

Geshe Kelsang Gyatso

MAHAMUDRA
TANTRA

O NÉCTAR SUPREMO DA JOIA-CORAÇÃO



Uma Introdução à Meditação no Tantra

Prefácio

Este livro, que preparei para as pessoas deste mundo moderno, é um guia prático para descobrir e explorar o verdadeiro sentido da vida humana. Em geral, de acordo com a nossa experiência comum, não há verdadeiro sentido nesta vida humana comum. Muitas pessoas, tanto as idosas quanto as que estão muito próximas da morte, compreendem como a vida humana é vazia e vã. Ao longo de nossa vida, tentamos arduamente acumular muitas coisas, como riqueza e posses, mas, por fim, sem escolha alguma, tudo o que nos pertence é passado para os outros; não podemos levar nada conosco para a próxima vida. O verdadeiro sentido da vida humana é encontrar e seguir o caminho correto à iluminação, e o caminho correto supremo à iluminação é o Tantra Ioga Supremo – em especial, o Mahamudra-Tantra.

Se, com sinceridade, tivermos o desejo de praticar as instruções do Mahamudra-Tantra apresentadas neste livro, devemos receber, primeiramente, a iniciação de Buda Heruka e obter total compreensão do significado destas instruções. Depois, por colocar estas instruções em prática, poderemos realizar nossa meta final.

Geshe Kelsang Gyatso
Janeiro de 2005. Feliz Ano Novo!

PARTE UM:

Introdução ao Tantra



Buda Shakyamuni

Visão Básica

O MAHAMUDRA-TANTRA é um método rápido para alcançar a iluminação, e as instruções sobre essa prática são muito profundas. Para que nossa prática do Mahamudra seja eficiente, precisamos de um sólido fundamento em visão correta básica e intenção correta básica. Assim como não podemos construir adequadamente uma casa sem uma fundação básica, não podemos praticar o Mahamudra de modo eficiente sem, primeiro, construir essa base e compreender claramente seu significado.

Nossa visão normal é que nossas experiências diárias, sejam elas desagradáveis ou agradáveis, vêm de fontes exteriores. Seguindo essa visão, dedicamos nossa vida inteira a aperfeiçoar nossas condições e situações exteriores, mas, mesmo assim, nossos problemas e sofrimentos humanos aumentam, ano após ano. Isso indica, claramente, que nossa visão normal é incorreta e somente nos engana. Visões incorretas e intenções incorretas nos fazem seguir caminhos errôneos, que levam ao sofrimento, ao passo que visões corretas e intenções corretas nos permitem seguir caminhos espirituais que nos conduzem à felicidade.

Neste contexto, a palavra “caminhos” não significa caminhos *exteriores*, que nos levam de um lugar a outro. Não temos necessidade de estudar caminhos exteriores, pois podemos enxergá-los diretamente com nossos olhos. “Caminhos”, aqui, referem-se a caminhos *interiores*, que são, por natureza, nossas ações. As ações de corpo, fala e mente motivadas por ignorância são caminhos errôneos porque essas ações levam ao sofrimento, e as ações motivadas

por sabedoria são caminhos corretos – ou seja, caminhos espirituais – porque conduzem à felicidade.

Porque existem diferentes níveis de felicidade, tais como a felicidade da libertação e da iluminação, existem diferentes níveis de caminhos espirituais, tais como o caminho à libertação e o caminho à iluminação. Esses caminhos podem ser, ademais, divididos em: Caminho da Acumulação, Caminho da Preparação, Caminho da Visão, Caminho da Meditação e Caminho do Não-Mais-Aprender. Além disso, porque existem diferentes níveis de sofrimento – como os sofrimentos dos seres humanos, dos animais e dos seres-do-inferno – existem diferentes níveis de caminhos errôneos, como os caminhos que levam a renascer como ser humano, como animal ou como ser-do-inferno. Estudando os diferentes tipos de caminhos apresentados por Buda, podemos distinguir entre caminhos corretos e caminhos incorretos e, desse modo, evitar os caminhos incorretos. Logo, ao ingressar, fazer progressos e concluir caminhos espirituais corretos, podemos alcançar a iluminação e, assim, realizar o verdadeiro propósito de nossa vida humana.

