

Apresentação



THE DALAI LAMA

Jigme Gyalwai Nyugu, um dos eminentes discípulos de Jigme Lingpa que era o representante do Dzogpa Chenpo Longchen Nyinthig, deu instruções orais sobre o Lonchen Nyinthig e seu discípulo, Dza Paltrul Rinpoche, transcreveu-as com o título Kunsang Lama Shelung.

Nos ensinamentos da Grande Perfeição é dito que não é possível se alcançar a iluminação com uma mente fabricada; ao invés disso, a mente primordial deve ser identificada e deve-se compreender que todos os fenômenos são o jogo dessa mente. A partir daí, devemos nos familiarizar contínua e unidirecionalmente com essa descoberta. Entretanto, para se ter uma compreensão plena, a mera leitura de livros não é suficiente. É necessário fazer as práticas preliminares do sistema Nyingma integralmente, além de receber os ensinamentos específicos e as bênçãos de um mestre *nyingma* qualificado. O aluno deve também ter acumulado muito mérito. Foi por isso que grandes mestres *nyingmapa* como Jigme Lingpa e Dodrupchen se empenharam tanto.

A tradução de obras como essa, que contém as preliminares de Dzogchen, será de imenso valor nestes tempos. Congratulo o Grupo de Tradução Padmakara por ter produzido esta obra em inglês e em francês. Estou certo de que esta obra preliminar autêntica beneficiará todos aqueles que estão interessados em Dzogchen.

O Dalai Lama

23 de novembro de 1990



Longchenpa (1308-1363)

O mestre mais brilhante da linhagem Nyingma. Longchen Rabjampa reuniu os ensinamentos da Essência do Coração de Padmasambhava, Vimalamitra, e Yeshe Tsoygal e, em uma série de visões, transmitiu-os a Jigme Lingpa como a Essência do Coração do Vasto Espaço.

Apresentação

As Palavras do Meu Professor Perfeito, um Guia Para as Preliminares da Essência do Coração do Vasto Espaço da Grande Perfeição, expõe os caminhos das quatro escolas principais do budismo tibetano sem nenhum conflito entre elas.

Contém todos os ensinamentos: os Passos do Caminho – nos três níveis de compreensão – junto com os Três Elementos Principais do Caminho; as Três Percepções, preliminares do Caminho e do Fruto; a confluência das tradições Kadampa e Mahāmudrā com a natureza búdica como causa, a vida humana preciosa como suporte, o amigo espiritual como estímulo, suas instruções como método, e os *kāyas* e sabedorias como resultado; e o caminho Nyingmapa com a determinação em se alcançar a liberação por meio da repugnância ao *samsāra*, fé por meio da confiança nos efeitos das ações, *bodhicitta* por meio do empenho em ajudar os outros e a percepção pura da pureza total de tudo que existe.

Este é um texto indispensável para todos os ensinamentos sobre todas as práticas, sejam elas preliminares ou principais. É por isso que, nesta era afortunada em que a preciosa doutrina de Buda está começando a brilhar por todo o mundo, este livro foi traduzido com a profunda esperança de que, sendo de enorme valia e pouco risco, e contendo todos os ensinamentos essenciais do caminho, qualquer contato com ele seja frutífero e ele possa se tornar objeto de estudo, reflexão e meditação. É extremamente importante que os praticantes do Darma ensinem ou estudem este texto.

Dilgo Khyentse Rinpoche

Prefácio à segunda edição em língua inglesa

A necessidade encorajadora de uma reimpressão deste livro tornou possível uma série de mudanças. Foi incluída uma apresentação escrita por Dilgo Khyentse Rinpoche para a primeira edição francesa, como também um posfácio escrito por Jamgön Kongtrul, o Grande, para a primeira impressão deste livro em tibetano feita com blocos de madeira, há um século. A qualidade das ilustrações melhorou, as Notas e o Glossário foram expandidos e revisados, e as palavras em sânscrito foram grafadas na transliteração padrão.

Entretanto, a mudança principal é uma revisão do texto em si, fruto de uma releitura esmerada e detalhada por Pema Wangyal Rinpoche. Seus numerosos comentários, esclarecimentos e perguntas – em média três a quatro por página – nos permitiu ter um olhar crítico sobre a precisão da nossa tradução e aproximá-la ainda mais do significado original da obra de Patrul Rinpoche. Os leitores da primeira edição podem confiar que não foi encontrado nenhum erro conspícuo no significado das instruções e práticas explicadas. No entanto, em um texto tão celebrado justamente por sua extraordinária riqueza de detalhes e historietas, são nesses detalhes mais refinados que esperamos que a tradução tenha ganho em autenticidade e precisão.

Jamais nenhuma tradução será definitiva. Nossa esperança é que continuemos a melhorar a tradução deste texto no futuro, em especial por ele ser usado intensivamente como uma ferramenta para estudo e prática por muitos leitores individuais e grupos budistas, fato comprovado pelas muitas cartas encorajadoras que recebemos do mundo todo. Se o tempo tivesse permitido, gostaríamos de ter realizado uma revisão minuciosa das notas finais sob a luz de uma nova tradução de uma das

principais fontes das quais elas foram compiladas, as notas de Khenpo Ngawang Palzang, que está sendo feita sob a direção de Alak Zenkar (com a participação de vários membros do Grupo de Tradução Padmakara, ver bibliografia). Para isso, no entanto, será necessário aguardar uma terceira edição.

