



**SAMYE**

# Oferendas de Altar: Acumulação de mérito e Atenção plena

Por [Tulku Migmar Tsering](#)

## **OFERENDAS DE ALTAR: UMA PRÁTICA DE ATENÇÃO PLENA**

Atenção plena é uma palavra da moda atualmente. Por isso, podemos ter a impressão de que ela se aplica apenas à meditação silenciosa quando estamos sentados em nossas almofadas ou a versões mais “populares”, como as práticas de comer com atenção plena. Mas a prática de oferenda é uma forma importante de treinamento da mente.

Aqui, apresentamos uma explicação completa sobre as oferendas para o altar. Nos dois vídeos que acompanham, Tulku Migmar explica passo a passo como fazer as oferendas para o altar mais elaboradas e as oferendas de água diárias. Tulku-la explica que esta é uma prática de acumulação de mérito, mas também uma forma de treinamento da mente, pois podemos aproveitar a oportunidade para praticar a atenção plena enquanto fazemos as oferendas.

A prática de oferendas é ensinada em todos os ensinamentos do Buda, tanto no sutra quanto no tantra. Fazemos oferendas como um método hábil e de apoio para cultivarmos mérito indispensável para o nosso caminho para a iluminação.

Esta prática não é simplesmente um método, técnica ou costume cultural; é uma prática verdadeiramente profunda. Phakchok Rinpoche frequentemente enfatiza a importância de dedicar um tempo para fazer oferendas adequadas. Elas podem ser simples ou elaboradas e são um fator altamente transformador quando entendidas e praticadas com o coração e a mente.

Na prática de oferenda, é de importância central ter tanto uma oferenda física real quanto o estado interior adequado da mente. Assim, reservamos um tempo para

considerar nossa motivação e mudá-la quando necessário. Também praticamos a visualização e a não distração. Todos os seres sencientes possuem emoções destrutivas como ganância, mesquinhez, apego, arrogância, falta de cuidado com os outros, orgulho, ciúme, etc. Para reduzir essas tendências e manifestar sua natureza interior pura, a prática de oferendas é suprema .

## **AS OITO OFERENDAS EXTERNAS**

Um altar budista simples contém uma imagem do Buda, representando o corpo iluminado. Além disso, adicionamos um texto do sutra, representando a fala iluminada. E, finalmente, colocamos uma stupa (ou uma foto de uma stupa), representando a mente iluminada. Todos os seres sencientes possuem naturalmente corpo, fala e mente iluminados, mas a maioria de nós não tem este reconhecimento efetivamente. Como forma de expressar respeito, alegria e aspiração diante desses suportes, colocamos oferendas diante dessas representações no nosso altar.

As oito oferendas externas também são essenciais quando nos engajamos na prática de *sadhana* (meio de realização) da deidade yidam. A deidade é a manifestação da sabedoria da nossa natureza pura e iluminada, portanto, é de grande importância fazer oferendas bonitas e frescas e uma tremenda fonte de mérito.

Independentemente se o praticante é iniciante ou mais experiente, as oito oferendas externas são um modo simples, porém profundo de cultivar mérito, respeitar a si mesmo e aos outros e criar um ambiente apropriado para a prática espiritual.

1. Água para beber
2. Água para lavar
3. Flores
4. Incenso
5. Luz
6. Água perfumada/ perfume
7. Comida
8. Musica/ som

No vídeo a seguir, Tulku Migmar nos mostra o posicionamento correto das oferendas e dá mais instruções sobre como fazê-las.

Volte para a página do artigo em inglês para assistir ao vídeo. Ative as legendas no botão de configurações no menu do YouTube.



## OFERENDAS DE ÁGUA

Tulku-la então explica como também podemos fazer oferendas de água pura no nosso dia a dia. Neste vídeo ele oferece um ensinamento detalhado sobre como fazer as oferendas de água corretamente.

Volte para a página do artigo em inglês para assistir ao vídeo. Ative as legendas no botão de configurações no menu do YouTube.

