

# Repelindo todos os problemas

Todos os sofrimentos do samsara surgem devido a delusão do real, a crença de que há seres e coisas separados, cada um com a sua própria existência inerente. Devido a isto, as aparências são tidas como sendo algo diferente da sua fonte pura. Desde esta crença na dualidade, daí surge a falsa percepção de que existe uma verdadeira diferença entre sujeito e objeto. Isso então leva a identificação de alguns como ‘amigos’ e outros como ‘inimigos’.

Ao acreditar na sua própria existência e superioridade sobre os seus inimigos, podemos facilmente nos sentir autorizados a atacá-los e dispor de suas terras, suas propriedades e suas vidas. Por outro lado, quando acreditamos que aqueles que nos oprimem e trazem perigo para as vidas e o bem-estar dos outros são entidades realmente existentes, então facilmente pode surgir um sentimento de ódio na direção deles, facilmente levando a pensamentos de vingança e violência.

Os ensinamentos do Darma apontam para a natureza ilusória de todas as aparências. Quando nossa relutância em ver isto é intensificada pela agressão dos outros, nos tornamos duplamente rígidos e instáveis. Se desejamos um antídoto para esta tendência limitante, precisamos por as nossas mentes na vacuidade e evitar ceder para emoções e pensamentos dualizantes. Podemos evitar os extremos da desesperança e da agitação cheia de ódio por seguir o caminho do meio da não-dualidade. Em particular, podemos recitar o curto texto a seguir para vivificar nossa compreensão do Darma e usar o poder da não-dualidade disposto no Sutra do Coração para repelir as delusões dualistas do agressor. Quando dizemos *Dok! Dok! Dok!* na página 5 nos batemos nossas mãos em cada *Dok!* e imaginamos que toda a força negativa dos opressores retorna para eles. *Dok* é uma palavra tibetana que indica devolver algo para o lugar de onde veio. Isto não é vingança. É simplesmente retornar um presente que não queremos e não pedimos por ele. Estamos dizendo: *“Isto é seu, por favor, que fique com você!”*

Uma vez quando o Buda Sakyamuni estava mendigando, ele foi a uma cabana e esperou junto à porta com a sua tigela nas mãos. Um homem saiu da porta e gritou com ele: *“Vocês mendigos são preguiçosos e ainda querem comer! Você quer que eu o alimente. Você é imprestável!”* Vez após vez ele insultou o Buda, que esperou pacientemente. Quando o homem terminou de gritar, o Buda disse: *“Eu vim aqui pedir comida, não raiva. Por favor, pegue a sua raiva.”* Então, pacificamente, o Buda caminhou.

Quando refletimos nos muitos sofrimentos que emergem desta agressiva e cruel invasão da Ucrânia, devemos nos dedicar à tarefa de dissolver a agressão e oferecer cura, como na prática Dando Alegria, na página 5.

O poder da equanimidade é grandioso. É o calmo ponto de equilíbrio entre se distanciar e se excitar. Devemos tentar praticar com o espírito das Quatro Incomensuráveis, na página 2.

Quando nossa mente é calma, então, como um metal com a superfície polida, a claridade brilhante da vacuidade reflete de volta a energia agressiva que foi direcionada em sua direção. Esta não-recepção e não-confirmação permite que a vacuidade inerente do ódio e da aversão seja vista.

Todos os seres têm a mesma fonte do Buda Primordial. Devemos evitar reificação, difamação e enviesamento. Rejeitamos e devolvemos todas as energias e aparências agressivas. Que elas possam desaparecer na fonte não-nascida sem deixar um traço! Que tod@s possam despertar para a presença imutável da lucidez!

## A PRÁTICA

### *Refúgio e Bodicita*

Eu tomo refúgio no Buda, no Darma e na Assembléia dos Excelentes até que a iluminação seja alcançada! Através da virtude da prática de generosidade e das outras perfeições, que eu possa atingir a budeidade para o benefício de todos os seres.

### *Prece de Sete Ramos*

Através de homenagens, oferendas e confissões, por me regozijar no mérito dos outros e suplicar pelos ensinamentos do Darma, e por pedir aos Budas que não morram - quaisquer quantidades de virtudes que eu possa ter reunido, dedico para a iluminação de todos os seres.

### *As Quatro incomensuráveis*

Que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade. Que todos os seres sencientes estejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento. Que todos os seres sencientes nunca estejam separados da felicidade que é livre do sofrimento. Que todos os seres sencientes repousem na equanimidade livre de estima aos amigos e parentes e serem desdenhosos com estranhos e inimigos.