Todas as mudanças nesta edição foram compiladas, editadas e incorporadas por John Canti com a valiosa ajuda de Maria Jesus Hervas, cujo trabalho assíduo na preparação de uma edição em espanhol revelou uma série de erros e omissões no inglês, e dos leitores Helena Blankleder, Charles Hastings, Steven Gethin e Wulstan Fletcher.

Mais uma vez, somos gratos pelo contínuo interesse e apoio do Sacred Literature Trust e seus diretores sucessivos, Paul Seto e Malcolm Gerratt, em especial, por sua paciência, que deve ter sido extremamente testada pelos atrasos na preparação desta segunda edição.



Jigme Lingpa (1729-1798)

Jigme Lingpa recebeu a transmissão da Essência do Coração do Vasto Espaço de Longchenpa. Ele as praticou em solidão e mais tarde as transmitiu a seus alunos.

Introdução dos Tradutores

As Palavras do Meu Professor Perfeito é uma das introduções favoritas aos fundamentos do budismo tibetano, constantemente recomendada por S. S. o Dalai Lama e outros professores eminentes. Este texto provê um guia detalhado dos métodos pelos quais uma pessoa comum pode transformar a própria consciência e começar a percorrer o caminho para o estado búdico, o estado do despertar e da liberdade. A primeira metade do livro contém uma série de contemplações sobre as frustrações e o sofrimento profundo do *samsāra*, o ciclo de existência baseado na ignorância e nas emoções deludidas, e sobre o valor imenso da nossa vida humana que oferece uma oportunidade única para consumarmos o estado búdico. A segunda metade explica os primeiros passos do Vajrayāna, o “Veículo Diamante”, cujos poderosos métodos de transformação conferem o caráter distinto da tradição tibetana do budismo.

A obra de Patrul Rinpoche não é um tratado para especialistas, mas sim um manual prático para qualquer pessoa que deseje, sinceramente, praticar o Dharma. Foi escrito em um estilo que exprime suas idéias para os nômades rudes e aldeões com a mesma facilidade que as exprime para lamas e monges. Na verdade, Patrul Rinpoche afirmava que este texto não era em absoluto uma composição literária, mas que havia simplesmente registrado as instruções orais de seu professor, da forma como as tinha escutado. A magia especial deste livro é que nos sentimos como alunos de Patrul Rinpoche, ouvindo as suas instruções que vêm do coração, baseadas na transmissão oral recebida de seu professor e na profunda experiência de anos de prática.

Patrul Rinpoche explica tudo que precisamos saber para praticar os ensinamentos e, geralmente com uma ironia devastadora, explica

também os muitos erros que podem ser cometidos na jornada espiritual. Sua linguagem varia desde a poesia elevada a um amplo vernáculo. Cada ponto é ilustrado por numerosas citações, exemplos práticos da vida cotidiana e uma profusão de histórias. Algumas dessas histórias remontam às origens do budismo no século 6º a.C. e até antes desse período; umas fazem parte da vida extraordinária de grandes mestres da Índia e do Tibete; e outras dizem respeito a feitos de pessoas comuns de Kham, a terra natal de Patrul Rinpoche.

Famoso pela forma direta com que sondava a mente de seus discípulos, Patrul Rinpoche acreditava convictamente em uma máxima de Atiśa: “O melhor amigo espiritual é aquele que ataca nossos defeitos ocultos”. Apesar de sua obra ser visivelmente adaptada para uma audiência específica, com pouco esforço de transposição podemos ver que a natureza humana permanece, notavelmente, a mesma, não obstante a época e a cultura. Sentimos que os recônditos do nosso ser são expostos e nos vemos forçados a questionar hábitos de pensamento e a abrir a mente para outras possibilidades.

No capítulo de conclusão, o autor descreve a sua obra da seguinte maneira:

Ao escrever essas instruções não me guiei, primeiramente, por considerações estéticas ou literárias. Meu objetivo principal era simplesmente registrar fielmente as instruções orais do meu venerado professor, de um modo que fosse fácil de compreender e útil para a mente. Fiz o melhor que pude para não adulterá-las misturando a elas as minhas próprias palavras ou idéias.

Em diferentes ocasiões, meu professor também costumava dar várias instruções especiais para expor falhas ocultas, e eu adicionei, nos lugares mais apropriados, todas as que fui capaz de lembrar. Não as use como uma janela pela qual se pode observar as falhas dos outros, mas sim, como um espelho para examinar as suas. Olhe cuidadosamente para dentro de si para ver se você tem ou não essas falhas ocultas. Se as tiver,

reconheça-as e abandone-as. Corrija a sua mente e faça com que ela siga, tranqüilamente, pelo caminho correto...