Em *Guia ao Caminho do Meio*, o famoso erudito budista Chandrakirti enumera sete tipos de caminho interior:

1. Ações que conduzem à felicidade da grande iluminação;
2. Ações que conduzem à libertação;
3. Ações que levam a renascer como um deus;
4. Ações que levam a renascer como um ser humano;
5. Ações que levam a renascer como um animal;
6. Ações que levam a renascer como um espírito faminto;
7. Ações que levam a renascer como um ser-do-inferno.

Os dois primeiros tipos são caminhos supramundanos, os quais são caminhos espirituais corretos que conduzem à grande iluminação e à libertação. Existem muitos níveis desses caminhos, que correspondem aos muitos níveis de aquisição espiritual explicados nos ensinamentos sobre as etapas do caminho, o Lamrim. Por exemplo, o livro *Novo Manual de Meditação* explica 21 meditações

diferentes que realizam 21 caminhos espirituais, ou etapas do caminho, à iluminação. Tradicionalmente, a primeira dessas meditações consiste na firme confiança em nosso Guia Espiritual. Je Tsongkhapa diz, em *Prece das Etapas do Caminho*:

O caminho começa com firme confiança
No meu bondoso mestre, fonte de todo bem.

Todas essas 21 etapas do caminho, começando com confiar em nosso Guia Espiritual, são caminhos espirituais que conduzem à felicidade pura e duradoura.

Os demais cinco tipos de caminho listados por Chandrakirti são caminhos mundanos, os quais são caminhos incorretos e que levam a estados de sofrimento. Eles são também denominados “ações contaminadas” porque são motivados, ou contaminados, pelos venenos interiores do autoapeço e da ignorância do agarramento ao em-si. Mesmo as ações virtuosas motivadas pela ignorância do agarramento ao em-si, e que levam ao renascimento humano, são ações contaminadas. Em nossas vidas anteriores, motivados pela delusão do agarramento ao em-si, fizemos ações virtuosas, tais como observar disciplina moral. Essa ação foi a causa principal do nosso atual renascimento humano, mas, porque essa ação foi uma ação contaminada pelas delusões, ou aflições mentais, nosso renascimento humano atual é um renascimento contaminado. Porque tomamos um renascimento contaminado como um ser humano, não temos outra escolha a não ser vivenciar os diversos tipos de sofrimento humano.

Nossas experiências presentes de sofrimentos e problemas específicos têm uma conexão específica com ações específicas que fizemos no passado. Essa conexão oculta é sutil e não é fácil de ser compreendida. Não podemos ver essa conexão com os nossos olhos, mas podemos compreendê-la usando nossa sabedoria e, especialmente, por confiar nos ensinamentos de Buda.

Por que sofremos e vivenciamos tantos problemas? Sofrimentos e problemas não são dados a nós como punição. Sempre que

vivenciamos dificuldades, normalmente culpamos os outros; mas, em verdade, a razão pela qual vivenciamos dificuldades é que tomamos um renascimento contaminado humano como resultado de ações contaminadas que surgiram do nosso próprio agarramento ao em-si e do nosso autoapreço. Nosso renascimento humano é a base de todos os nossos sofrimentos e problemas humanos. Os animais têm de vivenciar diversos tipos de sofrimentos e problemas próprios do reino animal porque tomaram um renascimento animal contaminado. Isso também é verdadeiro para os seres-do-inferno, espíritos famintos e, até mesmo, para os deuses do reino do desejo; todos os seres vivos vivenciam sofrimentos porque tomaram um renascimento contaminado. Tais renascimentos são da natureza do sofrimento e são a base para toda infelicidade e problemas.

