

UMA BREVE EXPLICAÇÃO SOBRE O REFÚGIO E A BODHICITTA

POR

PATRUL RINPOCHE

NA FORMA DE UM COMENTÁRIO SOBRE O VERSO CONHECIDO COMO
SANG-GYE CHO-TSOG-MA

Neste curto capítulo, Patrul Rinpoche mostra a visão tradicional do sentido e do processo de tomar refúgio e desenvolver a bodhicitta. O formato presente, um comentário palavra-a-palavra é comum na literatura tibetana. O tom é prescritivo uma vez que o autor busca estabelecer o iniciante nos princípios básicos. Há um tempo para perguntas e um tempo para a convicção. Passar toda uma vida no limite de questões ansiosas, “*Eu deveria, ou não deveria?*”; “*É verdade, ou não é?*”, é talvez perder o gosto do engajamento. Confiar no professor e no ensinamento abre a porta, e a visão desde o outro lado é bem diferente. O sistema de crença deste aspecto do darma é tanto extensivo quanto reconfortante. Ele oferece um mundo de certeza e clareza. Isto, certamente, não é a verdade última mas sim uma fase transicional. O ensinamento, as ideias, as deidades, as mandalas, as práticas, etc, oferecem um reino de transformação. Você deve ver a função deles em termos de um rito de passagem. (Ver van Genep, Turner etc. **ano**)

Tomar refúgio é separar-se da confiança nos suportes da nossa existência diária. Desenvolver a compaixão é ir além e separar-nos do nosso foco auto-centrado usual. Ao cortar estas amarrações com o quadro de referência ordinário, podemos entrar no mundo da prática dármica, que é o reino de transição no qual uma mudança fundamental na experiência pode ser efetivada.

Assim, finalmente, há o estágio da incorporação, ou ser capaz de fazer contato com a vida ordinária novamente desde uma nova posição. Aqui, há a compaixão que é a força de ativação para uma manifestação desperta dentro das formas da vida ordinária, enquanto a sabedoria ou o *insight* sustentam a habilidade de incorporar a ordinariedade sem se perder. Assim, a formalidade da apresentação e a diretividade das instruções estão focadas não em uma obediência forçada ou uma escravidão dogmática mas sim em oferecer uma base adequada para nos libertarmos dos obstáculos das respostas habituais.

Este capítulo tem semelhanças interessantes com a forma com que Chetsangpa tratou a bodhicitta no capítulo anterior. Para ambos os autores, o altruísmo não é apenas uma ‘boa coisa’ como com frequência é visto no ocidente, mas, é, claramente, uma posição tática que, em termos relativos, apoia-nos no caminho.

O TEXTO

O VERSO

No Buda, no darma e na melhor assembléia,

Eu tomo refúgio até que a iluminação seja atingida.

Pelo mérito surgido pelo surgimento da generosidade e outras virtudes,

Que eu possa atingir a budeidade para beneficiar todos os seres sencientes.

O COMENTÁRIO

Tomar refúgio nas três joias¹ é a base de todas as boas qualidades, e o fator que distingue budistas de não budistas.

A base da prática para atingir o estágio da perfeita budeidade - e a fonte de todas as boas acomulações no samsara e no nirvana - é a bodhicitta² ou o desenvolvimento da mente na direção da inteligência mais elevada para benefício de todos.

Ambas serão explicadas aqui.

SEÇÃO 1: TOMAR O REFÚGIO

Há três fatores aqui: o objeto no qual tomamos refúgio, o período durante o qual intencionamos tomar refúgio e o tomar refúgio real, ele mesmo.

Primeiro, o objeto de refúgio é triplo: o supremo professor que é o buda perfeito, o supremo protetor que é o excelente darma, e os guias supremos que são a excelente assembleia da nobre sanga.

Destes, o primeiro é o *Buda* que tem os quatro modos perfeitos e os cinco saberes mais elevados e perfeitos.

No que diz respeito aos quatro modos, o modo intrínseco é a doação original da pura presença, livre de toda obscuridade. O modo aberto é o saber original de entendimento perfeito e incessante. Já o modo de desfrute é a expressão radiante adornada pelos sinais maiores e menores de um corpo búdico e o modo de aparição são todas as aparências necessárias que surgem para os discípulos com o intuito de controlá-los e educá-los.