Para o budismo Vajrayāna, a iluminação não é um ideal remoto, mas algo que, com os métodos apropriados e um esforço supremo, pode ser alcançado aqui e agora, nesta mesma vida. Na tradição viva de sabedoria do Tibete, cada escritura, cada prática de meditação e cada treinamento da mente é passado de professor a aluno e, então, internalizado até que se torne parte integrante da experiência pessoal. Uma das palavras para prática espiritual em tibetano é *nyamlen*, literalmente “experimental”. Só pode ser considerado um detentor de linhagem, um professor espiritual verdadeiramente qualificado, aquele que realmente atingiu a realização. Patrul Rinpoche detinha uma linhagem de transmissão ininterrupta que remontava ao próprio Buda. Esta linhagem tem sido transmitida, sem nenhuma interrupção, de um professor realizado a outro, até os dias de hoje.

PATRUL RINPOCHE E A TRADIÇÃO POR ELE HERDADA

Na escola Nyingmapa, à qual Patrul Rinpoche pertencia, cuja tradição é a mais antiga do budismo tibetano, existem duas categorias de transmissão. Uma é a linhagem oral, ou *Kama* [*bka' ma*], passada de professor a discípulo através dos séculos. A outra é a milagrosa linhagem direta dos Tesouros Espirituais, ou *Terma* [*gter ma*], que foram escondidos no século 8º por Padmasambhava e sua grande discípula Yeshe Tsogyal para serem descobertos posteriormente, no momento adequado. *As Palavras do Meu Professor Perfeito* é uma explicação das práticas preliminares do *Longchen Nyintik* [*klong chen snying thig*], *Essência do Coração do Vasto Espaço*, um tesouro espiritual descoberto por Rigdzin Jigme Lingpa (1729-1798).



Jigme Gyalwai Nyugu (1729-1798)

O professor perfeito de Patrul Rinpoche. Patrul Rinpoche ouviu a sua explicação da Essência do Coração do Vasto Espaço muitas vezes e afirmou que o livro *As Palavras do Meu Professor Perfeito* é um compêndio fiel do que havia ouvido naquelas diferentes ocasiões.

Jigme Lingpa foi um prodígio que se tornou imensamente erudito com pouco estudo, despertando a sabedoria de sua mente em uma sucessão de longos retiros de meditação e recebeu a *Essência do Coração do Vasto Espaço* em uma série de visões de Longchenpa, um grande lama do século 14.

Longchenpa sistematizou as doutrinas da escola Nyingmapa em seus maravilhosos *Sete Tesouros* [*mdzod bdun*, veja Bibliografia] e em outras obras que cobrem todos os aspectos dos ensinamentos budistas e, em particular, tratam detalhadamente das sutilezas do Dzogchen, a Grande Perfeição. Também escreveu extensivamente sobre os ensinamentos das outras escolas. Essas obras, porém, foram perdidas. Mesmo tendo vivido muitos séculos antes de Jigme Lingpa, Longchenpa foi, de fato, seu principal professor.

Jigme Lingpa primeiro praticou e dominou os ensinamentos que havia descoberto e depois os transmitiu para alguns poucos discípulos que tinham capacidade de se tornar detentores puros da doutrina. Um deles era o professor de Patrul Rinpoche: Jigme Gyalwai Nyugu, que depois de passar um tempo considerável com Jigme Lingpa no Tibete Central, retornou a Kham (no leste do Tibete). Lá, morando na encosta de uma montanha remota, em uma cavidade no solo, sem mesmo uma caverna como abrigo e tendo apenas plantas silvestres para comer, praticou o que Jigme Lingpa havia lhe ensinado. Indiferente ao conforto e à conveniência, estava determinado a abandonar todas as preocupações mundanas e a se concentrar no objetivo da realização última. Progressivamente, discípulos se reuniram ao seu redor e passaram a morar em tendas nas ladeiras fustigadas pelo vento. Um desses era o jovem Patrul, que recebeu de Jigme Gyalwai Nyugu os ensinamentos contidos neste livro, no mínimo, 14 vezes. Depois, Patrul estudou também com muitos outros grandes lamas daquela época, incluindo o totalmente não-convencional Do Khyentse Yeshe Dorje, que fez Patrul reconhecer diretamente a natureza da mente.

Do início ao fim da sua vida, Patrul Rinpoche emulou a total simplicidade de seu professor. Mesmo tendo sido reconhecido na infância como um lama encarnado, ou *tulku* (seu nome é a abreviação de Palgye

Tulku), e podendo ter uma posição elevada em um estabelecimento monástico, passou a vida perambulando de um lugar a outro, acampando a céu aberto, como um mendigo qualquer. Se lhe ofereciam ouro ou prata, repetidas vezes deixava as oferendas abandonadas no chão, pois acreditava que a riqueza era simplesmente uma fonte de problemas. Mesmo quando já era um mestre famoso, costuma viajar incógnito, vivendo da mesma maneira simples e despreocupada. Existe até a história de um lama que conheceu Patrul Rinpoche em uma de suas viagens e, pensando que Patrul era uma pessoa boa e se beneficiaria com um ensinamento tão extraordinário, ensinou-lhe este exato texto. Em outra ocasião, Patrul Rinpoche viajou com uma viúva pobre a quem ajudava a cozinhar e a cuidar dos filhos, carregando-os em suas costas. Quando chegaram ao destino, Patrul Rinpoche se ausentou dizendo que precisava fazer uma coisa importante. A mulher ouviu que o grande Patrul Rinpoche iria ensinar no monastério e foi assistir os ensinamentos. Ficou atônita ao ver seu companheiro de viagem sentado no trono, ensinando para uma multidão. No final do ensinamento, Patrul Rinpoche pediu que entregassem todas as oferendas para a viúva.

