

Budismo Moderno

O Caminho de
Compaixão
e Sabedoria



Geshe Kelsang Gyatso

Volume 2 Tantra

BUDISMO MODERNO

Outros livros de Geshe Kelsang Gyatso

Contemplações Significativas
Clara-Luz de Êxtase
Coração de Sabedoria
Compaixão Universal
Caminho Alegre da Boa Fortuna
Guia à Terra Dakini
O Voto do Bodhisattva
Joia-Coração
Grande Tesouro de Mérito
Introdução ao Budismo
Entender a Mente
Solos e Caminhos Tântricos
Oceano de Néctar
Essência do Vajrayana
Viver Significativamente, Morrer com Alegria
Oito Passos para a Felicidade
Transforme sua Vida
Novo Manual de Meditação
Como Solucionar Nossos Problemas Humanos
Mahamudra Tantra

Esta edição digital é oferecida gratuitamente pelo autor para o benefício das pessoas deste mundo moderno. O lucro proveniente com a venda deste livro em outros formatos será destinado ao **Fundo Projeto Internacional de Templos da NKT-IKBU**, de acordo com as diretrizes que constam em *O Manual do Dinheiro* [Reg. Charity number 1015054 (England)] *Uma instituição beneficente budista, construindo pela Paz Mundial.* www.kadampatemple.org

GESHE KELSANG GYATSO

Budismo Moderno

O caminho de compaixão e sabedoria

VOLUME 2 DE 3
TANTRA



THARPA BRASIL

São Paulo, SP, Brasil

© 2010 Geshe Kelsang Gyatso e Nova Tradição Kadampa

Esta versão em PDF de *Budismo Moderno – Volume 2: Tantra*,
de Geshe Kelsang Gyatso, baseia-se na 2ª edição impressa
do livro em língua portuguesa (2012).

Diagramação	Tharpa Brasil
Tradução e Revisão	Tharpa Brasil
Arte	K. Wangchen (ilustrações do miolo)

Esta versão em PDF de *Budismo Moderno – Volume 2: Tantra*, de Geshe Kelsang Gyatso, é licenciada sob uma licença Creative Commons Atribuição Não-Comercial-Sem Derivados 3.0 Não Adaptada



Alguns direitos reservados.

Você é livre para compartilhar – copiar, distribuir e transmitir –
esta obra sob as seguintes condições:

Atribuição – você deve creditar Geshe Kelsang Gyatso como o autor desta obra;

Uso Não-Comercial – você não pode vender esta obra ou utilizá-la para propósitos
comerciais;

Vedada a criação de obras derivadas – você não deve alterar, transformar ou
produzir uma obra derivada apartir desta obra.

As permissões que não estejam incluídas no escopo desta licença são administradas
pela New Kadampa Tradition–International Kadampa Buddhist Union.

A Editora Tharpa possui escritórios em todo o mundo.

Os livros da Editora Tharpa são publicados nas principais línguas.

Consulte *Budismo Moderno – Volume 3: Preces para a Prática Diária*
ou visite www.tharpa.com para mais detalhes

Edição em Adobe Portable Document Format (pdf)

ISBN 978-85-85928-66-7 – Budismo Moderno: O Caminho de Compaixão e
Sabedoria (coleção completa – 3 volumes)

ISBN 978-85-85928-68-1 – Budismo Moderno: O Caminho de Compaixão e
Sabedoria – Volume 2: Tantra

Edição dos três volumes em formato impresso (volume único)

ISBN 978-85-85928-65-0 – capa dura

Sumário

Ilustrações	157
Nota do Tradutor	159
<i>A Preciosidade do Tantra</i>	163
<i>O Tantra do Estágio de Geração</i>	171
<i>O Tantra do Estágio de Conclusão</i>	177
O Canal Central.	177
Uma Explicação dos Canais.	179
A Gota Indestrutível	183
O Vento e a Mente Indestrutíveis	185
Uma Explicação dos Ventos Interiores	186
Como Meditar no Canal Central	193
Como Meditar na Gota Indestrutível	194
Como Meditar no Vento e na Mente Indestrutíveis.	195
<i>O Estágio de Conclusão do Mahamudra</i>	205
Grande Êxtase	209
<i>A Prática do Mandala de Corpo de Heruka</i>	221
A Linhagem destas Instruções	221
O Que é o Mandala de Corpo de Heruka?	228
As Práticas Preliminares	231
Treinar o Estágio de Geração e o Mandala de Corpo de Heruka	251
Treinar o Estágio de Conclusão	261
<i>As Instruções de Vajrayogini</i>	263
Os Iogas de Dormir, Acordar e Experimentar Néctar	263
Os Oito Iogas Remanescentes	269
Dedicatória	274

