



**SAMYE**

## **Uma Oferenda do Dharma e Uma Introdução aos Caminhos do Aluno**

**Por Phakchok Rinpoche e Samye Institute**

Phakchok Rinpoche vai oferecer uma série de ensinamentos do Dharma ao longo do mês de janeiro 2021. Como os professores regularmente nos lembram, o presente do precioso Dharma é a oferenda suprema, que por si só desdobra o caminho para o cessar do sofrimento e a completa iluminação. Phakchok Rinpoche decidiu oferecer uma orientação clara para nos ajudar a identificar onde estamos no caminho e que passos precisamos dar para progredir.

No Dhammapada, em resposta a uma pergunta sobre qual o melhor tipo de oferenda, Buddha Shakyamuni aconselhou o rei dos deuses Sakka,

*Sabbadanam dhammadanam jinati*

*sabbarasam dhammaraso jinati*

*sabbaratim dhammarati jinati*

*tanhakkhayo sabbadukkham jinati.*

Verso 354, Sakkapanha Vatthu

O presente do Dhamma supera todos os presentes; o sabor do Dhamma supera todos os sabores; o prazer do Dhamma supera todos os prazeres. A erradicação do desejo supera todo o sofrimento.

Dhammapada Verso 354

## Ensinamentos no Zoom sobre Os Caminhos do Aluno

Phakchok Rinpoche convida todos os seus estudantes e todos aqueles com um interesse sincero a participar do primeiro, do terceiro, do quarto e do quinto desses ensinamentos. O segundo ensinamento, sobre Lam Rim Yeshe Nyingpo (O Caminho Gradual da Essência da Sabedoria), é **restrito** aos estudantes que anteriormente participaram do retiro com Phakchok Rinpoche. Apenas esses estudantes terão permissão para se inscrever para esse ensinamento em particular. Por favor, observe que mesmo se você não teve a oportunidade de participar do retiro anterior, oportunidades irão surgir no futuro para participar desses ensinamentos.

Rinpoche também irá responder perguntas selecionadas entre os estudantes, então encorajamos que você submeta perguntas diretas e concisas quando for se inscrever. Mesmo que Rinpoche não tenha tempo de responder todas as perguntas, ele irá ler todas. O objetivo de cada estudante deveria ser entender exatamente onde ele ou ela está atualmente no seu caminho, e saber claramente como prosseguir. Por favor revise as informações abaixo sobre os caminhos, que irão ajudar você a se orientar e a formatar suas perguntas habilmente.

### Agenda dos Ensinamentos:

Sábado, 9 de janeiro de 2021, 1º Ensinamento: [Onde Você Está no Caminho? Uma visão geral dos Caminhos do Aluno](#)

Sábado, 16 de janeiro de 2021, 2º Ensinamento: Lam Rim Yeshe Nyingpo \*Ensinamento restrito aos alunos que participaram previamente do retiro LRYN. Informações para inscrição serão enviadas diretamente por e-mail.

Sábado, 23 de janeiro de 2021, 3º Ensinamento: [Vida Holística](#)

Sábado, 30 de janeiro de 2021, 4º Ensinamento: [Caminho da Meditação: Além da Atenção Plena](#)

Sábado, 6 de fevereiro de 2021, 5º Ensinamento: [Vajrayana: Base, Caminho e Fruição](#)

Cada uma das sessões será as 9h (horário de Brasília).

## Inscrição para os Ensinamentos

Você deve se inscrever antecipadamente para esses ensinamentos. Por favor siga os links acima para completar sua inscrição. Depois da inscrição, você vai receber um email de confirmação contendo informações sobre como participar do evento. Salve o email de confirmação ou salve no seu calendário o link enviado no email. Se você não for familiarizado com o Zoom, por favor cheque o link [Zoom FAQ](#).

## Introdução aos Caminhos do Aluno

### O Caminho da Vida Holística

Aqueles que estão buscando ajuda para lidar com o estresse e o desconforto da vida diária e não estão necessariamente interessados em se tornar budistas podem se beneficiar de técnicas desenvolvidas há mais de 2500 anos de história. Como Rinpoche costuma reforçar, todos os seres desejam felicidade e alívio do sofrimento. E todos nos beneficiamos em aprender os meios que nos fazem mais bondosos e compassivos com aqueles ao nosso redor.

Ensinamentos budistas oferecem profundos *insights* sobre a natureza da mente e métodos comprovados para desenvolver nosso potencial de bondade e amor. O programa de Vida Holística do Samye Institute foi criado para curar a mente ferida por relações instáveis e difíceis com pais, amigos, trabalho, solidão, etc. Essa oferenda inclui treinamento adicional em comportamento consciente e compassivo, incluindo exercícios mentais, verbais e físicos. Isso conecta aos aspectos da sabedoria, da compaixão e da dignidade. Recomendamos que as pessoas comecem trabalhando com os exercícios descritos no livro *Radicalmente Feliz*, além de vídeos e áudios relacionados a ele.

### Mahamudra: O Caminho da Meditação

Alunos que desejam estudar guiados por Phakchok Rinpoche chegam ao caminho budista com diferentes inclinações, passados e temperamentos. Sendo assim, Rinpoche segue o exemplo de Buda provendo múltiplos portões de entrada num caminho autêntico e genuíno levando a um completo despertar. Depois de duas décadas

trabalhando com seus alunos, Rinpoche aconselha as pessoas a seguirem o caminho budista Vajrayana de uma maneira estruturada.