Com seus alunos era bastante benévolo, mas também bastante severo. Tratava de forma exatamente igual mendigos e reis. Em todas as situações, seu único interesse era beneficiar os outros e sempre falava o que era necessário, sem se preocupar com as cortesias sociais.

OS ESTÁGIOS DA PRÁTICA

As Palavras do Meu Professor Perfeito pertence à categoria de literatura conhecida como “guias escritos” [*khrid yig*], que emulam e suplementam as explicações orais necessárias para elucidar um texto sobre meditação. Neste caso, o texto em questão é a prática preliminar da *Essência do Coração do Vasto Espaço*.

O ciclo de ensinamentos da *Essência do Coração do Vasto Espaço* que Longchenpa transmitiu a Jigme Lingpa se tornou um dos mais extensamente praticados na escola Nyingmapa. Ele contém um cami-

nho Vajrayāna completo, que começa no estágio inicial com as práticas preliminares [*sngon 'gro*]. A essas se segue a prática principal [*dngos gzhi*], em três partes: a fase de geração [*bskyed rim*], a fase de perfeição [*rdzogs rim*] e a Grande Perfeição [*rdzogs pa chen po*].

As práticas preliminares têm uma seção externa e outra interna e, conseqüentemente, nosso texto está dividido em duas partes. A primeira, as preliminares comuns ou externas, versa sobre: 1) as liberdades e vantagens proporcionadas pela vida humana; 2) a impermanência; 3) os sofrimentos do saṃsāra; 4) como o carma, o princípio de causa e efeito, se aplica a todas as nossas ações; 5) os benefícios da liberação e 6) como seguir um professor espiritual. Esses elementos são fundamentais para uma compreensão correta dos valores budistas. São genéricos por serem os fundamentos do budismo em geral. As contemplações nessa seção podem ser praticadas por qualquer pessoa, budista ou não.

A “2ª Parte”, as preliminares internas, começa com a busca de refúgio: aprender a confiar em Buda, no Darma (os ensinamentos de Buda) e na Saṅgha (a comunidade budista). Essa é a base do compromisso budista comum a todas as tradições. A seguir, temos o desenvolvimento da *bodhicitta*, a “mente da iluminação”. Essa atitude de amor e compaixão incondicionais que busca levar todos os seres à liberdade perfeita é a base do Mahāyāna. Seguem-se, então, as práticas para purificar os efeitos das ações negativas passadas e acumular a energia positiva necessária para progredir no caminho. Essas práticas usam por completo as técnicas de visualização e repetição de mantras específicas do Vajrayāna. Por último, a Guru Ioga, a união da nossa mente com a mente do professor. Guru Ioga é a própria raiz do Vajrayāna, onde a pureza da conexão entre professor e discípulo é de suma importância.

Nessas práticas preliminares está incluída também, na “3ª Parte”, a prática de Powa, ou transferência de consciência, um método rápido para permitir que aqueles que não puderam chegar ao final do caminho, ainda assim, sejam liberados no momento da morte.

É necessário ter a orientação de um mestre qualificado para fazer as práticas contidas na 2ª e na 3ª partes. Na verdade, isto é aconselhável

para qualquer prática espiritual. No Tibete pré-comunista, quase todos os tibetanos se consideravam budistas e tentavam seguir a ética budista, fazer oferendas e recitar algumas orações e mantras. Basicamente, nos dias de hoje, isso ainda acontece no Tibete ocupado. Dos que são budistas nesse sentido mais genérico, um pequeno número decide seguir o caminho espiritual ativamente, e são tais pessoas que fariam essas práticas, normalmente repetindo cem mil vezes cada uma delas.

A continuação são as práticas das fases da geração e perfeição, que culminam na Grande Perfeição. Na tradição tibetana, a viagem interna é mapeada com surpreendente precisão. Para cada estágio da prática, há explicações orais e comentários escritos. O Vajrayāna é uma ciência da mente, e um professor experiente conhece por completo o significado de cada experiência e a solução para cada erro. Este texto não aborda os detalhes do resto do caminho, mas apresentaremos aqui uma visão geral para dar uma idéia da progressão do caminho depois das práticas preliminares.

A PRÁTICA PRELIMINAR

As preliminares externas constituídas pelas quatro contemplações que fazem com que rejeitemos o saṃsāra.

As preliminares internas são: 1) busca de refúgio; 2) bodhicitta; 3) purificação pela prática de Vajrasattva; 4) acumulação de mérito com a oferenda de mandala e 5) Guru Ioga.

Às vezes, há práticas adicionais, como na *Essência do Coração do Vasto Espaço*. O texto ritual pode ser bastante longo ou muito curto. De qualquer modo, esta é a estrutura genérica.

