



## Mantendo o tesouro do Samadhi

Caros Amigos Próximos e Distantes

Desejo a todos felicidade e saúde. No dia de Guru Rinpoche de hoje iremos praticar nosso quarto Tsok Bum – Guru Dorjé Draktsal (O Poderoso Guru da Ira Adamantina).

Neste dia auspicioso, é com prazer que *compartilho com todos um trecho do meu novo livro "Seguindo os passos dos Bodhisattvas: Ensinaamentos budistas sobre a Essência da Meditação"*. Este livro nos ensina como a essência da meditação surge naturalmente quando alinhamos corretamente as condições propícias em nossas vidas.

Neste livro encontraremos exercícios de contemplação e métodos de *meditação, assim como palavras do Buda provenientes do Sutra Soberano da Meditação*, organizadas em um caminho de prática bastante claro. O sutra em si tem 40 capítulos, dos quais extraí minhas citações favoritas, que compilei em forma de livro. Se dedicarmos algum tempo para refletir acerca dessas passagens e aplicarmos as instruções e métodos oferecidos em cada capítulo, sem dúvida teremos resultados positivos. Afinal, estamos estudando e praticando as palavras do Buda.

Desejo que os leitores tomem as práticas de visão e meditação descritas neste livro tanto como um caminho em si quanto como um robusto suporte para qualquer genuína tradição de meditação que já pratiquem. Desejo que este texto forneça instruções efetivas e espero que traga benefício direto e imediato a todos. Pessoalmente, o *Sutra Soberano da Meditação* teve um efeito muito profundo em mim. Abaixo temos dois trechos de *Seguindo os Passos dos Bodhisattvas*: um tratando do local auspicioso onde este sutra foi ensinado e outro sobre como se manter o tesouro do samadhi.



### **Pico do Abutre: O local abençoado deste ensinamento**

O Buda certa vez permaneceu com uma grande assembléia de bodhisattvas na montanha sagrada do Pico do Abutre, no norte da Índia, um local sagrado abençoado por inúmeros buddhas. Foi lá, entre montes de rochedos e a céu aberto, que até onde se sabe ele teria ensinado vários dos Sutras do Mahayana, incluindo o famoso *Sutra do Coração* e o *Sutra Soberano da Meditação*.

Certo dia, conforme o Buda repousava na realização da derradeira realidade, um bodhisattva particularmente bonito, Lua Jovial, se dirigiu até onde o Buda estava. Ele respeitosamente se ajoelhou e solicitou que o Desperto girasse a Roda do Dharma e desse um ensinamento sobre a maneira perfeita de se praticar a meditação. Ele desejava saber sobre a conduta mais perfeita, a meditação mais perfeita e a sabedoria mais perfeita que existissem.

O Buda, tomado de deleite, pousou o olhar sobre o bodhisattva e disse que pelo fato de tudo ser desperto seria possível ensinar conforme Lua Jovial solicitara. O Buda disse a Lua Jovial que existe um samadhi, uma meditação, que traz a realização completa, a compreensão total e o desenvolvimento natural de inúmeras qualidades: o samadhi da grande equanimidade. Para a alegria de todos os presentes, o Buda então começou a ensinar o *Sutra Soberano da Meditação*, que explica perfeitamente como se passar da ignorância à iluminação.

### **Mantendo o tesouro do Samadhi**

Envergando a armadura do grandioso Dharma,  
Aqueles fortes e corajosos  
são golpeados pelos derradeiro *vajra* da vacuidade  
com o qual por sua vez irão golpear.

—CAPÍTULO 33

Aquele que mantém esta natureza é como um tesouro inestimável. Um dos meus gurus, Tulku Urygen Rinpoche, disse-me que repousar no autêntico samadhi por um único segundo gera mais mérito do que fazer incontáveis oferendas a todos os buddhas e bodhisattvas.

Aquele que mantiver  
este inigualável imaculado samadhi  
é como a irrestrita riqueza dos buddhas,  
um vasto oceano de sabedoria.