Se utilizarmos nosso renascimento humano para a prática espiritual, ele irá se tornar significativo; por outro lado, sua natureza é sofrimento: nosso renascimento é uma manifestação da mente venenosa do agarramento ao em-si. Se uma semente for venenosa, a colheita que dela resultar será venenosa. De modo semelhante, porque a causa (o renascimento contaminado) é como veneno, seus efeitos são, inevitavelmente, venenosos e dolorosos.

O renascimento contaminado é como um profundo e vasto oceano sem limites, e nossos problemas e sofrimentos são como ondas surgindo continuamente desse oceano. Temos estado neste vasto oceano desde tempos sem início, tendo renascimentos contaminados vida após vida. Se, nesta vida, não alcançarmos libertação permanente dos renascimentos contaminados, teremos de permanecer neste oceano de sofrimento durante incontáveis vidas futuras; esse sofrimento nunca acabará naturalmente, por si mesmo. Enquanto permanecermos neste vasto oceano, nossos corpos serão devorados muitas e muitas vezes pelos monstros marinhos do Senhor da Morte, e teremos constantemente de vivenciar novos renascimentos. Depois, em cada nova vida, teremos de vivenciar os sofrimentos e os problemas daquela vida específica. Se tivermos nascido humanos, não teremos outra escolha a não

ser vivenciar sofrimentos e problemas humanos; e, se tivermos nascido como um animal, teremos de vivenciar os sofrimentos e os problemas dos animais. Esse ciclo de renascimento contaminado e sofrimento, denominado *samsara*, gira continuamente, vida após vida, sem fim.

Nosso renascimento contaminado é o nosso próprio *samsara*. Embora nenhum de nós queira sofrer, sofrimentos surgem naturalmente, sem escolha, porque estamos no *samsara*. É preciso grande sabedoria para reconhecer nosso próprio *samsara* e para compreender que esta é a nossa real situação. A visão correta básica que nos conduz à conquista da libertação e da iluminação é a compreensão e a crença de que o nosso próprio *samsara* – nosso renascimento contaminado – é a fonte e a base de todo o nosso sofrimento e problemas. Desenvolver e manter essa visão não-enganosa é a base para a prática eficiente do Mahamudra-Tantra, que é o método propriamente dito para cortar o *continuum* do renascimento contaminado.

Quando, por contemplar essas instruções, compreendermos de modo claro que todos os nossos problemas e sofrimentos diários vêm do nosso próprio *samsara*, iremos acreditar fortemente, do fundo do nosso coração, que é extremamente importante abandonar nosso próprio renascimento contaminado e conquistar libertação permanente do sofrimento. Devemos aplicar grande esforço em manter essa visão benéfica dia e noite, sem esquecê-la.

Enquanto mantemos essa visão, devemos também considerar os outros seres vivos. Nossos próprios problemas e sofrimentos, quando comparados aos dos outros, são insignificantes – a razão é que os outros são incontáveis, ao passo que nós mesmos somos apenas uma única pessoa. A felicidade e a liberdade de incontáveis seres vivos são mais importantes que a felicidade e a liberdade de uma única pessoa – nós mesmos. Portanto, é inadequado ficar preocupado apenas com a nossa própria libertação. Em vez disso, devemos desenvolver a visão elevada que aprecia todos os seres vivos e mantê-la dia e noite, nunca nos permitindo esquecê-la.



Bodhisattva Manjushri

Intenção Básica

ONDE QUER QUE vamos e o que quer que façamos, tudo depende de nossa intenção. Não importa quão poderosos nosso corpo e fala possam ser, nunca seremos capazes de fazer algo se carecermos da intenção de fazê-lo. Se nossa intenção for incorreta, naturalmente faremos ações incorretas, que farão surgir resultados desagradáveis; mas, se nossa intenção for correta, o oposto será verdadeiro.