A FASE DE GERAÇÃO

Na fase de geração, aprendemos a desenvolver uma visão iluminada do mundo ao nos visualizarmos como um buda e o ambiente em que nos encontramos como uma terra pura, enquanto recitamos o mantra

apropriado. Esse processo, a princípio, é artificial, algo que é desenvolvido ou gerado; contudo, as visualizações correspondem a experiências visionárias de seres iluminados. Ao adotar esses novos hábitos de percepção, podemos enfraquecer os hábitos comuns das percepções grosseiras baseados na ignorância e em tendências emocionais e entrar em contato com um nível mais sutil de experiência. Essas práticas tomam a forma de *sādhana*s, textos rituais que, por vezes, são extraordinariamente poéticos.

A FASE DE PERFEIÇÃO

Uma vez que a visão sagrada tenha se tornado uma experiência viva, a fase de perfeição completa o processo, levando-o a um nível mais interior por meio do trabalho com as energias sutis do corpo, do domínio da respiração, posturas físicas e outras iogas.

A GRANDE PERFEIÇÃO

Nas fases de perfeição e de geração adquirimos a sabedoria ilustrativa [*dpe'i ye shes*] por meio de experiências meditativas que indicam a natureza última da mente. No Dzogchen, a Grande Perfeição, a natureza da mente é introduzida direta e subitamente pelo professor. É um reconhecimento imediato e empírico da natureza búdica em si. A prática subsequente consiste, essencialmente, em se acostumar com essa experiência e desenvolvê-la de um modo cada vez mais vasto. Aqui, adquirimos a sabedoria real ou absoluta [*don gyi ye shes*], a experiência direta da verdade última.

De certo modo, cada nível de prática está fundamentado no antecedente, mas, ao mesmo tempo, remove camadas de delusão, deixando a experiência da realidade ainda mais desnuda. Cada prática é também um caminho completo em si, no qual – para aqueles que têm sabedoria para ver – todos os outros caminhos estão incluídos. Mesmo as preliminares,

e na verdade, cada uma das partes das preliminares, podem, por si só, constituir um caminho completo para a iluminação.

Em especial, a Guru Ioga é a essência de todos os caminhos. Os professores da linhagem com frequência dizem que todas as práticas devem ser feitas como Guru Ioga. A abertura total e a devoção a um mestre realizado é a maneira mais segura e rápida de progredir.

Patrul Rinpoche expressa essa importância capital do professor espiritual no próprio título deste livro, *Kunzang Lamai Shelung*, que traduzimos livremente por *As Palavras do Meu Professor Perfeito*.

Kunzang significa “todo perfeito” ou “sempre perfeito”; é a forma abreviada de Kuntuzangpo (em sânscrito, *Samantabhadra*), Buda primordial, fonte de todas as linhagens. A representação iconográfica de Kuntuzangpo é um buda nu, da cor do azul profundo do céu. Contudo, não representa uma pessoa, mas a própria natureza búdica, a pureza imutável da mente que é a natureza fundamental de todos os seres. Geralmente, essa natureza está oculta e o professor que atingiu essa realização é quem pode nos guiar para a descobrirmos em nós mesmos em sua nudez gloriosa. *Lama* significa literalmente “não há nada superior”. Essa é a expressão tibetana para a palavra indiana guru. Ambas as palavras têm sido usadas excessivamente na linguagem coloquial, mas, como Patrul Rinpoche explica, para nós, o professor espiritual é como o próprio Buda. O professor faz chegar até nós as transmissões dos budas do passado, corporifica para nós os budas do presente, e, por meio dos seus ensinamentos, é a origem dos budas do futuro. Patrul Rinpoche diz que a Guru Ioga é, em um certo sentido, superior às fases da geração e da perfeição, pois, pelas bênçãos do guru, ela abre diretamente o acesso à sabedoria última. *Shelung*, que significa literalmente “instruções da boca”, se refere ao fato de que essas instruções provêm diretamente da boca do professor de Patrul Rinpoche. São ensinamentos orais transmitidos na linhagem da *Essência do Coração do Vasto Espaço* que foram coligidos por escrito.

AS ORIGENS DESTA TRADUÇÃO

Do século 8º até o século 20, os tibetanos preservaram intactos todos os aspectos do budismo indiano. Contudo, essa não foi uma mera preservação estática de tesouros sagrados. Durante séculos, o Dharma do Buda foi a principal preocupação das mentes mais brilhantes do Tibete, o que originou uma extraordinária variedade de literatura filosófica, poética, acadêmica e inspiradora, como também uma herança arquitetônica e artística distinta e magnífica. Mas, acima de tudo, os tibetanos usaram os ensinamentos budistas com o seu verdadeiro propósito, como uma ferramenta para transformar a mente humana e milhares de praticantes, alguns deles professores famosos, outros iogues desconhecidos, consumaram o objetivo final.

Pode-se imaginar que as maiores glórias do Tibete pertenceram a um passado remoto. Os séculos recentes pertencem a um período de declínio, mas esse não é, de maneira nenhuma, o caso. Na verdade, cada século, inclusive o atual, e cada geração produziu a sua parcela de gigantes espirituais. O século 19, por exemplo, presenciou um tipo específico de renascença. Patrul Rinpoche participou do *rime*, ou movimento não-sectário, iniciado por Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgön Kongtrul e outros mestres que buscavam derrubar as barreiras que haviam se cristalizado entre as diferentes escolas budistas, estudando e ensinando todas elas imparcialmente. Este espírito ainda está vivo, exemplificado por Sua Santidade o Dalai Lama e pelo falecido Dilgo Khyentse Rinpoche, que foi a encarnação de Jamyang Khyentse Wangpo.