ILUSTRAÇÕES

<i>Protetor de Sabedoria do Dharma</i>	162
<i>Heruka de Doze Braços</i>	170
<i>Ghantapa</i>	206
<i>Guru Sumati Buda Heruka</i>	238
<i>Buda Vajradhara</i>	244
<i>Buda Vajradharma</i>	250
<i>Venerável Vajrayogini</i>	262
<i>Mandala de Vajrayogini</i>	270

Nota do Tradutor

As palavras de origem sânscrita e tibetana, como *Bodhichitta*, *Bodhisattva*, *Dharma*, *Geshe*, *Sangha* etc., foram grafadas como aparecem na edição original deste livro, em língua inglesa, em respeito ao trabalho de transliteração previamente realizado e por evocarem a pureza das línguas originais das quais procedem.

Em alguns casos, contudo, optou-se por aportuguesar as palavras já assimiladas à língua portuguesa (Buda, Budeidade, budismo, carma) em vez de escrevê-las de acordo com a sua transliteração (*Buddha*, *karma*).

As palavras estrangeiras foram grafadas em itálico somente na primeira vez que aparecem em *Budismo Moderno – Volume 1: Sutra*.

VOLUME 2 DE 3

Tantra





Protetor de Sabedoria do Dharma

A Preciosidade do Tantra

EM SEUS ENSINAMENTOS de Sutra, Buda nos dá um grande encorajamento para alcançar a meta suprema da vida humana. Essa meta será rapidamente alcançada por meio da prática de Tantra. O Tantra, também conhecido como “Mantra Secreto” ou “*Vajrayana*”, é um método especial para purificar o nosso mundo, nosso self, nossos prazeres e as nossas atividades; e, se colocarmos esse método em prática, obteremos muito rapidamente a iluminação. Como foi explicado em *Budismo Moderno – Volume 1: Sutra*, nosso mundo não existe do seu próprio lado; como um mundo de sonho, ele é uma mera aparência para a nossa mente. Nos sonhos podemos ver e tocar o nosso mundo de sonho, mas, quando acordamos, entendemos que ele era simplesmente uma projeção da nossa mente e que não tinha existência fora da nossa mente. Do mesmo modo, o mundo que vemos quando estamos acordados é uma mera projeção da nossa mente e não tem existência fora da nossa mente. Milarepa disse:

Deves saber que todas as aparências são da natureza da mente, e a natureza da mente é vacuidade.

Porque o nosso mundo, nosso self, nossos prazeres e as nossas atividades são da natureza da nossa mente, quando a nossa mente

é impura, eles são impuros, e quando a nossa mente se torna pura por meio de práticas de purificação, eles se tornam puros. Existem muitos níveis diferentes de purificação da nossa mente. A aparência equivocada sutil da nossa mente não pode ser purificada apenas por meio da prática de Sutra; precisamos nos empenhar na prática do Tantra Ioga Supremo. Quando purificarmos completamente a nossa mente por meio da prática tântrica, nosso mundo, nosso self, nossos prazeres e as nossas atividades também irão se tornar completamente puros – isso é o estado da iluminação. Por essa razão, a obtenção da iluminação é muito simples; tudo o que precisamos fazer é aplicar esforço para purificar a nossa mente.