Devido à nossa intenção incorreta ou egoísta, fazemos ações contaminadas, que são a causa principal de termos um renascimento contaminado – nosso próprio samsara. Portanto, nosso próprio samsara, a fonte de todo o nosso sofrimento e problemas, é criado por intenção incorreta. Nossa intenção de autoapreço tem o desejo de que sejamos felizes o tempo todo, enquanto não levamos em conta ou negligenciamos a felicidade dos outros. Esta é a intenção normal que temos tido desde tempos sem início, dia e noite – inclusive durante o sono – vida após vida. No entanto, até agora nunca satisfizemos esse desejo. O motivo é que, neste ciclo de renascimento contaminado, não há verdadeira felicidade de modo algum.

Na *Prece das Etapas do Caminho*, Je Tsongkhapa diz:

Os prazeres do samsara são enganosos,
Não trazem contentamento, apenas tormentos.

Muitas pessoas pensam “Se eu me tornar rico, tiver uma boa posição social ou encontrar uma pessoa atraente, serei feliz”; mas, quando elas se tornarem realmente ricas, tiverem conquistado uma boa posição social ou encontrado uma pessoa atraente, ainda assim não irão experienciar felicidade pura. Ao invés disso, experienciarão muitos problemas, sofrimentos e perigos novos – podemos ver vários exemplos disso em todos os lugares!

Quando estamos comendo ou bebendo com nossos amigos ou saindo de férias, podemos sentir que estamos felizes, ainda que, na verdade, essa felicidade não seja felicidade verdadeira, mas apenas a redução dos nossos problemas anteriores. A experiência de prazer quando comemos, por exemplo, é meramente a redução da fome – não é felicidade verdadeira. Se fosse felicidade verdadeira, comer seria então uma causa verdadeira de felicidade, e seguir-se-ia que, quanto mais comêssemos, mais felizes iríamos nos tornar. Mas isso é impossível! Em verdade, comer é uma causa verdadeira de sofrimento porque surgirá um momento em que, quanto mais comermos, mais nosso sofrimento aumentará. Essa natureza enganosa pode ser reconhecida em todos os demais prazeres mundanos.

Em *Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva*, o grande erudito Shantideva diz que precisamos alcançar a iluminação porque, no samsara, não há felicidade. Não há verdadeiro sentido neste ciclo de renascimento contaminado. O único sentido de ter um renascimento humano é o de alcançar a iluminação por meio de seguir o caminho à iluminação. Esse caminho é muito simples! Tudo o que precisamos fazer é interromper nossa intenção de autoapreço e aprender a apreciar todos os seres vivos igualmente, sem distinção. Todas as demais realizações espirituais surgirão naturalmente disso.

Explicações detalhadas sobre como aprender a apreciar os outros e como reconhecer, reduzir e abandonar o autoapreço podem ser encontradas nos livros *Como Transformar a sua Vida* e *Novo Manual de Meditação*. Devemos aplicar esforço contínuo em contemplar e meditar no significado dessas instruções, até obtermos a profunda realização de apreciar todos os seres vivos igualmente. Saberemos que obtivemos essa realização quando, fora da medi-

tação, espontaneamente sentirmos que todos e cada um dos seres vivos, até mesmo um minúsculo inseto, é supremamente precioso, e que a felicidade e a liberdade deles são muito importantes.

Com a realização do amor apreciativo, contemplamos, então, a maneira como todos os seres vivos vivenciam continuamente o ciclo de renascimento contaminado, vida após vida – vivenciando, repetidamente, os sofrimentos de nascer, adoecer, envelhecer, morrer, ter de se separar do que gostam, ter de se defrontar com o que não gostam, e de não conseguir satisfazer seus desejos. Desse modo, desenvolveremos a intenção superior que espontaneamente deseja libertar todos e cada um dos seres vivos do samsara – a fonte de todos os seus sofrimentos. Essa compaixão universal e a sabedoria do Mahamudra-Tantra são como as duas asas de um pássaro: por confiarmos nelas, podemos voar através do céu da verdade última de todos os fenômenos e alcançar o solo supremo da iluminação rapidamente.