Dilgo Khyentse Rinpoche, como Patrul Rinpoche, era do Tibete Oriental. Passou vinte anos em retiros de meditação, geralmente em condições extremamente simples. Estudou com um grande número de professores e quando era jovem chegou a conhecer alguns discípulos do próprio Patrul Rinpoche. Respondeu à terrível destruição do Tibete nas décadas de 1950 e 1960 trabalhando incansavelmente para encontrar, preservar e reimprimir textos perdidos, para estabelecer comunidades monásticas no exílio e, acima de tudo, para ensinar e inspirar a nova

geração. Considerava Patrul Rinpoche o exemplo perfeito de um praticante de Dzogchen, tendo encorajado e auxiliado os tradutores deste livro, o qual considerava ser o guia perfeito para os estudantes que estão entrando no caminho budista.

A nossa tradução vem diretamente do seio da tradição. De certo modo, tem a sua própria linhagem. Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Kangyur Rinpoche, Nyoshul Khenpo Rinpoche e os outros lamas que nos deram ensinamentos orais deste texto, e que durante a tradução deram seus conselhos em relação aos pontos difíceis do livro, são detentores realizados dos ensinamentos de Patrul Rinpoche.

Apesar da fidelidade estrita às exatas palavras tibetanas de um texto original impor certo respeito nos círculos tibetanos, descobrimos que tais traduções muitas vezes fazem com que idéias perfeitamente lúcidas e racionais em tibetano pareçam desnecessariamente obscuras e até mesmo esquisitas na nossa língua. No caso deste livro, especificamente, tal método nunca refletiria o extraordinário estilo vernacular e vivaz, e também o humor do original. Portanto, embora tenhamos tentado nos manter consistentes na tradução de termos técnicos, a intenção foi refletir não apenas as palavras, mas também o ambiente e o estilo, traduzindo as idéias em uma linguagem natural, com a maior fidelidade possível ao tibetano, sem sacrificar a clareza e a fluidez do todo.

Explicações concisas, que pensamos poder ser úteis para muitos leitores, aparecem como notas de rodapé. Há um grande número de notas de fim, nem todas de interesse para leitores não especializados. Mas é importante incluí-las, uma vez que contêm comentários fascinantes das anotações de discípulos de Patrul Rinpoche e interpretações dos pontos mais difíceis dadas por Dilgo Khyentse Rinpoche e outros professores. Essas notas ajudarão o leitor a evitar equívocos comuns sobre idéias budistas. E para o praticante budista com algum conhecimento prévio sobre o assunto, esses comentários adicionam outra dimensão ao livro.

BREVE INTRODUÇÃO HISTÓRICA AO BUDISMO TIBETANO

Buda Gautama nasceu no norte da Índia no século 5º a.C., filho de um rei que o educou para ser o herdeiro do trono. Com nascimento e juventude excepcionais, desde o início já era claro que Siddharta, o príncipe, estava destinado a se tornar um ser extraordinário. Os primeiros anos da sua vida foram passados em meio ao luxo palaciano, com poucas preocupações ou aflições. Além disso, Siddharta destacava-se em todas as atividades acadêmicas e esportivas da sua época.

Não demorou muito, entretanto, para que ele começasse a duvidar da valia de sua vida mundana. Fugiu do palácio e procurou uma vida mais significativa estudando com vários mestres altamente reconhecidos de filosofia e meditação. A sinceridade da sua busca era tal, que rapidamente alcançou as realizações meditativas mais elevadas que esses mestres podiam ensinar, mas, ainda assim, isto não o satisfez. Depois de ter feito práticas ascetas árduas durante anos, descobriu que nenhum desses sistemas poderia levá-lo além dos limites da existência condicionada. Resolveu continuar sua busca sozinho e, com seus próprios esforços, finalmente atingiu a iluminação no local atualmente conhecido como Bodhi Gaya. O que descobriu era tão profundo e vasto que, a princípio, relutou em revelá-lo, temendo que ninguém compreendesse. Mais tarde, entretanto, começou a ensinar, e rapidamente atraiu um grande número de seguidores, muitos dos quais alcançaram um alto nível de realização meditativa.

A diversidade de pessoas que iam receber ensinamentos de Buda e praticavam o seu caminho exigiu uma diversidade correspondente no modo de ensinar, e indivíduos ou grupos diferentes recebiam instruções diferentes, adequadas a seus respectivos temperamentos e capacidades intelectuais. Em geral, os ensinamentos que Buda ensinou em vida podem ser divididos em três grupos: os que finalmente foram coletados no cânon Pali e constituem a base do que agora se conhece como escola Theravāda, ou Veículo Básico, que enfatiza a disciplina moral e a ética; os ensina-

mentos do Mahāyāna, ou Grande Veículo, que enfatizam a compaixão e a preocupação com os demais; e os ensinamentos tântricos do Vajrayāna ou Mantrayāna Secreto, que utiliza uma enorme variedade de métodos hábeis para suscitar uma realização profunda em um período de tempo relativamente curto. Esses ensinamentos tântricos foram dados pelo próprio Buda apenas de um modo muito reduzido, porém, ele mesmo predisse que seriam disseminados neste mundo por outros seres iluminados que apareceriam. É por isso que os ensinamentos do Vajrayāna não são menos budistas do que os das outras duas escolas, mesmo não tendo sido amplamente ensinados na época de Buda.