Sabemos que, quando a nossa mente fica impura por estarmos sentindo raiva de um amigo nosso, vemos esse amigo como mau; mas, quando a nossa mente está pura por estarmos sentindo amor afetuoso pelo mesmo amigo, vemos esse amigo como bom. Portanto, como a nossa mente mudou de pura para impura ou de impura para pura, o nosso amigo mudou, para nós, de bom para mau ou de mau para bom. Isso indica que tudo o que é bom, mau ou neutro para nós é uma projeção da nossa mente e não tem existência fora da nossa mente. Praticando o Tantra, purificaremos por completo a nossa mente e, assim, experienciaremos a completa pureza do nosso mundo, do nosso self, dos nossos prazeres e das nossas atividades – as “quatro completas purezas”.

Embora o Tantra seja muito popular, poucas pessoas compreendem seu verdadeiro significado. Algumas negam os ensinamentos tântricos de Buda, enquanto outras fazem mau uso dele para obterem conquistas mundanas; e muitas pessoas estão confusas sobre a união das práticas de Sutra e de Tantra, acreditando equivocadamente que o Sutra e o Tantra são contraditórios. No *Tantra Raiz Condensado de Heruka*, Buda diz:

Nunca debes abandonar o Tantra Ioga Supremo,
Mas compreender que ele tem um significado inconcebível
E que é a verdadeira essência do Budadharma.

Quando compreendermos o verdadeiro significado do Tantra, não haverá base para fazer mau uso dele e veremos que não há contradição alguma entre o Sutra e o Tantra. A prática dos ensinamentos de Sutra é o fundamento básico para a prática dos ensinamentos tântricos, e a prática de Tantra é o método rápido para realizarmos a meta suprema dos ensinamentos de Sutra. Por exemplo, em seus ensinamentos de Sutra, Buda nos encoraja a abandonar o apego e no Tantra ele nos encoraja a transformar o nosso apego em caminho espiritual. Algumas pessoas podem pensar que isso é uma contradição, mas não é: ao contrário, as instruções tântricas de Buda sobre como transformar o apego em caminho espiritual são o método rápido para abandonar o apego! Desse modo, eles são métodos para realizar os objetivos dos ensinamentos de Sutra.

Precisamos tomar cuidado para não interpretar mal o significado de transformar apego em caminho espiritual. O apego, em si mesmo, não pode ser transformado diretamente em caminho espiritual; ele é uma delusão, um veneno interior e um objeto a ser abandonado tanto no Sutra quanto no Tantra. Transformar o apego em caminho espiritual significa que transformamos as causas do apego – as nossas experiências dos prazeres mundanos – em caminho espiritual. Existem muitos métodos para fazer isso, que são explicados nos ensinamentos tântricos.

A compaixão universal, alcançada por meio da prática dos ensinamentos de Sutra, e a sabedoria do Mahamudra Tantra, realizada por meio da prática dos ensinamentos tântricos, são como as duas asas de um pássaro. Assim como ambas as asas são igualmente importantes para um pássaro voar, o Sutra e o Tantra são, ambos, igualmente importantes para os praticantes que buscam a iluminação.

O Tantra é definido como uma realização interior que atua para impedir aparências e concepções comuns e para alcançar as quatro completas purezas. Embora as escrituras tântricas de Buda sejam chamadas algumas vezes de “Tantra” porque revelam

as práticas tântricas, o verdadeiro Tantra é necessariamente uma realização interior que protege os seres vivos das aparências e concepções comuns, que são a raiz dos sofrimentos do samsara. Aparência comum é a nossa percepção de todas as coisas que normalmente vemos, como o nosso self e o nosso corpo. Essa aparência é uma aparência equivocada sutil. Ela é equivocada porque o nosso self, nosso corpo e todas as outras coisas que normalmente vemos não existem, ainda que, equivocadamente, sempre as estejamos vendo; e é sutil porque, para nós, é difícil compreender que essa aparência é equivocada. Nossa aparência equivocada sutil é a raiz do agarramento ao em-si, que é a raiz de todas as outras delusões e sofrimento. É somente por meio da prática do Tantra Ioga Supremo que podemos abandonar por completo essa aparência equivocada sutil. Quando fizermos isso, teremos alcançado as quatro completas purezas mencionadas acima.