A iluminação é definida como a sabedoria onisciente cuja natureza é a cessação permanente da aparência equivocada e cuja função é conceder paz mental a todos os seres vivos. Quando alcançarmos a iluminação, teremos nos tornado um ser iluminado. No Budismo, *ser iluminado* e *Buda* são sinônimos. *Buda* significa “O Desperto”, e refere-se a qualquer pessoa que despertou do sono da ignorância e está totalmente livre dos problemas e sofrimentos samsáricos, semelhantes-a-um-sonho. O “sono da ignorância” é o sono do agarramento ao em-si, no qual os seres vivos permanecem continuamente e do qual nunca despertaram. Pelo poder de sua ignorância, todos e cada um dos seres vivos, sem exceção, vivenciam a aparência equivocada. Devido a isso, eles têm de vivenciar problemas, sofrimentos, medos e perigos sem fim, por toda sua vida e vida após vida. Apenas os Budas são livres disso. Uma explicação detalhada sobre a ignorância do agarramento ao em-si e como abandoná-la pode ser encontrada na Parte Três, intitulada “*O que é a Vacuidade?*”.

A natureza de um Buda é completa pureza, e a função de um Buda é conceder paz mental a todos os seres vivos por meio de

conceder bênçãos. É somente para esse propósito que os Budas conquistaram a iluminação.

Os benefícios que os seres vivos recebem dos Budas é incensurável. Como está dito na *Prece Libertadora*, Buda é “a fonte de bondade e felicidade” para todos os seres vivos. Por receberem as bênçãos de Buda, todos e cada um dos seres vivos – até mesmo um animal ou um ser-do-inferno – ocasionalmente experienciam paz mental. Nesse momento, porque suas mentes estão pacíficas e felizes, eles estão felizes. Com exceção desses momentos ocasionais, suas mentes estão permeadas pela escuridão da ignorância, e continuamente vivenciam diversos tipos de problemas e sofrimentos, vida após vida. Os ensinamentos de Buda são o único método que pode remover a escuridão da ignorância de nossa mente. Por colocar os ensinamentos de Buda em prática, podemos remover a ignorância do agarramento ao em-si e, dessa maneira, experienciar libertação permanente do sofrimento, a paz interior permanente do nirvana.

Os ensinamentos de Buda são denominados *Dharma*. Eles são o espelho supremo no qual podemos ver as falhas das nossas delusões, ou aflições mentais, e a bondade de todos os seres vivos-mães, de modo que possamos compreender o que precisamos abandonar e o que precisamos praticar. Os ensinamentos de Buda são o remédio supremo com o qual podemos curar nossas piores doenças (a doença da raiva, do apego e da ignorância) de modo que, por fim, possamos conquistar o objetivo supremo e último da vida humana – a iluminação.

Para beneficiar todos os seres vivos, os Budas emanam várias coisas, tanto animadas quanto inanimadas. Não há lugar onde não existam emanações de Buda ajudando os seres vivos, e não há nem mesmo uma única pessoa que não esteja recebendo as bênçãos de Buda. Até mesmo aqueles que negam a existência de Buda recebem suas bênçãos e, por causa disso, também experienciam paz mental ocasionalmente. Quando suas mentes estão pacíficas, eles estão felizes, mesmo que suas condições exteriores sejam precárias ou desfavoráveis; mas, enquanto suas mentes perma-

necerem agitadas, perturbadas, intranquillas, eles nunca irão experienciar felicidade, mesmo que tenham as melhores condições exteriores. Por essa razão, a felicidade dos seres vivos depende de sua paz interior – sua paz mental – que, por sua vez, depende de receberem bênçãos de Buda.

Muitas vezes, tentamos arduamente cultivar uma mente pacífica, mas, devido às fortes delusões, não somos bem-sucedidos; apesar disso, experienciamos, vez ou outra, paz interior sem que tenhamos feito qualquer esforço de nossa parte. O motivo é que recebemos bênçãos de Buda em nosso *continuum* mental. Recebemos bênçãos de Buda apenas ocasionalmente – e não continuamente – porque nossa mente está, normalmente, coberta pela espessa escuridão da ignorância.