No que diz respeito aos cinco aspectos prístinos do saber original, o saber original de infinita hospitalidade é a pureza da base intrínseca. O saber que é como um espelho é a clareza desobstruída de hospitalidade infinita. O saber original e imparcial é livre de apego aos que são próximos e aversão aos que são inimigos ou estrangeiros. O saber original da distinção clara é o discernimento lúcido de todos os possíveis objetos. O saber original da realização é o benefício sem esforço para com os outros.

O *Darma*, o segundo dos três objetos de refúgio, consiste tanto no ensinamento ou na literatura, como também no entendimento destes.

O ensinamento dárnico inclui os seguintes três aspectos. O ensinamento sobre a moralidade está atento aos antídotos empregados para controlar a aflição do desejo. Os ensinamentos dos sutras se ocupam de classificar e explicar os vários significados que são encontrados nos discursos breves do Buda e são os antídotos usados para controlar a aflição da raiva. O ensinamento dos princípios básicos é o antídoto de controle para as aflições de nos basearmos em assumpções.

No que diz respeito ao darma da compreensão, há o treino em ética elevada que é a matéria de aprendizado no ensinamento sobre a moralidade. Há o treino em absorção contemplativa elevada que é a matéria dos ensinamentos do sutra. Há o treino em conhecimento verdadeiro elevado que é a matéria do ensinamento dos princípios básicos. Pela prática desses três treinamentos, aquilo que deve ser abandonado⁴, as realizações⁵ dos cinco caminhos⁶ e dos dez estágios⁷ desenvolve-se a mente. A partir daí, com os benefícios do que é abandonado, há a verdade da cessação do sofrimento e com os benefícios das atualizações há a verdade do caminho que é o nirvana.

A *sanga* referida aqui consiste na assembleia dos bodisatvas que atingiram os estágios irreversíveis⁸. Com o seu saber verdadeiro, eles entenderam diretamente a vacuidade e, devido a isto, com uma compaixão que não retorna aos caminhos do samsara, eles têm as condições de amar todos os seres sencientes como uma mãe que ama seu único filho. Aqueles que agem assim sem cair dentro de um estado de quietude⁹ são os bodisatvas que atingem o décimo nível.

O segundo fator em tomar refúgio é o período durante o qual o tomamos. É dito que “até a iluminação ser atingida”.¹⁰

Essas são as três características principais do sistema *mahayana* de tomar refúgio, primeiro, o objeto é especial. Isto é, é diferente do objeto de refúgio na abordagem *hinayana*.

Os seguidores *hinayana* veem o Buda como o mais excelente de todos humanos e sustentam que Sakyamuni possuiu apenas um modo de aparição supremo. Eles não acreditam em seus modos de abertura e de desfrute. Também acreditam que quando seu modo de aparição morreu, suas atividades para os seres foram finalizadas.

Além disso, na visão *hinayana*, o ensinamento é visto como ‘o mais excelente de tudo que é pacífico e livre do desejo’ Eles acreditam que o ensinamento se refere apenas ao fim do sofrimento na nobre verdade da cessação.

Na visão *hinayana*, a mais excelente assembleia da *sanga* se refere aos *sravakas* e aos *pratyekabuddhas*. Acreditam que isso se refere aos *anagami*, o *ekagami* e os *arhats*¹¹. Isso difere da visão *mahayana* que foi descrita acima.

No que diz respeito à diferença de duração do período do refúgio, no sistema *hinayana* este continua até o tempo desta vida ou até o resultado de ser um *sravaka* ou *pratyekabuddha* ser conquistado¹².

A diferença de atitude é a seguinte. No *hinayana* surge o pensamento de aversão a todo o sofrimento que se tem de suportar pessoalmente dentro do samsara e se tem o desejo de se estar livre dele. Então, toma-se o refúgio baseado nesta visão.

Por outro lado, os seguidores do *mahayana* desenvolvem a aspiração altruísta de que todos os seres atinjam a budeidade. É na base desta visão que tomam refúgio.

