



Sutra da Nobre Sabedoria na Hora da Morte

A Nobre Sabedoria na Hora da Morte é um sutra Mahayana ensinado pelo Buda Sakyamuni. Na língua tibetana é: 'phags pa 'da ka ye shes bya ba'i mdo. O sutra ensina o significado definitivo, ou significado último, relacionado à natureza de Buda. Como esse sutra ensina o único ponto essencial, o resultado, é considerado parte do terceiro giro da roda do Dharma.

Sob a direção de Kyabgön Phakchok Rinpoche, reunimos ensinamentos de áudio e vídeo sobre o *Sutra da Nobre Sabedoria na Hora da Morte*. Além disso, aqui você encontrará materiais para auxiliar na contemplação e guias para aplicar na prática a sabedoria do texto. Rinpoche frequentemente ensina este sutra porque acredita que contém instruções muito claras. Ele descreve como praticar a meditação vipasyana (insight claro) de forma autêntica. Aqui, em um curto vídeo, Rinpoche faz uma breve introdução e explica porque ele acha esse ensinamento útil.

O módulo oferece perguntas de reflexão e lembretes do texto, além de ensinamentos. Além disso, o texto do sutra é oferecido com dois comentários clássicos. Você pode aprender a praticar ouvindo, lendo e contemplando. Desta forma, pode se envolver com os ensinamentos e refletir várias vezes sobre o significado, aprofundando-o. O sutra consiste em cinco tópicos principais. Assim, no material fornecido, você encontrará orientação e ensinamentos sobre cada tópico.

Os cinco tópicos são:

1. Impermanência
2. Grande compaixão
3. Libertação dos pontos de referência
4. Não-existência
5. Budeidade

Dicas e conselhos práticos

Os ensinamentos de Phakchok Rinpoche dividem-se em 8 unidades. Apesar de ter acesso a todas as unidades ao mesmo tempo, sugerimos que contemple cada unidade por um tempo, siga as instruções de meditação ou prática aqui contidas. Pode decidir ficar trabalhando com cada unidade durante uma semana para ir se familiarizando com ela.

Incluimos também, questões para reflexão. Esperamos que essas ajudem na contemplação adicional, e permita que você reveja o elemento chave de cada seção. Além disso, utilize o fórum de discussão para fazer os seus comentários sobre essas reflexões, ou inclua os seus próprios.

Recomendamos que você passe de uma unidade para outra devagar e com cuidado, dando um tempo para cada uma. O sutra é bastante curto, mas seu significado bastante profundo. Como Rinpoche observa, podemos aplicar as instruções deste texto para cada tipo de prática que fazemos, em toda a nossa vida. Você vai perceber que Rinpoche repete o sutra frequentemente. É um método tradicional de internalizar um ensinamento e pode ser bastante útil. Cada vez que lemos um texto, podemos descobrir novas camadas de significado, e encontrar pontos que nos tocam o coração.

Esperamos que esse programa de apoio seja de grande benefício, e incentivamos vocês a discutir os ensinamentos no fórum de estudantes. Ao fazer isso, mantemos os ensinamentos vivos e muito relevantes.

Obrigado por compreender este estudo e que seja muito auspicioso!