Em seus ensinamentos tântricos, Buda mencionou muitas Deidades iluminadas, ou Budas, como Heruka e Hevajra. O nome Heruka é sânscrito. “He” revela a vacuidade, “ru” revela o grande êxtase, e “ka” revela a união de grande êxtase e vacuidade. Um ser iluminado que é designado, ou imputado, à união de grande êxtase e vacuidade é Heruka verdadeiro, Heruka definitivo. O corpo de Heruka definitivo é o Corpo-Verdade de Buda, ou Dharmakaya. Esse corpo não tem cor ou forma [ou seja, propriedades materiais], e permeia tudo – não há um lugar sequer onde Heruka definitivo esteja ausente. Heruka que aparece sob a forma de um corpo azul, com quatro faces e doze braços, unido-em-abraço com Vajravarahi, é denominado “Heruka interpretativo”. Ao conceder a iniciação de Heruka, Buda apareceu sob o aspecto de Heruka interpretativo, com o objetivo de mostrar a base, o caminho e os resultados do Tantra Ioga Supremo de uma maneira mais visível aos outros.

O Corpo-Verdade de Buda, ou Dharmakaya, é sua sabedoria onisciente, que é a união de grande êxtase e vacuidade. O Corpo-Verdade de Buda é a base para designar Heruka. De acordo com a aparência para as pessoas comuns, é como se Buda tivesse falecido; mas, em verdade, ele nunca faleceu, porque seu corpo principal, o Corpo-Verdade, é imortal. Compreendendo a natureza e a fun-

ção de um Buda, devemos nos regozijar profundamente com suas preeminentes qualidades.

Como foi mencionado anteriormente, nossa compaixão universal deseja libertar todos os seres vivos de seus sofrimentos. O único método para fazer isso é, primeiramente, nós mesmos conquistarmos a Budeidade, pois apenas um Buda tem o poder de libertar, permanentemente, todos os seres vivos do sofrimento. Contemplando as preeminentes qualidades de um Buda e relembando nossa compaixão universal, devemos tomar a forte determinação de conquistar a iluminação para o benefício de todos os seres vivos. Então, meditamos continuamente nessa determinação com concentração estritamente focada, até obtermos a profunda realização que deseja espontaneamente conquistar a iluminação para o benefício de todos os seres vivos. Essa realização é denominada *bodhichitta*. Devemos manter essa intenção compassiva dia e noite, nunca nos permitindo esquecê-la.

Desenvolver visão correta; aprender a apreciar os outros; e identificar, reduzir e, por fim, abandonar o autoapeço, bem como desenvolver compaixão universal e a preciosa mente de *bodhichitta* – tudo isso está incluído no caminho comum explicado por Buda em seus ensinamentos de Sutra. Para satisfazer rapidamente o desejo da nossa intenção suprema da *bodhichitta*, Buda ensinou o caminho incomum do Mahamudra-Tantra. Isso será explicado a seguir.

[FIM DA AMOSTRA]

Adquira o livro em nosso site: tharpa.com/br/mt

EDITORA THARPA BRASIL

Rua Artur de Azevedo, 1326 - Pinheiros

05404-003 - São Paulo, SP

tharpa.com/br

   @tharpabrazil

 +55 11 91332-2753

 contato.br@tharpa.com

Sobre o Autor



Venerável Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche é um mestre de meditação plenamente realizado e um professor de Budismo internacionalmente renomado, que tem sido pioneiro na introdução do Budismo moderno na sociedade contemporânea.

É autor de 23 livros altamente aclamados que transmitem perfeitamente, para o nosso mundo moderno, a antiga sabedoria do Budismo. Geshe Kelsang também fundou mais de 1.200 centros e grupos budistas kadampa por todo o mundo.

Para mais informações, acesse tharpa.com/br/gkg