Em terceiro lugar, há a prática atual de tomar refúgio. Ao recitar “Eu tomo refúgio”, eu simultaneamente visualizo que sobre cada fragmento de partículas de poeira há tantos budas quanto partículas no universo, cada um circundado por hostes de bodisatvas, seus filhos espirituais. Este espaço infinito está cheio de budas e bodisatvas, cada qual com a sua mente cheia do darma excelente de ensinamentos e realização. Eles tomam conta de mim e de todos os seres sencientes com as suas grandes qualidades de conhecimento profundo, compaixão e poder. Diante de todos esses grandes guias reunidos juntos, eu e todos os seres sencientes, unimos nossas mãos nos nossos corações em devoção e dizemos: “Deste momento em diante, enquanto a essência da iluminação não for atingida, vamos confiar em você, nas três jóias, como nosso lugar de refúgio. Seus ensinamentos serão a nossa única prática. Acreditando que você é a nossa única ajuda e refúgio, vamos confiar completamente em você e, com esta atitude, vamos até você para refugiar-nos.”

No que diz respeito ao treino para a ação de tomar refúgio, há seis diferentes treinamentos e cinco práticas principais.

Os seis diferentes treinamentos incluem as três coisas compreendem as três coisas a serem abandonadas e as três coisas a serem praticadas.

As três coisas a serem abandonadas são as seguintes. Tendo tomado refúgio no Buda, você não deveria ser obediente aos deuses locais que vagueiam pelo samsara. Tomando refúgio no darma, você não deve causar danos e problemas aos seres sencientes. Tomando refúgio na sanga, você não deveria entrar em amizade com anti-budistas¹³.

As três coisas a serem praticadas são as seguintes. Você deve ter profunda fé e devoção, não se esquecendo de praticar de acordo com as instruções do Buda. E você deve ter respeito por mesmo um fragmento de uma estátua quebrada.

Você deve ser diligente em ouvir, refletir e meditar sobre o darma excelente. E deve gerar respeito por mesmo um fragmento de um texto, porque os textos apoiam a expressão do darma.

Você deve ter fé e devoção em relação a sanga e àqueles que seguem o Buda e tomar como seus amigos apenas aqueles que seguem a virtude. Você deve respeitar mesmo um pedaço de tecido amarelo uma vez que este simboliza as túnicas utilizadas pelos monges e monjas.

As cinco práticas gerais são as seguintes. Mesmo que a sua vida esteja em jogo, você não vai renunciar às três jóias¹⁴. Mesmo que você esteja em um estado de grande necessidade, você não vai seguir quaisquer outros métodos para realizar os seus objetivos¹⁵. Você não vai interromper a sua prática religiosa regular. Você vai, incessantemente, se esforçar e encorajar-se a si mesmo e aos outros a tomar refúgio. Onde quer que você vá, você irá fazer saudações aos budas que residem em todas as direções.

SEÇÃO 2: DESENVOLVER A BODHICITTA

Em geral, você pode considerar ambos os aspectos relativos e absolutos de desenvolver a mente iluminada ou a bodhicitta.

O desenvolvimento da bodhicitta em termos de verdade relativa¹⁶ é a atitude de se esforçar pela iluminação perfeita com o intuito de beneficiar os outros.

O desenvolvimento da bodhicitta em termos da verdade absoluta é o saber verdadeiro ou o saber original da realização direta da vacuidade.

O desenvolvimento da verdade da bodhicitta relativa pode ser classificado em bodhicitta de aspiração, que é como o desejo de viajar, e bodhicitta de ação, que é como viajar realmente.

Ambas desenvolvem-se de um encorajamento formal da bodhicitta e são conhecidos como o desenvolvimento da bodhicitta surgido dos símbolos¹⁷ externos grosseiros.

O desenvolvimento da bodhicitta absoluta necessita surgir do fortalecimento da sua prática no caminho e isso é chamado como o desenvolvimento da bodhicitta que é ganho com o sutil e original aquilo-que-é.

Além disso, o desenvolvimento da bodhicitta relativa tem também dois benefícios ou 'ângulos'. Com compaixão, tomamos todos os seres sencientes como sendo nosso objeto, e com o saber verdadeiro tomamos a iluminação perfeita como sendo o nosso objeto¹⁸. Se esses dois 'ângulos' não estão presentes, não podemos entrar no desenvolvimento *mahayana* da bodhicitta por isto ambos são necessários.

Além disso, há os dois aspectos do desenvolvimento atual da bodhicitta de aspiração. Estes são a percepção de que a causa é o mérito¹⁹, e a aspiração pelo resultado da perfeita iluminação.