—CAPÍTULO 37

O *Sutra Soberano da Meditação* declara que a primeira qualidade de um bodhisattva que detém este profundo samadhi é que não é possível ofuscá-lo - ele se torna como o sol ou como a lua cheia dentre as estrelas. Em segundo lugar, aquele que detém este samadhi é inabalável. Quem quer que o interpele jamais conseguirá vencer sua perspectiva já que ele possui o insight sublime. A terceira qualidade é que a sabedoria de tal pessoa é incomensurável. Ele é capaz de responder habilmente a qualquer pergunta. A quarta qualidade, minha preferida, é que sua confiança, sua dignidade, se torna inamovível.

O Samadhi não é apenas uma mente estável. Samadhi é o fluxo da sabedoria que concede os quatro tesouros do Buda, do Dharma, da sabedoria e do conhecimento dos três tempos (passado, presente e futuro).

O tesouro do Buda é o poder da visão, o poder da audição e o poder de conhecer as mentes alheias. É o conhecimento das vidas passadas e futuras e a conquista do domínio dos poderes mágicos.

O tesouro do Dharma é a capacidade de ouvir todos os ensinamentos do Buda onde quer que sejam ensinados. Aqueles com essa habilidade são tão perceptivos, têm uma audição tão transcendente que de fato conseguem ouvir os ensinamentos que ressoam nas dez direções. Eles jamais se separam dos ensinamentos do Buda.

O tesouro da sabedoria é simplesmente isso - grandiosa sabedoria. Compreende-se tudo e se está além do conceito de “esquecimento.” Os seres detentores deste tesouro são capazes de ensinar os outros e de compreender precisamente o significado de todos os ensinamentos.

O tesouro de se enxergar os três tempos é também exatamente isso: a capacidade de ver as mentes e a conduta dos seres sencientes no passado, presente e no futuro.

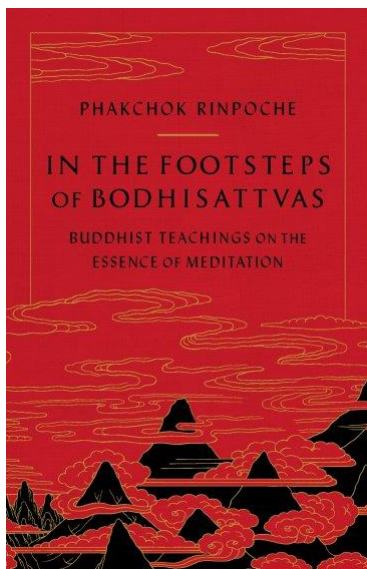
Quando alguém detém esses quatro tesouros, sua atividade em benefício dos outros se torna infinita. Caso façamos grande esforço para não violar nossos votos, sejamos persistentes em

nossa prática e escutemos os ensinamentos dos sutras, a conquista de tais tesouros será inevitável. Ao manter o significado deste sutra em nosso corpo, fala e mente, geraremos a dignidade iluminada. Nenhuma outra ação sequer se compara ao benefício de se fazer o compromisso de adotar mesmo que uma única linha deste Sutra. O Buda declara tudo isto no texto raiz. Assim, que nos sintamos afortunados, que pratiquemos a acumulação e a dedicação, e que sejamos persistentes na manutenção da intenção deste sutra. Ao fazê-lo, ganharemos confiança.

Sarva Mangalam (que tudo seja auspicioso)



Phakchok Rinpoche



Para ler uma breve prévia do livro, incluindo o prefácio de Kyabjé Chökyi Nyima Rinpoché, [clique aqui](#).

*Seguindo os Passos dos Bodhisattvas* será lançado amanhã, dia 27 de outubro; os exemplares estarão disponíveis na [Amazon](#) e na [Shambhala](#). Encomendas internacionais com frete grátis estão disponíveis através do [Book Depository](#).

Para saber mais sobre os eventos do tsok bum, [clique aqui](#).