

Khenchen Appey Rinpoche



A Prática dos Sete Ramos



2023

Mosteiro Budista Tibetano Sakya Tsarpa Thupten Dekyid Oedbar Ling

www.sakyabrasil.org

+55 11 4528-1737

E-mail: secretaria@sakyabrasil.org

O texto em inglês foi publicado pelo International Buddhist Academy.

A tradução para o português foi realizada pelo
Wisdom Light Translation Group,
do Mosteiro Sakya Tsarpa do Brasil.

Agradecemos a todos que contribuíram para que essa publicação se tornasse possível, e para que o Wisdom Light Translation Group cumpra seu compromisso de traduzir importantes ensinamentos e textos da tradição Sakya.

Não há custo para este livro.

Você está convidado a distribuí-lo.



Wisdom Light
TRANSLATION GROUP

A Prática dos Sete Ramos

Khenchen Appey Rinpoche



Khenchen Appey Rinpoche

A Prática dos Sete Ramos

Com base na Aspiração da Excelente Conduta de Samantabhadra¹

Todas as nossas ações são motivadas pelo desejo de obter felicidade e eliminar o sofrimento. Felicidade surge de ações virtuosas; o sofrimento surge como consequência de ações prejudiciais. A prática dos sete ramos é um meio para acumular ações virtuosas e purificar nossas ações negativas. Dentre os muitos métodos ensinados pelo Buda para acumular virtude, a prática dos sete ramos é excepcional porque é uma maneira muito hábil, simples e efetiva de acumular muitos méritos.

É necessário estudar qualquer Dharma que possamos praticar. Se não estudarmos antes de empreendermos uma determinada prática, será difícil saber como realizá-la. Mesmo que não consigamos estudá-la profundamente, nós deveríamos pelo menos estudar estes sete ramos, caso contrário, não seremos capazes de praticá-la efetivamente. Muitas práticas do Dharma estão condensadas nesta prática. Nossa tradição tem muitos rituais e práticas de ambos os ensinamentos do Mantra Secreto, ou Vajrayana, e Sutrayana. Esta prática dos sete ramos é uma parte essencial de ambos os veículos. Desses dois, discutiremos a prática dos sete ramos de acordo com o Sutrayana extraído da *Aspiração pela Excelente Conduta* do bodisatva Samantabhadra, uma oração contendo a essência dos ensinamentos, já que foi abençoada pelo próprio Buda.

PRESTANDO HOMENAGEM

O primeiro dos sete ramos, prestando homenagem, é a ação de reverência. Reverência pode ser expressa em três maneiras: com nosso corpo, com nossa fala e com nossa mente. Expressamos nosso respeito com o corpo ao nos curvamos ao chão, com os nossos cinco membros em total contato com ele². Em termos de fala, prestamos respeito entoando louvores. Pela nossa mente, expressamos reverência pela prática da devoção. Quando realizamos prostrações regularmente, deveríamos ter uma representação física de Buda e

¹ Palavras e textos que foram citados do texto raiz estão em negrito. Isto é feito para facilitar ao leitor a distinção entre comentários e citações.

² As mãos, os joelhos, e a cabeça.

fazer oferendas a ela. É importante cultivar devoção por considerar essa representação física como o próprio Buda. Esse é especialmente o caso quando saímos em peregrinação. Quando contemplamos imagens do Buda, estupas e escrituras, deveríamos cultivar devoção pensando que essas são de fato as Três Joias, e praticar as acumulações dessa maneira³.

É dito que fazer uma única prostração para um objeto sagrado como uma estupa, por exemplo, gera grande mérito e grande benefício. Mesmo que não consigamos fazer uma prostração completa usando as duas mãos, ainda sim geramos um grande mérito por erguer apenas uma mão em reverência. Com apenas esse simples gesto, nós adquirimos muitas causas para obter um renascimento em reinos superiores. Também é dito que, eventualmente alcançaremos a libertação como um resultado dessas ações. Isto porque, como um objeto de reverência, o Buda⁴ é insuperável e excelente. Mesmo que não saibamos como nos purificar através da devoção, essa prática é altamente benéfica e poderosa porque ela ainda se relaciona ao Buda como fonte de acumulação de mérito.

Em nossas práticas diárias prestamos homenagem baseados nas visualizações descritas nos textos que estamos recitando. De outra forma, se não tivermos uma estátua ou imagem de Buda podemos, Nele, cultivar fé baseando-nos nessa representação. Enquanto visualizamos, devemos pensar que todo o espaço está repleto de Budas e bodisatvas e que eles estão realmente presentes. Devemos também pensar que todos os seres sencientes estão conosco prestando homenagem aos Budas e bodisatvas. No Mahayana, agimos em benefício de todos. Isso significa que a nossa prática deve ser voltada para o benefício de todos os seres sencientes, direta ou indiretamente. Portanto, quando estamos praticando os sete ramos, pensamos em nós mesmos e todos os seres sencientes juntos. Esta é apenas uma explicação inicial da prática da devoção.

Eu darei uma explicação geral da prática dos sete ramos baseada nos textos do próprio sutra. Uma vez que vocês vêm recitando-os regularmente,

³ Geralmente isso se refere às acumulações de mérito e sabedoria através dos quais a iluminação é atingida.

⁴ . A estupa representa a mente do Buda.

vocês já devem estar familiarizados com os versos. A prática da devoção como é mencionada no texto é explicada primeiramente prestando homenagem com o corpo, fala e mente juntos, e depois cada aspecto individualmente. No texto, o trecho, **“em todos os mundos através das dez direções”**⁵ que significa, em resumo, em toda parte, prostramo-nos a todos os budas residindo em todos os mundos através das dez direções. Eles são os **leões entre os homens**, que aparecem **em três tempos**. Essa é uma referência aos budas do passado, do presente, e aqueles que irão surgir no futuro.