Depois da morte de Buda, as diferenças entre os vários ensinamentos que ele havia dado foram se manifestando mais rigidamente e as escolas e tradições diferentes se formaram. A tradição Theravāda atual, por exemplo, tem seus primórdios em um grupo de discípulos de Buda que mais tarde se dividiu em 18 escolas. O Mahāyāna, de forma semelhante, diversificou-se em várias tradições, cada uma delas com suas próprias diferenças filosóficas sutis. O mesmo aconteceu com o Vajrayāna, que tem uma imensa variedade de práticas, muitas das quais originalmente ensinadas apenas para um único indivíduo.

Durante os séculos seguintes, essas tradições diferentes foram propagadas aos poucos por toda a Índia (e além desta) até o budismo ampliar sua influência pela maior parte da Ásia Central, Oriental e Sul, chegando, inclusive, à Indonésia. Algumas tradições se perderam por completo e outras se fundiram dando lugar a novas formas de budismo. Por volta do século 13, a chegada do islamismo e mudanças políticas na sociedade indiana deslocaram o Dharma de Buda do seu lugar de origem, e foi em outros países que os ensinamentos foram preservados: o Theravāda no Sri Lanka, Burma, Tailândia e Camboja; o Mahāyāna na China, Japão, Coreia e Indochina, e o Vajrayāna principalmente no Tibete. O Tibete foi duplamente afortunado. Não foi apenas um dos poucos países onde o Vajrayāna continuou a ser praticado, mas foi também o único onde a totalidade dos ensinamentos dos três veículos foi transmitida e preservada.

Ao longo dos séculos, essas várias correntes de ensinamentos de Buda foram passadas de professor a aluno nas muitas linhagens que formam as quatro escolas principais do budismo tibetano que conhecemos hoje. Os membros dessas linhagens não eram simplesmente sábios eruditos que estudaram os ensinamentos recebidos, mas indivíduos realizados que praticaram e consumaram o que lhes foi transmitido e eram, assim, completamente qualificados para transmitir os ensinamentos a seus discípulos.

Dessas quatro escolas principais, a escola Nyingma, cujo nome deriva da palavra tibetana “antiga”, segue a tradição originalmente introduzida no século 8º por mestres indianos, tais como Śāntarakṣita, Vimalamitra e Padmasambhava (a quem os tibetanos chamam Guru Rinpoche, “o Mestre Precioso”), e transmitida por mestres tibetanos que atingiram a realização, tais como Longchenpa, Jigme Lingpa e Jamyang Khyentse Wangpo. As linhagens transmitidas às outras três escolas — a Kagyupa, a Sakyapa e a Gelugpa — foram introduzidas no Tibete depois do século 10º, após um rei contrário ao budismo tentar destruir o Dharma no Tibete. Do mesmo modo como as formas diferentes de budismo em outras partes da Ásia foram adotadas e se desenvolveram para satisfazer as necessidades de pessoas e culturas diferentes, cada uma dessas quatro escolas tem sua origem e desenvolvimento em uma ampla diversidade de situações — históricas, geográficas e até mesmo políticas — que serviram como um prisma para que a luz dos ensinamentos de Buda se tornasse um espectro multicolorido de tradições e linhagens. Infelizmente, alguns budistas se esqueceram que essa luz tem a mesma origem, e como nas outras grandes religiões do mundo, as divisões sectárias algumas vezes encobriram a verdadeira mensagem do budismo.

Os ensinamentos preservados nas linhagens do budismo tibetano estão contidos na imensa literatura sagrada dessa tradição. O Kangyur, formado por mais de cem volumes, contém as escrituras originadas na época de Buda e se divide em: Vinaya, que trata da ética e da disciplina; Sutras, que tratam de meditação, e Abidarma, que cobre a filosofia budista. Os muitos comentários sobre essas escrituras e as outras obras bu-

distas importantes escritas posteriormente formam os duzentos volumes do Tangyur. Tanto o Kangyur quanto o Tangyur foram traduzidos para o tibetano principalmente do sânscrito e constituem o cânone budista tibetano. Além disso, existe uma grande quantidade de outras obras: ensinamentos introduzidos no Tibete procedentes da Índia desde o século 8º (incluindo muitos dos ensinamentos do Vajrayāna) e incontáveis comentários sobre os três veículos (Śrāvakayāna, Mahāyāna e Vajrayāna) escritos por mestres tibetanos.