No que diz respeito ao primeiro aspecto, o texto diz "Pela minha generosidade e outras virtudes". Se todas as suas ações virtuosas forem agregadas juntas, elas podem ser classificadas como mérito surgido da generosidade, o mérito surgido da moralidade e o mérito da meditação.

Estes podem ser ainda classificados como os seis fatores transcendentais. Os dois primeiros são a generosidade e a moralidade, então vem a paciência, a absorção contemplativa e o conhecimento verdadeiro que são os aspectos do mérito que surgem da meditação e o sexto fator, a diligência, que ajuda a desenvolver os demais.

Os seis fatores transcendentais precisam estar firmemente estabelecidos em sua mente. Assim, uma mente que oferece para todos é generosa. A atitude de abandonar os erros constitui a moralidade. A paciência significa a capacidade de mente de não se perturbar. A ambição espiritual implica diligência. A absorção contemplativa é indicada por uma mente não-oscilante. E uma mente que claramente distingue o fenômeno demonstra o conhecimento verdadeiro.

No que diz respeito ao segundo aspecto da aspiração para o resultado da iluminação perfeita, o texto diz, “Eu devo atingir a budeidade para beneficiar todos os seres.” Desta maneira, o verso encoraja o desenvolvimento da bodhicitta com os dois tipos de benefícios.

‘Com o intuito de beneficiar todos os seres’: com esta intenção você, compassivamente, toma todos os seres como o objeto de seus pensamentos.

‘Eu devo atingir a budeidade’: com esta intenção, aplicando o conhecimento verdadeiro, você deseja ter a iluminação perfeita como seu objeto. Seguindo desde aí, você expressa uma aspiração como “Na base de todas as minhas raízes de virtude, que eu possa atingir a budeidade para beneficiar todos os seres sencientes, tantos quantos forem iguais ao céu”.

Há cinco aspectos para o processo de treinamento da bodhicitta de aspiração. Não permita que a sua mente se esqueça de todos os seres sencientes. Sempre se lembre dos benefícios de desenvolver a bodhicitta. Seja diligente nos métodos de reunir as acumulações de mérito e de conhecimento verdadeiro. Seja diligente na prática da bodhicitta. Pratique as quatro ações virtuosas e abandone as quatro ações não-virtuosas²⁰.

Se você rejeitar e abandonar mesmo um único ser senciente, então você abandonará a raiz da bodhicitta de aspiração, portanto você deve desenvolver a atitude de desejar beneficiar todos os seres sencientes. Se você se lembra dos benefícios desta prática, você se sentirá muito feliz e se tornará diligente em seu desenvolvimento da bodhicitta. Por isso, você deve se lembrar dos benefícios de sempre desenvolvê-la.

Se você juntar as duas acumulações, então o desenvolvimento da sua bodhicitta irá aumentar. Por isso, você deve reuni-las utilizando os vários métodos tais quais a prática em sete partes²¹.

Há também os três aspectos de praticar a bodhicitta: a causa, a prática e o treinamento. Você pratica a causa por meditar nas quatro atitudes incomensuráveis. A prática atual da bodhicitta é realizada desenvolvendo-a três vezes durante o dia e três vezes durante a noite. A prática do treinamento é lembrar da igualdade de si mesmo e dos outros, trocar de posição com estes e sentir um profundo amor por eles.

Inicialmente, as quatro atitudes incomensuráveis. O amor é o desejo de que todos os seres que estão infelizes, fiquem felizes. A compaixão é o desejo de que todos aqueles que estão sofrendo, se liberem de seus sofrimentos.²² A alegria é o desejo de que todos os seres nunca estejam separados da felicidade que é livre do sofrimento. A equanimidade é o desejo de todos aqueles que tem apego aos amigos e parentes e aversão aos estranhos e inimigos, pacifiquem seu apego e aversão.

Em segundo lugar, a prática atual da bodhicitta. Durante cada um dos seis períodos da manhã, meio-dia, tarde, meia-noite e amanhecer você deve praticar o desenvolvimento da bodhicitta utilizando quaisquer textos que sejam apropriados, sejam eles curtos ou longos.

Em terceiro lugar, para a igualdade entre você mesmo e os outros, considere que “Eu e todos os seres temos o mesmo desejo de felicidade e de por um fim ao sofrimento”.