Por que os budas são chamados de leões entre os homens? Leões são animais conhecidos por serem destemidos quando enfrentam outros animais. Como os outros não podem achar falhas ou se opor ao corpo, fala e mente de um buda, os budas são destemidos pois não podem ser derrotados de jeito algum. Esta é a razão pela qual nos referimos a eles como leões entre os homens. O próprio termo *Buda* (ou *sang-gye* em tibetano) significa que eles estão completamente livres de todas as falhas e possuem todas as qualidades possíveis⁶. Outros nomes incluem “professores do caminho para a libertação” e “aqueles que são completamente livres da ilusão” – todos estes são sinônimos de buda. Com relação a seus números, **todos sem exceção**, *cada um*, e assim por diante são sinônimos para a *totalidade dos budas*. O texto também nos diz para prostrarmos com as palavras: **“Eu me curvo com o corpo, fala e mente”**, para contrabalançar a nossa falta de fé, nos curvamos **em reverência**.

Em seguida, começando com o físico, então seguido pelo verbal e mental, uma explicação mais extensiva dos três modos de prestar homenagem é dada: **“pela força desta aspiração pela excelente conduta, todos os vitoriosos aparecem diante de mim em minha mente”**. Aqui, *excelente conduta* indica a atividade dos bodisatvas. *Aspiração* aqui é sinônimo de fé ou intenção de seguir a conduta de bodisatva. Eu realizo o ato de me prostrar pela força da fé na conduta dos bodisatvas.

⁵ As direções cardinais e intermediárias junto com acima e abaixo.

⁶ A palavra tibetana para Buda é “sang-gye” (sangs rgyas), que literalmente significa “purificado [e] desenvolvido”.

Sendo difícil encontrar os vitoriosos das dez direções face a face, cultivamos a convicção de que eles estão realmente presentes diante de nós. Depois disso, também imaginamos nosso próprio **corpo multiplicado a um número igual ao dos átomos que compõem o universo**. Pense que o seu corpo se multiplica bilhões de vezes em quantidade igual ao de átomos que existem em todas as terras puras dos budas. **Curvando-se reverencialmente** significa que, com base em uma fé profunda, nos prostramos em grande reverência a todos os vitoriosos. Em outras palavras, nos imaginamos multiplicados a um número igual ao de todos os átomos que juntos compõem as terras puras dos budas, confiantes de que esses corpos estão realmente presentes e desse modo fazemos as prostrações.

Por prestar homenagem mentalmente, o texto diz: **“em todo átomo existem tantos budas quanto existem átomos”**. *Átomos* indicam a menor forma física possível. Em cada átomo existem budas em números iguais ao número de átomos presentes no universo, cada um **cercado por um vasto séquito de bodisatvas**, também conhecidos como os herdeiros dos budas. Assim, como a vacuidade permeia toda a expansão do fenômeno (*dharmadhatu*), geramos a convicção de que todos os mundos através do espaço infinito estão cheios de budas e bodisatvas, e com o coração cheio de devoção, nos prostramos mentalmente a todos eles.

O terceiro modo de homenagem é o verbal. O texto descreve **“um inexaurível oceano de louvor”**. Uma vez que os louvores que entoamos a esses budas são como gotas em um oceano infinito. Se alguém tentasse enumerar as qualidades positivas de um Buda, a lista não teria fim. Por exemplo, se nos movermos uns poucos passos para o leste, não podemos dizer que agora estamos mais longe da *direção* oeste e mais próximos da *direção* leste. Similarmente, as qualidades de um Buda são inesgotáveis. E como não há fim para as qualidades de um Buda, os louvores e enaltecimentos que as expressam são como um oceano inesgotável. E não é que as palavras do louvor sejam somente repetidas de novo e de novo. **“Um oceano de melodias variadas”** indica que usemos muitas melodias diferentes, que são, não somente agradáveis aos ouvidos, mas também que sejam bonitas, para **expressar as**

excelentes qualidades de todos os vitoriosos e glorificar todos aqueles que passaram para o êxtase do estado desperto definitivo.

Como vimos anteriormente, **incontáveis budas residem** até mesmo no menor dos átomos. De um modo geral, todos nós acreditamos na verdade de noções como *pequeno* e *grande*, é contraditório para as nossas mentes imaginar coisas muito grandes sendo contidas em um espaço pequeno. Contudo, a noção de tamanho é meramente um construto mental. Na realidade, não existe grande e pequeno. Quando nós estamos livres de conceitos como estes, é possível que muitas coisas grandes caibam em um espaço pequeno. No momento presente, nós não enxergamos isso, mas quando nos tornarmos um bodisatva realizado será possível enxergar muitos budas presentes no espaço de um único átomo, e emanar no espaço de um único átomo tantas substâncias de oferenda quanto existem átomos no universo. Por exemplo, nós podemos ver muitos mundos diferentes pela TV. Isso é possível porque o tamanho dos objetos que vemos não é real. Tamanho é algo postulado pela mente. *Grande* é dependente do *pequeno*, e *pequeno* é dependente do *grande*. O mesmo se aplica as noções de *bom* e *mau*. Quando estrangeiros chegam a um lugar como o Nepal, eles podem pensar que o Nepal é um lugar muito sujo. Mas se eles forem para um lugar em condições piores, o Nepal pode começar a parecer um bom lugar. Então, *bom* e *mau* são conceitos decididos pela mente. Do mesmo modo, tamanho também é estabelecido conceitualmente. Por exemplo: nós não podemos dizer se este incenso é longo ou curto; *longo* depende do *curto*, e *curto* depende do *longo*. Assim como *grande* e *pequeno* não são decididos em dependência dos objetos em si, mas sim através dos conceitos. Portanto, apesar de a visualização que estamos estudando ser baseada na convicção, seremos capazes de perceber diretamente as coisas deste modo no futuro, quando nos tornarmos grandes bodisatvas.