A enorme variedade de ensinamentos encontrados no budismo tibetano pode, contudo, ser resumida pelas Quatro Nobres Verdades expostas por Buda logo após ele ter atingido a iluminação. A primeira mostra que a existência condicionada nunca está livre de sofrimento, nunca é verdadeiramente satisfatória. Qualquer felicidade que venhamos a ter é somente temporária e em seu devido tempo cede lugar ao sofrimento. A razão para isso, de acordo com a segunda verdade, é que tudo o que fazemos, dizemos ou pensamos terá um resultado que será experimentado em um momento futuro, nesta vida ou em uma vida futura. Na verdade, o renascimento é o resultado das nossas ações, e as condições em que nascemos em uma vida são diretamente dependentes das ações que fizemos em vidas anteriores e, especialmente, dos motivos e atitudes com que executamos essas ações. Esse princípio de causa e efeito explica por que, por exemplo, algumas pessoas permanecem pobres durante a vida toda, apesar de seus esforços para se tornarem prósperas, enquanto que outras têm tudo o que podem desejar, embora não façam nada para consegui-lo. A segunda verdade nos mostra que a força motriz por trás das nossas ações são as emoções negativas tais como o ódio, o apego, o orgulho, a inveja e especialmente a ignorância, que é a raiz de todas essas emoções. Essa ignorância não é apenas falta de sabedoria no modo como agimos, mas a ignorância básica de como percebemos a existência e que nos faz estar constantemente presos pela crença na existência sólida e duradoura de um ‘eu’ e do mundo externo que nos rodeia. Pelo fato de nossas ações serem infundáveis, não há como haver um fim para os renascimentos contínuos no ciclo de existência condicionada. Somente

quando deixarmos de agir pela ignorância é que esse ciclo poderá ser interrompido, como mostra a terceira verdade, que explica a cessação do sofrimento e a libertação da existência condicionada.

A quarta verdade explica o caminho pelo qual isso pode ser atingido. Ou seja, basicamente, por um lado, a acumulação de ações positivas, tais como venerar e fazer oferendas ao Buda, ao Darma (os ensinamentos do Buda) e à Saṅgha (a comunidade de praticantes), praticar a caridade etc. Por outro lado, a prática de meditação pode banir diretamente a raiz da ignorância que é a causa do sofrimento. Um praticante que segue esse caminho, tendo em mente apenas a própria liberação, pode atingir um alto nível de realização e se tornar um *arhat*, alguém que venceu as emoções negativas. Essa, porém, não é a iluminação completa. Somente aqueles cuja motivação é o benefício e a iluminação total de todos os seres podem atingir o estado búdico completo. Tais praticantes, os que seguem o caminho do Grande Veículo baseados na compaixão, são chamados bodisatvas. Um bodisatva que além disso pratica os ensinamentos profundos e hábeis do Vajrayāna é capaz de atingir a iluminação total em muito pouco tempo.

Durante a vida Buda criou uma comunidade de monges e monjas que se tornou o núcleo que praticou e assegurou a continuidade dos ensinamentos. Isso, entretanto, não excluiu os praticantes leigos como seguidores autênticos do caminho, o que se refletiu no Tibete onde, do século 8º em diante, a comunidade de praticantes era formada de duas congregações complementares: por um lado, uma grande comunidade monástica e, por outro, uma forte tradição de praticantes com ordenação laica, fossem iogues ou chefes de família. Muitos aparentavam ter vidas comuns enquanto seguiam um caminho espiritual profundo, e conseqüentemente atingiam a realização total.* Na tradição Nyingmapa, a ordenação monástica é considerada um suporte muito útil para a prática,

* A “comunidade de celibatários com hábitos vermelhos” [*rab byung ngur smrigs sde*] e “comunidade dos vestidos de branco com cabelos compridos trançados” [*gos dkar lcang lo can kyi sde*].

mas de forma alguma o único meio de progredir na meditação. Isso é encorajador para aqueles que desejam praticar seriamente os ensinamentos, mas são incapazes de se envolver em uma vida monástica.

Albert Einstein certa vez mencionou que, na sua opinião, o budismo era a tradição que estava de acordo com os critérios que ele considerava necessários para um caminho espiritual adaptado ao século 20. Hoje, físicos modernos estão chegando a conclusões que se aproximam da doutrina que Buda expôs dois mil e quinhentos anos atrás. Enquanto os atrativos do materialismo tiveram um efeito contrário na vida espiritual na Ásia, há um número cada vez maior de pessoas no Ocidente que demonstram interesse nas possibilidades oferecidas pelo estudo e prática do budismo.

Quando a continuidade das linhagens do budismo foi ameaçada pelas mudanças políticas no Tibete na década de 1950, muitos lamas qualificados, que tinham recebido não apenas as transmissões da linhagem de seus professores, mas que também, pelo estudo e meditação, atingiram uma compreensão e realização total dos ensinamentos, tentaram preservá-los, levando-os para a Índia. Ao mesmo tempo, alguns ocidentais, durante visitas à Índia, começaram a demonstrar interesse por esses lamas e sua herança cultural. Uma vez que já havia sido dito por Guru Rinpoche que, dos ensinamentos de Buda, o Vajrayāna seria especialmente poderoso e efetivo para indivíduos que vivessem em uma época em que as emoções fossem mais fortes do que nunca, muitos professores acreditaram ser apropriado introduzir esses ensinamentos no Ocidente. O Vajrayāna é, especificamente, flexível e adaptável às situações nas quais as pessoas modernas se encontram, e, sem perder a sua forma tradicional, já foi ensinado a uma grande diversidade de pessoas no mundo todo.