Em geral, a nossa experiência de prazer mundano ou de diversões faz surgir apego, que é a fonte de todo o sofrimento. No entanto, por meio da prática de Tantra, podemos transformar a nossa experiência de prazer mundano num profundo caminho espiritual que nos conduzirá muito rapidamente à felicidade suprema da iluminação. As instruções de Tantra são, por essa razão, superiores a todas as outras instruções.

Para os seres vivos, a experiência de prazeres mundanos é a principal causa do aumento do seu apego e, por essa razão, a principal causa do aumento dos seus problemas. Para interromper o apego que surge de experienciarmos prazeres mundanos, Buda ensinou o Tantra como um método para transformar prazeres mundanos em caminho à iluminação. De acordo com os diferentes níveis de transformação de prazeres mundanos em caminho à iluminação, Buda ensinou quatro níveis, ou classes, de Tantra: Tantra Ação, Tantra *Performance*, Tantra Ioga e Tantra Ioga Supremo. Os três primeiros são chamados de “Tantras inferiores”. Buda ensinou, no Tantra Ioga Supremo, as mais profundas instruções para transformar o êxtase sexual em um

caminho rápido para a iluminação. Já que a efetividade dessa prática depende da reunião e dissolução dos ventos interiores no canal central por meio do poder da meditação, essas instruções não foram explicadas por Buda nos Tantras inferiores. Nos Tantras inferiores, Buda ensinou instruções sobre como transformar outros prazeres mundanos – que não o êxtase sexual – em caminho para a iluminação por meio de imaginação, que é uma prática simplificada de Tantra.

A porta através da qual ingressamos no Tantra é recebendo uma iniciação tântrica. Uma iniciação nos concede bênçãos especiais que curam nosso continuum mental e despertam a nossa natureza búdica. Quando recebemos uma iniciação tântrica, estamos plantando as sementes especiais dos quatro corpos de um Buda em nosso continuum mental. Esses quatro corpos são o Corpo-Verdade-Natureza, o Corpo-Verdade-Sabedoria, o Corpo-de-Deleite e o Corpo-Emanação. Os seres comuns não possuem mais do que um corpo, enquanto os Budas possuem quatro corpos simultaneamente. O Corpo-Emanação de um Buda é o seu corpo denso, que pode ser visto por seres comuns; o Corpo-de-Deleite é o seu corpo sutil, que somente pode ser visto por praticantes que obtiveram elevadas realizações; e o Corpo-Verdade-Natureza e o Corpo-Verdade-Sabedoria são os seus corpos muito sutis, que somente os Budas podem ver.

No Tantra, os principais objetos a serem abandonados são as concepções comuns e as aparências comuns. Os termos “concepções comuns” e “aparências comuns” são mais bem compreendidos por meio do seguinte exemplo. Suponha que exista um praticante de Heruka chamado João. Normalmente, ele aparece para si mesmo como o João que ele normalmente vê, e seu ambiente, prazeres, corpo e mente aparecem como sendo os do João que ele normalmente vê. Essas aparências são aparências comuns. A mente que concorda com essas aparências comuns, sustentando-as como sendo verdadeiras, é a concepção comum. As aparências que temos de um “eu”, “meu” e de outros fenôme-

nos inerentemente existentes são também aparências comuns; o agarramento ao em-si e as outras delusões são concepções comuns. Concepções comuns são obstruções à libertação e aparências comuns são obstruções à iluminação. Em geral, todos os seres vivos, exceto os Bodhisattvas que obtiveram a concentração-*vajra* do Caminho da Meditação, têm aparências comuns.

Agora, se João fosse meditar no estágio de geração de Heruka, considerando intensamente a si mesmo como Heruka e acreditando que o seu ambiente, experiências, corpo e mente são os de Heruka, nesse momento ele teria o orgulho divino que impede concepções comuns. Se ele também alcançasse clara aparência de si mesmo como Heruka, com o ambiente, prazeres, corpo e mente de Heruka, nesse momento ele teria a clara aparência que o impediria de desenvolver aparências comuns.