Prostrações são realizadas como um antídoto para o orgulho. O Buda ordenou muitos de seus discípulos sêniores, como Upali, que era um barbeiro de casta baixa. Algum tempo após a ordenação de Upali, o rei Shakya Aniruddha, que era um parente de Buda, também resolveu tomar os votos monásticos. De acordo com a tradição, quando se toma os votos, é requerido ao monge que se prostre primeiro ao abade, então ao preceptor assistente, seguido

dos outros monges participantes da cerimônia. Quando o rei encontrou Upali, ele o reconheceu, e então perguntou ao Buda: - “Devo também me prostrar para Upali?” O Buda respondeu: - “Quando você toma a ordenação, deve se prostrar para superar seu próprio orgulho”. Ao Senhor Buda era demonstrado respeito não somente pelos deuses e humanos, mas até pelas árvores e flores, que se curvavam perante ele. A razão para isso é que em suas vidas passadas como um bodisatva, ele prestava homenagem a todos que eram dignos de respeito, incluindo os seguidores de outras tradições espirituais, bem como a seus pais e outros seres.

De um modo geral, todos os venenos da mente são muito perigosos, mas é dito que o pior deles é o orgulho. Ele nos faz pensar que somos superiores a todos, e assim, olhamos para os outros com desprezo. Se nós abirmos espaço para pensamentos como: “Eu devo alcançar isso por mim” ou “Eu sou tão bom”, o resultado final é o desprezo e condenação em relação aos outros, o que nos causará sofrimento acima de tudo. É dito que o resultado kármico de pensar com orgulho, “Eu sou rico, mas ela é pobre”, é ser pobre em uma vida futura. Do mesmo modo, se pensarmos de maneira arrogante, “Eu sou bonito, mas ele não é”, isso fará com que tenhamos um corpo feio e desagradável nesta vida e em vidas futuras. Então, não aja com desprezo com relação aos outros. Isto é uma das piores coisas que podemos fazer.

Portanto, quando realizando prostrações, visualizamos no espaço a nossa frente os budas, bodisatvas, ouvintes (*sravakas*), e realizadores solitários (*pratyekabuddhas*). É apropriado que nos prostremos a todos eles. Pense que eles estão realmente presentes a sua frente, e que você mesmo e todos os seres sencientes estão fazendo prostrações por devoção, com o corpo, fala e mente, perante aquela assembleia de seres realizados. É importante manter em mente que curvar a coluna enquanto nos prostramos é uma falta grave. Ao invés disso, nós devemos manter o corpo ereto. Também é bom recitar versos de homenagem ou repetir a oração do refúgio enquanto nos prostramos.

OFERENDAS

O segundo ramo se refere às oferendas. De acordo com o texto, devemos oferecer: **“flores lindas e perfumadas, bonitas guirlandas”**, e outros itens agradáveis aos três suportes⁷ que devem estar posicionados a nossa frente. Na frente dos três suportes devemos colocar flores, água pura e outros itens que possamos oferecer. Se não tivermos uma imagem do Buda, devemos imaginar o Buda a nossa frente. Muitos méritos são acumulados ao se oferecer flores, ou o que quer que estejamos oferecendo desse modo. Se nós oferecemos uma única flor pensando em Buda, obteremos muitos nascimentos em reinos superiores. Essas oferendas de flores ao Buda são muito fáceis de fazer. Eu perguntei ao Lama Lodro⁸, um estudioso muito realizado, como fazer essas oferendas. Ele respondeu que simplesmente pensando “eu ofereço essas flores ao Buda” seria suficiente.

Se formos capazes de preparar as oferendas físicas, elas podem ser oferecidas. Se encontrarmos dificuldades em fazer oferendas mentalmente, deveríamos nos familiarizar com a prática repetindo-a como um exercício mental para aumentar nossa capacidade de oferecer. Uma vez que soubermos como, seremos capazes de fazer oferendas dos inumeráveis objetos externos que não estão nem em nossa posse, nem na posse de outros, como montanhas, florestas, flores, rios e assim por diante. De mesmo modo, quando nós estivermos em lugares que pertencem a outras pessoas, como um jardim com flores lindas, podemos usar esses objetos como um suporte à nossa prática, imaginando que essas flores e jardins preenchem todo o espaço enquanto pensamos: “eu ofereço essas lindas flores e esse belo jardim ao Buda e a todo o seu séquito”. Devemos pensar continuamente desse modo, oferecendo tudo que temos ao Buda; incluindo nosso próprio corpo, posses e raízes de virtude. Mesmo quando nós entramos em uma loja podemos pensar que nós oferecemos

⁷ Isto se refere aos três suportes que deveriam estar presentes nos altares: uma imagem do Buda representando o corpo iluminado, uma escritura representando a fala iluminada, e uma estupa representando a mente iluminada.

⁸ Essa é uma referência Lodro Gyaltzen (*blo gros rgyal mtshan*), um abade de Dzongsar que faleceu nos anos 1960.

todas as coisas boas que acharmos lá ao Buda. Esse tipo de prática gera méritos incomensuráveis.