### *Aspiração pela Felicidade*

Fontes infalíveis de refúgio, as Três Jóias e as Três Raízes, e especialmente Chenrenzi, o benfeitor do mundo, com Jetsun Tara e Guru Padmasambhava - rezamos para que vocês pensem nos votos que realizaram. Por favor, abençoe-nos com a completa realização da nossa aspiração.

Nestes tempos atuais degenerados, devido a causas e condições das ideias e ações equivocadas de todos os seres, e a agitação dos elementos no mundo e em nossos corpos, há doenças previamente desconhecidas em human@s e animais e somos oprimidos por

planetas, deuses serpente, espíritos dominantes, criadores-de-conflito e demônios malignos.

As plantações são prejudicadas pelo fungo, pela geada noturna e pelo granizo, e há guerra e disputa. A chuva e o suprimento de água não são suficientes, há avalanches de neve e roedores destroem os pastos, trazendo fome. Há terremotos, fogo, e destruição causada pela forma hostil dos quatro elementos.

Em particular, há problemas para os ensinamentos devido às guerras nas fronteiras, entre outras. Que todos os tipos de agressão e problemas neste mundo possam ser rapidamente pacificados e completamente extirpados.

Para todos os seres, human@s e não-human@s, que a excelente e preciosa bodicita emergja de forma que, livre dos pensamentos e atos causadores de problemas, eles tenham a mente cheia de amor entre si. Que todos os reinos do mundo tenham felicidade, alegria e prosperidade e que todas as doutrinas do mundo se espalhem e permaneçam por um longo tempo.

Pelo poder da verdade das três Raízes, dos Budas e Bodisatvas, e quaisquer raízes virtuosas hajam no samsara e no nirvana, e pelo poder das nossas excelentes e puras intenções, que nossas preces e aspirações possam se realizar!

### *O sutra do coração*

Na linguagem da Índia: Bhagawatiprajnaparamitahridaya. Na linguagem do Tibet: bChomDan-  
´Das-Ma shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu Phyin-Pa ´i sNying-Po.

Assim eu ouvi, uma vez o Bhagawan estava no Vale do Pico dos Abutres em Rajagriha junto com uma grande assembleia da sanga dos monges ordenados e dos bodisatvas.

Em um dado momento, o Bhagawan estava repousando completamente na contemplação imersiva chamada ‘Profunda Iluminação’, que discerne a natureza dos fenômenos.

Naquele mesmo instante, o grande Bodisatva Arya Avalokitesvara estava em observação clara na profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa. Através dela, ele verdadeiramente viu a natural vacuidade dos cinco fatores da composição.

Então, devido ao poder do Buda, o venerável Sariputra disse ao Bodisatva-Mahasatva Arya Avalokitesvara: “De que maneira deveriam treinar, aqueles e aquelas que, de uma boa família, desejam seguir a profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa?” Assim ele disse.

O Bodisatva-Mahasatva Arya Avalokitesvara respondeu ao venerável Sariputra: “Sariputra, quaisquer destes filhos ou filhas de uma boa família, que desejem seguir a profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa, deveriam ver através desta maneira que irei descrever e, assim, claramente enxergar que os cinco fatores de composição são intrinsecamente vazios de natureza inerente.

Forma é vazio. Vacuidade é forma. A vacuidade não é outra coisa senão forma. Forma não é outra coisa senão vacuidade. Da mesma forma, as sensações, as percepções, as formações e as consciências são vazias.

Assim, Sariputra, desta maneira todos os fenômenos são eles mesmos, vacuidade. São livres dos signos e da identificação. São não-nascidos e incessantes, sem máculas e sem estarem livres das máculas, e são sem diminuição e sem completude.

Portanto, Sariputra, a vacuidade é sem forma, sem sensação, sem percepção, sem formação e sem consciência; sem olhos, sem ouvidos, sem nariz, sem língua, sem corpo, sem atividade mental; sem forma, sem som, sem cheiro, sem sabor, sem sensação e sem os objetos da atividade mental. A vacuidade é sem o domínio da visão e sem o domínio dos outros sentidos incluindo o domínio da atividade mental. E a vacuidade é sem todos os domínios das consciências incluindo a consciência da atividade mental.

A vacuidade é livre da ignorância e da extinção da ignorância e todos os doze fatores do co-surgimento dependente até velhice e morte e a extinção da velhice e da morte. De forma semelhante, a vacuidade é livre do sofrimento, de suas causas, de sua cessação e do caminho que leva à cessação do sofrimento. A vacuidade é livre do saber original intrínseco e livre da realização e também da não-realização.