Esses programas progressivos estão abertos a todos. O *Caminho da Meditação Níveis 1 e 2* são requeridos a todos os estudantes de Phakchok Rinpoche. Cada estágio do *Caminho da Meditação* é criado para levar aproximadamente um ano. O progresso individual pode variar dependendo da diligência e de treinamento prévio. Estudantes são aconselhados a discutir seu progresso com um instrutor antes de passar do primeiro para o segundo nível. Recomendamos que quando o aluno tenha completado o *Caminho da Meditação 1 e 2*, prossiga com o ensinamento *Samadhi Raja Sutra (In the Footsteps of Bodhisattvas)*, que inclui uma introdução ao caminho Vajrayana.

Quando o aluno tiver completado esses programas e recebido instruções diretas (Pointing Out instruction), ele terá a escolha de entrar no caminho tradicional Vajrayana ou no programa dos Nove Yanas. Aconselhamos os alunos a discutirem sua escolha com Rinpoche ou um dos instrutores. É importante notar que não há uma escolha melhor do que a outra. Em vez disso, cada um deve fazer sua escolha baseada em considerações de interesses de cada um, propensões cármicas e tempo disponível.

## **Nine Yanas: O Caminho do Estudo**

No programa dos Nove Yanas, os alunos se aproximam do Vajrayana de forma gradual, com estudo intensivo e contemplação.

Os primeiros Seis Yanas do programa incluem ensinamentos, contemplação, reflexão e exercícios que se desenrolam gradualmente. Cada estudante também faz a prática *Tesouro de Bençãos* como base da prática de meditação. Esse aproximar progressivo oferece uma forma estruturada para melhor entender e implementar os ensinamentos preciosos de Buda. Estudando, contemplando e meditando nos estágios como níveis de uma escada, podemos ganhar realização rapidamente.

### **Primeiros Três Yanas**

*Estudo:* Shravaka-, Pratyekabuddha- e Bodhisattva-Yanas

*Prática:* Buddha Shakyamuni

### **Três Tantras Externos**

*Iniciação:* Tara Verde

*Estudo:* Kriya-, Upa- and Yoga-Tantras

*Prática:* Zabtik Drolchok

*Recitação:* cinco estrofes da prática de Atisha

Depois que completar os primeiros Seis Yanas, o estudante se junta ao Caminho Tradicional Varjayana e começa a prática do Ngöndro.

### **Caminho Tradicional Vajrayana**

Alunos que tenham familiaridade previa com os princípios budistas, experiência previa em meditação ou uma conexão forte com o Vajrayana podem decidir entrar neste caminho. Começa por tomar refúgio e votos de bodhisattva. Esse caminho era mais comumente seguido por praticantes e grandes mestres do passado no Tibete. Como Phakchok Rinpoche é o detentor primário da linhagem dos Novos Tesouros de *Chokgyur Lingpa* ou *Chokling Tersar*, esse caminho se centra nesses ensinamentos e práticas profundas.

#### **Prática Inicial:**

- Reflexão sobre os quatro pensamentos que transformam a mente
- Aprendendo e focando nos preceitos do refúgio
- Alunos podem escolher estudar preceitos adicionais
- Votos de Bodhisattva

### **Ngöndro**

*Iniciação:* Tukdrup Barché Kunsel

### **Mahayoga e Além:**

Aqui, o Caminho Tradicional Vajrayana e o Caminho dos Nove Yanas se fundem em um só caminho.

### **Três Tantras Internos**

Alunos se engajam nas práticas de Mahayoga, Anuyoga e Atiyoga. Os estudantes começam a prática de Mahayoga depois de terem ganho estabilidade no karma, bodhicitta, devoção, reconhecimento e samaya.

## **Mahayoga**

*Iniciação:* Tukdrup Barché Kunsel

*Fundação Espiritual:* Lamrim Yeshé Nyingpo e Tukdrup Barché Kunsel (Capítulo 4: Guru Nangsi Zilnön, Yeshé Zangthal)

*Prática:* Três Raízes

*Foco:*

- Aprendendo e refletindo nos Samayas do Mahayoga.
- Estabelecendo a visão do Mahayoga: equanimidade perfeitamente pura (*kundzop dhakpa chenpo, döndam nyampa chenpo*)

## **Três Raízes**

- *Lama:* Guru Rinpoche: Prática Diária Concisa e Trinlé Nyingpo
- *Yidam:* Dorjé Sempa (pacífico) e Dorjé Phurba (irado)
- *Khandro:* Kurukullā e Jetsün Drolma

## **Anuyoga e Atiyoga: Elegibilidade para continuar nesses níveis será determinada por Phakchok Rinpoche**

### **Dzokrim: Estágio da Completude**

Tendo ganho estabilidade em karma, bodhicitta, devoção, reconhecimento da mente e visão e samayas do Mahayoga.

### **Anuyoga**

Esses ensinamentos serão dados em detalhes para aqueles estudantes que se engajarem em Retiro de Três Anos.

*Nadí, Prana e Bindhu*

*Fundação Espiritual:* Lamrim Yeshé Nyingpo e Tukdrup Barché Kunsel (Capítulo 9: Guru Dzamling Gyenchok: Dechen Zangthal)

*Prática:* **Seis Yogas Vajra** (*Dorjé Chö Druk*). Essas são Heat Yoga, Corpo Ilusório, Dream Yoga, Phowa e Bardo.

*Foco:* Primeiramente, Heat Yoga, Bardo e Phowa

### **Atiyoga**

*Fundação espiritual:* Lamrim Yeshé Nyingpo e Tukdrup Barché Kunsel (Capítulo 16: Guru Dechen Gyalpo: Ösal Zangthal)

*Prática:* Trekchö: Cutting Through