No texto raiz, as **“flores”** podem ser de vários tipos, como flores de lótus por exemplo. As **“guirlandas bonitas”** são guirlandas de joias. **“Música”** pode ser: músicas; melodias e canções agradáveis oferecidas por cantores; sons melódiosos produzidos por tambores e outros instrumentos, como alaúdes, violões e outros tipos de instrumentos musicais. **“Pomadas”** indicam óleos e cremes para o corpo, todos eles agradavelmente perfumados. **“Guarda-sóis”** são guarda-sóis feitos para dignitários, bandeiras de vitória, e assim por diante. Por **“lamparinas excelentes”**, nós podemos imaginar muitas lamparinas e velas. Também podemos imaginar oferenda de luzes elétricas, e especialmente a luz do sol e da lua iluminando todo o espaço. **“Incenso”** indica oferendas de materiais que, quando queimados, emanam agradáveis perfumes. Se não tivermos incensos disponíveis, eles também podem ser visualizados. Sinta que a fumaça dos incensos preenche o céu como nuvens. Com todas essas coisas, **faça oferendas à assembleia de vitoriosos**. Em seguida devemos incorporar à visualização grandes quantidades de **“vestes bonitas”** feitas com os mais sofisticados tecidos existentes nos reinos dos deuses e humanos. O **“melhor dos aromas”** se refere à materiais fragrantes e pós de incenso, ou seja, **“montes de pós de finos aromas empilhados tão altos quanto uma montanha”**.

“Todos esses elementos estão perfeitamente arrumados”, arranjados de maneira correta. Com todos eles, **“eu faço oferendas aos vitoriosos”**. Nessas linhas, a palavra *“bonitos”* aparece muitas vezes. Ela indica que as oferendas são compostas de materiais excepcionais, com formas e cores maravilhosas, sons maravilhosos, aromas fragrantes, sabores doces, suaves ao toque. Portanto, o texto se refere às oferendas como “bonitas” e “excelentes”.

As oferendas feitas aqui são de dois tipos: comuns e insuperáveis. As oferendas comuns são as que foram explicadas até este ponto. As **“oferendas vastas e insuperáveis”** se referem ao segundo tipo. Elas são oferendas magicamente emanadas da palma de cada mão para preencher o céu. Você deve ter a convicção de que esses objetos são emanados individualmente e

depois multiplicados mentalmente antes de serem oferecidos ao Buda. A palavra “*vasta*” indica que estas oferendas do bodisatva foram multiplicadas de maneira que elas preencham o céu, formando uma vasta oferenda. Nós fazemos essas oferendas com grande fé e devoção “**a todos os vitoriosos**”. “**Pelo poder da fé na conduta excelente**” significa que estas vastas quantidades de substâncias excelentes são oferecidas a todos os vitoriosos através do poder da imensa fé na conduta dos bodisatvas. Também é dito que oferendas devem ser feitas com reverência e devoção. Mesmo que nós só possamos fazer uma pequena oferenda, é importante lembrar que isto não significa que só iremos acumular uma pequena quantidade de virtude. Uma grande quantidade é criada pelo conjunto de muitas pequenas quantidades. Qualquer conexão com o Buda, por menor que seja, é significativa e muito benéfica.

CONFISSÃO

“**Confissão**” é o terceiro ramo. Nosso desconforto físico e angústia mental surgem de ações negativas. Como acumulamos esse grande número de ações negativas, essas só podem resultar em sofrimento, contudo, o potencial dessas ações pode ser neutralizado através da prática da confissão, tornando-as impotentes, e assim, eliminando as consequências que poderiam ser geradas por essas mesmas ações. Uma “**ação não virtuosa**” significa engajar em uma ação negativa. Qualquer ação por parte do nosso corpo, fala ou mente que surja de um dos três venenos: desejo, aversão e ignorância, é uma ação prejudicial. Elas são dez em número, divididas em ações do corpo, fala e mente. Um exemplo de uma ação negativa praticada pelo corpo é matar, como matar um animal por desejo pela carne, ou tirar a vida de alguém porque queremos sua riqueza. Matar por aversão seria, por exemplo, matar um inimigo. Matar por ignorância, seria matar um animal pensando que ofertá-lo aos deuses é uma ação meritória. Porque são “**causadas por apego, aversão e ignorância**”, realizar qualquer uma dessas ações é prejudicial. Aqui, as ações negativas que nós “**realizamos através do corpo, fala e mente**”, aquelas que exortamos os outros a realizarem, e aquelas que nos regozijamos em realizar, são consideradas as mesmas; confessemos todas. Portanto, deveríamos pensar: “**Quaisquer destas ações não virtuosas que eu tenha cometido, eu confesso cada uma delas**”. A prática da confissão tem vários aspectos.

Primeiro, é importante se arrepender das ações não virtuosas que tenhamos cometido no passado, pensando que foi errado ter agido daquele modo. Segundo, devemos jurar que, de agora em diante essas ações não serão repetidas, mesmo que a custo de nossa própria vida. Estas duas ações, arrependimento e resolução em se abster, são muito importantes. Se não nos arrependermos das ações negativas praticadas anteriormente, iremos continuar a agir da mesma maneira, pensando que tais ações são apropriadas. Com arrependimento e determinação em não repetir essas ações, destruímos o potencial delas, de forma que daquele momento em diante, não mais nos comportaremos baseados em velhos padrões negativos.