Assim, Sariputra, porque não há nada para ser alcançado, os bodisatvas confiam na sabedoria transcendental discriminativa e, repousando com suas mentes livres de obscuridades, não tem medos. Tendo superado completamente o domínio da decepção, eles atingem a liberação completa do nirvana.

Todos os Budas dos três tempos também confiam na sabedoria transcendental discriminativa e assim, em um despertar excelente e perfeito, são completamente iluminados.

Devido a isto, há o mantra da sabedoria transcendental discriminativa, o mantra da grande lucidez, o mantra insuperável. Este é o mantra que equilibra o que está desequilibrado. Este é o mantra que completamente purifica todo o sofrimento. Este mantra não decepciona, logo você pode saber que ele é verdadeiro.

Recite o mantra da sabedoria transcendental discriminativa:

**TADYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA**

***Nesta direção, siga, siga, siga além, siga completamente além. Desperto - assim como é!***

Sariputra, desta forma um/uma bodisatva-mahasatva deveria treinar-se na profunda sabedoria transcendental discriminativa.”

Então, o Bhagawan emergiu da contemplação de absorção imersiva e louvou o bodisatva-mahasatva Arya Avalokitesvara, dizendo: “Muito bom. Muito bom. Filho de uma boa família, é assim. É desta forma! É desta forma! A sabedoria transcendental discriminativa deve ser praticada como você mostrou. Todos os Tatagatas irão se alegrar.”

Assim disse o Bhagawan e então o venerável Sariputra e o bodisatva Avalokitesvara e todos e todas as que o acompanhavam, e tod@s os deuses, deusas, homens, mulheres, semi-deuses, semi-deusas e espíritos locais e seres do mundo se alegraram e sinceramente louvaram a fala do Buda.

Isto conclui “*O coração da Perfeita Liberação, Sabedoria Transcendental Discriminativa.*”

## Repelindo todos os problemas

O que quer que surja na co-originação dependente é fim e sem início, sem aniquilação e sem permanência, sem vir e sem ir, sem diversos sentidos e sem apenas um único sentido – assim, todos os constructos conceituais são completamente pacificados. Às doutrinas pacíficas, os ensinamentos excelentes da fala do Buda perfeito, nós prestamos homenagem.

Namo. Saudação ao guru. Saudação ao Buda. Saudação à Sanga. Saudação à Grande Mãe Transcendental Sábio Discernimento e para o círculo de filh@s que a rodeia, os Budas das dez direções. Pela força e efetivo poder de saudar vocês, estas minhas palavras devem se cumprir.

Em tempos antigos, Lhawong Gyajin contemplou o sentido profundo da sabedoria transcendental discriminativa. Ele leu estas palavras profundas e assim repeliu todas as tendências demoníacas corruptas. De forma semelhante, nós contemplamos o profundo sentido da sabedoria transcendental discriminativa, lemos estas palavras profundas e devido a isto, nós, gurus, discípu@s, patrodinador@s, beneficiári@s e tod@s conectad@ conosco passam a ter todos os seus problemas, obstáculos e dificuldades completamente repelidas! Nós vamos estar livres! Tais problemas serão completamente pacificados!

***Dok! Dok! Dok!***

Método, proteção, pureza e a prática mahayana em declínio, e o trabalho de mara que engana os seres sencientes - tudo isto deve ser completamente repelido.

***Dok! Dok! Dok!***

Para aquel@s que estão praticando para ganhar a completa iluminação, todos os problemas externos e internos que criam obstáculos devem ser completamente pacificados!

*Dok! Dok! Dok!*

### *Oferendo alegria e aceitando sofrimento*

Onde quer que eu esteja alegre, eu dedico a alegria para a felicidade de todos os seres – que a felicidade del@s possa preencher o céu! Onde quer que eu esteja com problemas, eu tomo o sofrimento de todos os seres como sendo o meu próprio fardo- que os oceanos de sofrimento possam secar!

Quando apenas o mero pensamento de ajudar os outros é mais excelente que venerar os Budas, é desnecessário mencionar a grandeza de se dedicar para a felicidade e o bem estar de todos os seres sem exceção!

### *Dedicação de mérito*

Pela virtude de realizar esta prática, possam todos os seres despertar para como realmente são. Que todos os seres possam desfrutar de uma felicidade rica neste mundo e serem livres de ansiedade, medo e agressão.