de fumo são como armadilhas de demônios perjuros, assim evite-os sinceramente. Apesar de o álcool ser usado como uma substância de compromisso, não o beba tolamente até o ponto de intoxicação. Sem fazer discriminações, tome todos com os quais você tem boas ou más relações no caminho – incluindo aqueles que o servem fielmente assim como aqueles que desconfiam de você, que o ofendem ou que o tratam mal – e cuide de todos com preces puras.

Em todos os momentos mantenha internamente seu ânimo elevado, sem se deixar abater, e externamente mantenha as suas ações sem alarde. Vista roupas muito velhas. Estime todos os seres, incluindo os bons, os maus e os medíocres. Viva frugalmente e mantenha-se em eremitérios nas montanhas. Tenha como seu ideal a vida de um mendigo. Siga as histórias dos sidas do passado. Sem culpar seu carma passado pratique o Dharma de forma tão pura quanto puder. Sem culpar circunstâncias temporárias permaneça firme diante do que quer que se apresente. Em resumo, com sua mente como testemunha, una

sua vida com o Dharma, de forma que quando morrer, não terá deixado nada sem fazer e não terá vergonha de si mesmo. O ponto vital de todas as práticas se encontra aqui.

Quando chegar o momento de sua morte, renuncie a todas as posses mundanas, sem se apegar nem mesmo a uma agulha. Diante da morte, os melhores praticantes sentem-se exultantes, os medianos não têm medo da morte, e os inferiores não têm arrependimento, mesmo que estejam morrendo. Se a clara luz da realização brilhar continuamente, dia e noite, você não passará pelo estado intermediário, e apenas seu corpo será destruído. Por outro lado, se tiver confiança de que será liberado no estado intermediário, o que quer que faça estará bem. Se não, tendo ganho alguma experiência no treinamento de transferência de consciência, coloque-o em prática quando chegar o momento, e transfira sua consciência para o campo búdico de sua escolha. Lá, você avançará ao longo dos bhumis e caminhos dos bodisatvas e alcançará a iluminação. Esta nossa preciosa linhagem não é apenas uma velha história do passado, pois mesmo hoje existem aqueles que atingem o mais elevado estado de realização seguindo os caminhos do “atravessar” e do “cruzar diretamente”; e seus corpos materiais se dissolvem em uma massa de luz de arco-íris.

Não jogue fora esta joia procurando por uma joia menor. Você é extremamente afortunado por ter encontrado tais instruções práticas, que são como o sangue do coração das dakinis. Mantenha seu ânimo elevado e medite com alegria! Discípulos, cuidem deste texto como a joia de seus corações, e grandes benefícios surgirão.

Tendo como causa primária a prática de retiros na montanha dos meditadores de Ogmin Pema Öling, e como causa secundária o pedido do praticante diligente Rigzang Dorje, que possui a joia da fé inabalável e da devoção, isto foi dito por Jigdröl Yeshe Dorje, como orientações diretas do coração para a prática. Possa isto ser a causa da poderosa emergência da consciência primordial da realização nos fluxos mentais dos seres afortunados!