Em geral, confissão é um método hábil para purificar ações negativas. Contudo, isso não significa que não cometeremos nenhuma ação negativa novamente. Nós ainda cometeremos todos os tipos de ações positivas e negativas. Enquanto ainda é importante fazer a resolução: “De agora em diante eu não me engajarei em ações prejudiciais”, nós também deveríamos saber que, como iniciantes no Buda Dharma, iremos inevitavelmente agir de maneira negativa. No entanto, nós devemos mesmo assim resolver nos abster permanentemente dessas ações. É como andar por uma estrada. Por mais que possamos tropeçar e cair no caminho, devemos nos levantar e prosseguir quantas vezes for necessário, já que nenhum de nós deseja permanecer onde quer que tenha acontecido essa queda.

REGOZIJAR-SE

O quarto dos sete ramos é regozijar-se. No trecho: “**Todos os vitoriosos das dez direções e seus herdeiros**”, regozijar-se significa deliciar-se com as ações virtuosas dos outros com uma mente que é livre de inveja. Também é importante nos regozijar em nossas próprias ações virtuosas. Pensar que nosso próprio acúmulo de virtude supera o dos outros é orgulho. Pensar que nossas ações virtuosas do passado são boas, contudo, aumenta a nossa acumulação de virtudes. Regozijar-se nas boas ações dos outros nos fará felizes. Desagradar-se com uma ação virtuosa de uma pessoa não irá causar mal a eles, mas constitui um ato gravemente prejudicial da nossa parte. É especificamente esse estado de aflição que nos causa angústia naquele momento, o que,

consequentemente, gera uma ação negativa que irá nos prejudicar mais tarde também. Regozijar-se com as boas ações de alguém, por outro lado, é muito meritório. De fato, ao regozijar-se com uma ação virtuosa de outra pessoa geramos a mesma quantidade de mérito que ela gerou. Desse modo podemos facilmente acumular muito mérito sem ter de realizar essas ações nós mesmos. O Buda disse que regozijar-se é um método extremamente hábil para gerar e coletar as raízes de virtude. Isso significa que podemos acumular méritos poderosos sem muita dificuldade. Por exemplo, nós trabalhamos duro para construir um monastério. Se alguém vir aquele trabalho e regozijar-se com ele, aquela pessoa obterá um grau similar de mérito sem precisar fazer o trabalho árduo. Uma vez que entendamos isso, podemos fazer disso um hábito, e lembrar constantemente qualquer ação benéfica feita por outras pessoas, por menor que essas ações possam ser. Nós também devemos manter em mente as ocasiões quando reagimos negativamente ao ver a felicidade dos outros, felicidade essa, que foi causada por ações virtuosas. Ao tornar o lembrar dessas ocasiões um hábito, nossa mente começa a mudar, melhorando pouco a pouco. De acordo com o texto: **“Todos os vitoriosos das dez direções e seus herdeiros”**, regozijamos nas atividades iluminadas realizadas por todos os budas e, do mesmo modo, aquelas de seus herdeiros bodisatvas, aquelas dos nobres **realizadores solitários** (*pratyekabuddhas*), os nobres ouvintes (*sravakas*) **treinando no caminho** (que inclui os que entram no fluxo, os que retornam uma vez, e os que não retornam), os arhats **além do treinamento** e junto a todos esses, **todos** outros **seres sencientes**. **Regozijamos** em qualquer mérito que seja acumulado pelos quatro tipos de seres nobres (*arya*)⁹, bem como por todos outros, ou seja, humanos, deuses e assim por diante, cultivando alegria com relação a todas essas boas ações.

O termo *vitorioso* é um dos muitos epítetos usados para se referir aos budas, referindo a vitória deles sobre as aflições. Existem duas categorias de seres seguindo o Buda: os bodisatvas; tidos como os herdeiros de Buda, e os discípulos; que são seus seguidores praticando o Veículo Menor. Assim como um indivíduo de ancestralidade real pode ser chamado de herdeiro do rei, os bodisatvas são conhecidos como herdeiros porque eles carregam consigo a

⁹ Esses são: entrantes do fluxo, aqueles que retornam uma vez, os que não retornam e os arhats.

linhagem do Buda. Ouvintes são considerados como discípulos de Buda, não como seus herdeiros, porque eles não são nascidos na linhagem do Buda e não podem, portanto, executar a função de regente do Buda. *Realizador solitário* é o nome dado aos nobres arhats que aparecem no período após os ensinamentos de um Buda anterior terem desaparecido e antes da vinda do próximo Buda. Eles demonstram muitos poderes sobrenaturais e seus atos são de grande benefício aos seres sencientes¹⁰. As palavras “*aqueles em treinamento e aqueles além do treinamento*” se referem aos quatro tipos de seres nobres entre os ouvintes, conforme explicado acima. Eles todos são parte do séquito do Buda e estão presentes nas dez direções.

Em termos das enumerações usuais dos três veículos, nós falamos do Veículo Maior dos budas e bodisatvas, do Veículo Menor dos realizadores solitários e de ouvintes em treinamento e além do treinamento. Esses são os três veículos (dos bodisatvas, realizadores solitários e ouvintes). Existe ainda outra categorização dos três veículos como o Veículo Maior, o Veículo Menor e o Veículo do Mantra Secreto. Chogyal Phagpa¹¹ se referiu ao último como uma categoria incomum dos três veículos, mas esse termo não é bem conhecido. Então, duas explicações devem ser dadas: a dos três veículos comuns e a outra dos três veículos incomuns. De forma resumida, podemos falar dos três veículos comuns, como: os ouvintes, realizadores solitários, budas; e dos veículos incomuns, como: o Veículo Menor, Veículo Maior e Veículo do Mantra Secreto.