No que diz respeito a trocar a si mesmo pelos outros, você medita da seguinte forma: “Eu irei oferecer toda a minha felicidade para os seres sencientes e vou tomar sobre mim todos os sofrimentos que os afligem”.

No que diz respeito a amar os outros mais do que a você mesmo, isso significa diminuir e descartar todo o auto-interesse e agir para o benefício dos outros.

No que diz respeito às oito ações virtuosas e não-virtuosas, há quatro ações a serem praticadas e quatro que devem ser abandonadas.

As quatro ações não-virtuosas são: iludir os outros que são dignos de respeito; sentir vergonha pelo que não é vergonhoso; insultar seres santos; e enganar os seres sencientes.

Os antídotos são as quatro ações virtuosas: não conscientemente dizer uma mentira mesmo que a sua vida esteja em risco; esforçar-se para colocar todos os seres no caminho da iluminação; respeitar todos os bodistas como se eles fossem seu professor; manter uma atitude clara em relação a todos os seres sencientes.

Se você é diligente nessas boas práticas então em suas vidas futuras você não esquecerá a bodhicitta e todas as boas qualidades dos dez estágios e cinco caminhos irão crescer e desenvolver-se em você, e aumentar mais e mais como a lua crescente.

NOTAS

1. Buda, darma e sanga e darmakaya ou modo aberto, sambogakaya ou modo de desfrute e nirmanakaya ou modo de aparição. Estes termos estão explicados no texto.
2. Isso significa tanto o desenvolvimento da intenção altruísta na direção da iluminação como na realização não-dual da budeidade.

3. Literalmente, aquele a ser treinado e desenvolvido. Potencialmente isto significa todos os seres sencientes, mas, na prática, refere-se especialmente aqueles cujo carma permite-os fazer um contato criativo com as três jóias. Tudo o que precisa ser descartado.
4. Tudo o que precisa ser entendido.
5. Os cinco caminhos são aqueles de preparação, aplicação, visão, prática e realização.
6. Os dez estágios são 'o alegre', 'o imaculado', 'o iluminado', 'o radiante', 'o que é difícil de ser atingido', 'o que manifesta a presença', 'aquele que vai longe', 'o inquebrantável', 'o que possui uma boa discriminação', 'a nuvem do darma'. Os dez estágios começam com o terceiro caminho, a visão.
7. Isto é, aqueles que estão além do sétimo estágio dos dez acima citados.
8. Tal qual o nirvana dos *sravakas* onde há uma ausência de engajamento com o mundo.
9. Na segunda linha do verso raiz.
10. Estes termos referem-se aos vários estágios de abandono da experiência cíclica em favor da liberdade absoluta do sofrimento, o nirvana.
11. A segunda característica especial do refúgio *mahayana* é que o período de tomar refúgio permanece até que todos os seres conquistem a iluminação perfeita. Sem medo, aceita-se que isto pode tomar uma enorme quantidade de tempo.
12. Isto é, não se deve fazer amizade com pessoas que minam suas convicções.
13. Quando alguém diz, "Mude a sua religião ou irei matar você."
14. De modo que se você se empobrece por praticar o darma, você não irá roubar comida.
15. Veja o último capítulo em *As Duas Verdades (Capítulo 7)*.
16. Assim, essas duas formas de bodhicitta demandam a (1) realização repetida de um ritual formal prometendo desenvolver amor e compaixão por todos os seres, (2) agindo conseqüentemente para o benefício deles.
17. Por tomar todos os seres como seu objeto, você se esforça compassivamente para beneficiá-los, e por tomar a iluminação como seu objeto, você se esforça para ganhar a liberação. Assim, você beneficia a si mesmo por realizar o modo aberto e beneficia os outros por ativar o modo de desfrute e de aparição.
18. Isto é, perceber a necessidade de acumular mérito uma vez que esta é a causa das situações de apoio necessárias no caminho.

19. Estão explicadas abaixo.

20. As sete partes ou ramos, são as seguintes: oferecer saudação aos budas e bodisatvas; fazer oferendas; confessar; regozijar com as boas ações dos outros; solicitar ensinamentos; suplicar para que os budas e bodisatvas não morram; dedicar todo o mérito aos seres sencientes.

21. Compaixão também implica tomar passos firmes para aliviar o sofrimento.

Traduzido por James Low e CR Lama e revisado por James Low em 25.01.2019

Traduzido para o português por João Vale em Julho de 2022.