PEDIDO PARA GIRAR A RODA DO DHARMA

A seguir, vem o quinto ramo: pedir para que a roda do Dharma seja girada. Por sete semanas após alcançar a completa iluminação, Buda Sakyamuni permaneceu sem ensinar. Depois disso, seus discípulos imploraram por ensinamentos, e assim, ele girou a roda do Dharma. Em nossa prática, nós pedimos aos budas que ainda não tenham começado a ensinar o Dharma para que o façam. É dito que, apenas após serem requisitados que os budas ensinam o Dharma; e também é dito que os ouvintes adquirem o mérito necessário para

¹⁰ Enquanto não ensinam o Dharma através da fala, os pratyekabuddhas são capazes de indicar impermanência e outros princípios fundamentais através de seus poderes milagrosos, como criar ilusões no céu.

¹¹ Drogon Chogyal Phagpa (1235-1280) foi um dos cinco fundadores da tradição Sakya.

ouvir as palavras absolutas do Dharma de um Buda. Neste momento, nós não somos capazes de encontrar o Buda diretamente, mas, como já discutimos, existem inúmeros budas pelas dez direções. Quando recitamos essas palavras, é importante pensar com convicção, que estamos pedindo a esses budas para eles girarem a roda do Dharma. Tendo oferecido o que quer que tenhamos aos budas, junto a todos os seres sencientes, nós pedimos a eles que nos ensinem. O mais importante, dentre as muitas ações virtuosas que os budas praticam para o benefício dos seres, é ensinar o Dharma. Quando discípulos aos quais o Dharma é transmitido escutam, contemplam e meditam sobre os ensinamentos, é possível que eles alcancem a libertação e onisciência. Por essa razão, o maior benefício que um Buda pode oferecer aos seres sencientes é ensinar o Dharma. É por isso que é tão importante pedir aos budas que ensinem. Além disso, pedir aos nossos Lamas e professores que nos expliquem o Dharma é extremamente benéfico para todos os seres.

O texto então continua: **“Vocês que são como lamparinas para os mundos nas dez direções”**. A frase *“vocês que são como lamparinas”* significa “quem quer que seja um Buda”, que por sua vez significa “todos os budas”. *“Mundos nas dez direções”* indica que eles são como um farol no oceano para os seres em todos os mundos nas dez direções. Os budas são comparados à lamparinas porque, assim como uma lamparina é acesa para dispersar a escuridão, os budas ensinam o Dharma para dissipar a ignorância dos seres sencientes.

Os budas progrediram pelos **“estágios do despertar para alcançar a budeidade, livres do apego”**. Essa linha explica o método que eles usaram para alcançar a budeidade. Progredindo gradualmente ao longo dos estágios do caminho, eles alcançaram aquele estado desistindo de todo apego, incluindo o apego ao alcance final da budeidade em si. Em resumo, os estágios do despertar indicam que o resultado, a obtenção da completa budeidade, ocorre somente após alguém ter progredido gradualmente pelos vários caminhos. O texto então, fala: **“eu peço a todos vocês protetores, os budas, que ponham em movimento a insuperável roda”**. *Roda* indica o Dharma. *Insuperável* indica que essa roda é insuperável e não pode ser colocada em movimento pelos outros. Em outras palavras, essa linha significa que nós suplicamos aos budas, do fundo

de nossos corações, para que eles gentilmente nos ensinem o Dharma que é extraordinário e diferente de qualquer outro ensinamento.

PEDIDO AOS BUDAS PARA QUE PERMANEÇAM

O sexto ramo é pedir aos budas que não passem para o nirvana. Quando o Buda Sakyamuni concebeu a intenção de passar ao nirvana, um devoto leigo implorou para que ele permanecesse por um longo tempo. Em resposta a esse pedido, o Buda estendeu sua própria vida. Do mesmo modo, nos reinos pelas dez direções existem muitos budas que têm a intenção de passar para o nirvana. Esses são os budas aos quais nós pedimos que não entrem neste estado de cessação, mas que continuem a trabalhar para o benefício dos seres sencientes por um longo tempo. De novo, devemos praticar com convicção firme, pensando que nós e todos os seres sencientes estamos fazendo oferendas com esse pedido em mente. Quando fazemos isso, geramos um tremendo mérito, dado que os budas não irão além, mas ao invés disso, continuarão a ensinar o Dharma para o benefício de todos os seres.

O texto explica: **“para você que mostra a intenção de passar ao nirvana”**. Nós fazemos esse pedido àqueles budas que têm a intenção de mostrar a atividade de passar ao nirvana. O propósito deste pedido, assim como o propósito para os budas permanecerem é expresso com as palavras, **“para o benefício e felicidade de todos os seres”**. De um modo geral, *benefício* indica felicidade última, que por sua vez significa o alcance da libertação e onisciência; e *felicidade*, a felicidade temporária proporcionada pelos reinos superiores. É para que os seres sencientes obtenham esse benefício e felicidade que os budas devem continuar conosco. **“Por favor, permaneçam por tantos eons quanto existem átomos nas terras puras dos budas”**. Esta linha responde à pergunta: Por quanto tempo devem os budas permanecer? Pedimos a eles que permaneçam por tantos eons quanto há átomos em todas as terras puras dos budas. Aquele fazendo o pedido diz: - **“Com minhas palmas unidas, eu suplico a você”**, que significa que o pedido é expresso com profunda reverência.

DEDICAÇÃO DE MÉRITO

O último dos sete ramos é a dedicação. As palavras que expressam a intenção de que qualquer virtude acumulada deva se tornar a causa para um resultado específico são chamadas de *dedicação*. Quando acumulamos virtude e pensamos que estamos fazendo isso por um propósito específico, nós dedicamos nossa virtude a esse objetivo. Se, no entanto, não dedicarmos a virtude desse modo, o ato é considerado incompleto como uma condição para atingir o resultado desejado. O resultado ser alcançado ou não, depende se as causas e condições necessárias estão ou não estão completamente presentes. Qualquer virtude que tenha sido acumulada com o pensamento “Possa essa ser uma causa para alcançar a budeidade para benefício de todos os seres”, faz com que essa virtude não se degenere nem se perca. A virtude criada desse modo irá aumentar e, junto com outras virtudes, finalmente será a causa para a obtenção do estado de budeidade, mas, se não dedicarmos a virtude para atingir o estado de budeidade e mais tarde ficarmos com raiva, seu potencial será destruído. De mesmo modo, manter visões ou crenças errôneas, pensando que não existe um Buda, ou que o Dharma não é verdadeiro e assim por diante, também pode destruir nossa virtude acumulada. Mas se tivermos dedicado essas ações virtuosas para alcançar a iluminação, seu potencial não será prejudicado por visões e ações errôneas.

Quanto ao método de realizar a dedicação: se dedicarmos nossas virtudes inteiramente para o propósito da felicidade nesta vida, ou para evitar renascimentos inferiores e obter nascimentos superiores, então eles serão exauridos e cessarão assim que tiverem produzido o resultado desejado. Do mesmo modo, se dedicarmos nossas ações meritórias ao propósito de obter a libertação do Veículo Menor, as virtudes cessarão quando a libertação for obtida. As virtudes dedicadas com o propósito de obter a budeidade não irão apenas produzir felicidade nesta vida e em vidas futuras, mas elas serão inesgotáveis, até mesmo quando o resultado aspirado da budeidade for atingido, e enquanto houver o espaço e o samsara não for esvaziado, esses méritos não se esgotarão.

Agora, se dedicarmos as raízes da virtude acumulada através de pequenas ações, como ter oferecido uma única flor ao Buda, ou ter dado apenas alguns passos em direção a um lugar com o propósito de estudar o Dharma, essas ações produzirão muitos méritos. E dependendo de quão frequentemente nós as dedicarmos, elas se tornarão cada vez mais benéficas. Se dedicarmos uma ação virtuosa cem ou cem mil vezes, essa raiz de virtude em particular irá se tornar cada vez mais benéfica.

Sobre as raízes de virtude que são dedicadas, o texto fala sobre **“prestar homenagens, fazer oferendas, confessar, regozijar, pedir com sinceridade o giro da roda do Dharma e pedir que os budas permaneçam”** por um longo tempo. Essas seis são as raízes de virtude, todas elas são ações de grande poder. **“Qualquer pequena virtude que eu tenha acumulado, eu dedico ela inteira”**. Isso é dizer que todas aquelas raízes de virtude trazidas à tona pela prática dos sete ramos devem ser dedicadas, para que tenhamos um supremo e perfeito despertar. Isso significa que nós dedicamos essa virtude com o propósito de obter a budeidade para beneficiar todos os seres. E com relação à pessoa fazendo a dedicação, o texto especifica **“eu dedico”**. Sempre que acumularmos alguma virtude, nós devemos concluir desse modo e recitar essas palavras da oração: **“Qualquer pequena virtude que eu tenha acumulado, eu a dedico toda para o propósito da iluminação”**. É crucial realizar a dedicação lembrando com clareza os detalhes da boa ação que realizamos, bem como o propósito para o qual as dedicamos. Essa é a coisa mais importante. Para aqueles que já acumularam vastas quantidades de virtudes, mas não sabiam como realizar uma dedicação apropriada, é possível dedicar essas ações com o verso: **“Seja qual for a quantidade de virtude que eu e outras pessoas tenhamos acumulado, eu dedico todas elas à grande iluminação”**. Isso sela a dedicação de forma que os méritos dedicados jamais se percam, além de transformar esses méritos em causas que resultarão na nossa própria iluminação, bem como na iluminação de outros seres.

Esses são os Sete Ramos. Eles servem como meios de acumular virtudes e purificar ações negativas. Assim, nossas virtudes são acumuladas, purificadas e multiplicadas. Esta prática reúne a virtude não acumulada anteriormente, desenvolve aquelas já presentes, e purifica nossas ações negativas. Quatro dos

sete ramos servem para acumular novas virtudes: prestar homenagem; fazer oferendas; pedir para que a roda do Dharma seja girada; e pedir para que os budas permaneçam sem passar ao nirvana. Regozijar e dedicar os méritos aumentam as virtudes já presentes, enquanto a confissão purifica as ações negativas. Assim são explicados os sete ramos, agindo para acumular, aumentar e purificar. Por causa de seu poder transformador, os sete ramos são extremamente importantes. Como essa oração foi proferida pelo Buda, é muito virtuoso recitá-la junto às nossas práticas e orações regulares. Seria muito bom recitá-la pelo menos três vezes ao dia. Nós também podemos fazer de cada um desses ramos uma prática individual. Quando fazemos isso, devemos dedicar a virtude gerada através de cada repetição de qualquer um dos ramos que estejamos praticando. Quando realizamos prostrações, por exemplo, dedicamos a virtude de cada prostração que fizermos.

Além dos sete ramos, existem três ramos que podem ser incorporados à essa prática: tomar refúgio, aspiração bodichita e bodichita aplicada, que também são inclusos na prática dos sete ramos de acordo com o Vajrayana.

TOMANDO REFÚGIO

Para concluir esse ensinamento, eu farei um breve resumo da prática de tomar refúgio. Primeiramente, a causa deve ser explicada. Para que os brotos de cevada se tornem colheitas maduras, todas as causas e condições necessárias precisam estar presentes. Ao mesmo tempo, é preciso haver a ausência de condições adversas. Só então eles serão capazes de produzir definitivamente os resultados desejados. Tomar refúgio é algo similar. Para produzir o estado resultante da tomada de refúgio, devemos primeiramente preparar suas causas. Por outro lado, se não trabalharmos nessas causas, o pensamento de que temos que tomar refúgio nunca nos ocorrerá. Existem dois fatores que nos levam a tomar refúgio: medo e fé. Para o primeiro, duas coisas devem ser contempladas: angústia com relação a todas as dificuldades e dores nesta vida; e terror com relação a possíveis nascimentos em reinos inferiores. Quando percebemos que sozinhos não temos a capacidade de superar essas dificuldades, aceitaremos o fato de que precisamos da ajuda de alguém. Primeiramente, devemos contemplar frequentemente essas dificuldades. Quando nos vemos incapazes de suportar até o pensamento de todos esses sofrimentos, surgirá em nossas

mentes a vontade de eliminá-los de uma vez por todas, mesmo que nem nós, nem outros possam fazer nada a respeito dessa situação. Nessa hora percebemos, que apenas as Três Joias podem nos ajudar. Essa confiança de que as Três Joias podem realmente nos oferecer a ajuda que precisamos é chamada de *fé*. Essa fé é alimentada ao lembrarmos-nos dos diferentes tipos de medo mencionados acima.

Os objetos em que tomamos refúgio são as Três Joias. Dessas, o Buda é a joia que possui qualidades ilimitadas, dentre as quais sua habilidade de ensinar o caminho para a libertação é a mais importante para nós. É devido a essa habilidade que é impossível para um Buda cometer erros em realizar os objetivos dos seres sencientes. A Joia do Dharma é o Dharma ensinado pelo Buda. Quando nós o praticamos, somos capazes de ser libertados de todos os tipos de problemas, e atingir os estados de libertação e budeidade. Esse é o Budadharma. Existem muitos estudiosos no mundo, mas além do Buda, nenhum outro é capaz de ensinar o caminho que é absolutamente infalível. Do mesmo modo, existem diferentes ensinamentos no mundo. Enquanto muitos deles podem realmente beneficiar os seres, nenhum além do Dharma nos possibilita abandonar o samsara e cortar completamente a corrente do sofrimento. O termo *libertação* indica felicidade interminável, um tipo de felicidade que não pode ser interrompida. Nenhuma outra tradição espiritual além do Dharma ensinado pelo Buda nos permite alcançar essa libertação. Por que isso? O sofrimento do samsara surge de ações; essas ações surgem dos venenos da mente, que por sua vez surgem de uma crença em um eu; em autoapego. Para eliminar este autoapego precisamos ter os ensinamentos em altruísmo, esses ensinamentos não existem em nenhum lugar a não ser na tradição do “professor da ausência de ego”, ou seja, o Buda. Se não meditarmos na ausência de ego, o nosso sofrimento nunca irá cessar. Por causa disso, os únicos meios que são capazes de eliminar completamente o sofrimento do samsara são os do Dharma que foi ensinado pelo Buda.

A terceira Joia é a Sangha. *Sangha* se refere àqueles que praticam o Dharma ensinado pelo Buda. No Veículo Menor, ou Hinayana, existem os entrantes do fluxo, os que retornam uma vez, os que não retornam, e os arhats. Esses são os arya, ou seres nobres, do Hinayana. No Veículo Maior, ou

Mahayana, *Sangha* se refere aos bodisatvas. Quando seguidores do Veículo Menor tomam refúgio, a Joia do Dharma se refere ao Dharma Hinayana e a Joia da Sangha se refere aos ouvintes. Quando se toma refúgio de acordo com a tradição do Veículo Maior, a Joia do Dharma não é o Dharma Hinayana, mas o Tripitaka do Mahayana e a Sangha constituída pelos bodisatvas. É cabível aos seguidores do Mahayana se prostrarem e fazerem oferendas aos sravaka arhats, mas eles não são objetos de refúgio. Por que deveria ser assim? O termo *Dharma* deve se referir ao caminho no qual alguém progride. Aqueles que estão seguindo o Mahayana não tomam o Dharma do Veículo Menor como seu caminho, eles confiam no Dharma Mahayana. Do mesmo modo, *Sangha* deve se referir aos companheiros que nos ajudam a trilhar o caminho escolhido. Os únicos companheiros que são capazes de nos ajudar a praticar o caminho dos bodisatvas são os próprios bodisatvas.

Com relação à maneira de tomar refúgio: Quando nós viajamos para um país desconhecido, precisamos de três coisas: alguém para nos mostrar o caminho para chegar lá; o caminho em si; e companheiros para nos ajudar no caminho. De mesmo modo, se desejamos viajar para fora deste ciclo de sofrimento, alcançar a libertação e o estado de budeidade, nós precisamos das mesmas três coisas: alguém para nos ensinar o caminho, do caminho em si e de companheiros de viagem. É por isso que nossos objetos de refúgio são as Três Joias. Pensamos no Buda como o professor que nos mostra o caminho; no Dharma ensinado pelo Buda como o caminho em si; e nos bodisatvas como os companheiros que nos ajudam pelo caminho. Esta abordagem é o que chamamos de tomar refúgio.