Inicialmente, as concepções comuns são mais prejudiciais do que as aparências comuns. A razão por que isso acontece é ilustrada pela analogia a seguir. Suponha que um mágico faça aparecer a ilusão de um tigre na frente de uma plateia. O tigre aparece tanto para a plateia como para o mágico, mas, enquanto a plateia acredita que o tigre realmente existe e, por causa disso, sente medo, o mágico não aceita a aparência como real e permanece calmo. O problema da plateia não é que o tigre apareça para ela, mas sua concepção de que o tigre realmente existe. É essa concepção, muito mais que a mera aparência do tigre, que a faz experimentar medo. Se, como o mágico, a plateia não tivesse a concepção de que o tigre existe, então, mesmo que o tigre continuasse aparecendo, a plateia não teria medo. Do mesmo modo, mesmo quando as coisas aparecem para nós como comuns, se não nos agarrarmos conceitualmente a elas como comuns, isso não será tão prejudicial. De modo semelhante, é menos danoso para o nosso desenvolvimento espiritual que o nosso Guia Espiritual nos apareça como comum, ainda que sustentemos que ele, ou ela, é em essência um Buda, do que se o nosso Guia Espiritual nos aparecesse como comum e acreditássemos que ele, ou ela, é

comum. A convicção de que o nosso Guia Espiritual é um Buda, mesmo quando ele, ou ela, possa aparecer-nos como uma pessoa comum, ajuda a nossa prática espiritual a progredir rapidamente.

Para reduzir as aparências e concepções comuns, Buda ensinou o Tantra do estágio de geração; e, para abandonar essas duas obstruções completamente, Buda ensinou o Tantra do estágio de conclusão, especialmente o Mahamudra Tantra. Completando o nosso treino nesses Tantras, vamos nos tornar um ser iluminado tântrico, como Heruka, com as quatro completas purezas.



Heruka de Doze Braços

O Tantra do Estágio de Geração

OS CAPÍTULOS A seguir apresentam as instruções sobre as práticas de Heruka e Vajrayogini, que são a verdadeira essência do Tantra Ioga Supremo. A prática do Tantra Ioga Supremo pode ser dividida em dois estágios: o estágio de geração e o estágio de conclusão. No estágio de geração, os praticantes tântricos geram a si mesmos, por meio de imaginação correta que surge de sabedoria, como Deidades tântricas iluminadas – como Heruka – e seu ambiente, corpo, prazeres e atividades como sendo os de Heruka. Esse novo mundo imaginado de Heruka é o seu objeto de meditação e eles meditam nessa nova geração com concentração estritamente focada. Treinando continuamente nessa meditação, os praticantes de Heruka obtêm profundas realizações de si mesmos como Heruka e de seu ambiente, corpo, prazeres e atividades como sendo os de Heruka. Essa realização interior é o Tantra do estágio de geração.

O Tantra do estágio de geração é definido como uma realização interior de um ioga criativo, obtida por meio do treino em orgulho divino e clara aparência de ser uma Deidade iluminada. Ele é chamado de “ioga criativo” porque o objeto de meditação é criado por imaginação e sabedoria. A principal função do Tantra do estágio de geração é purificar a morte, o estado

intermediário e o renascimento comuns, a fim de se alcançar o Corpo-Verdade, o Corpo-de-Deleite e o Corpo-Emanação de Buda. Ele é o caminho rápido para amadurecer nossa natureza búdica.

Heruka é uma Deidade iluminada do Tantra Ioga Supremo e a manifestação da compaixão de todos os Budas. Na prática do estágio de geração de Heruka, os praticantes enfatizam o treino em orgulho divino e na clara aparência de serem Heruka. Antes de treinar em orgulho divino, os praticantes precisam aprender a perceber o seu corpo e mente como o corpo e a mente de Heruka. Tendo realizado isso, eles então usam o seu corpo e mente imaginados de Heruka como base de imputação do seu “eu”, ou “self”, e desenvolvem o pensamento “eu sou Buda Heruka”. Então, eles meditam nesse orgulho divino com concentração estritamente focada. Treinando nessa meditação, eles obtêm uma profunda realização do orgulho divino, que acredita espontaneamente que eles são Heruka. Nesse momento, eles mudaram a base de imputação do seu eu.

Desde tempos sem início, vida após vida, a base de imputação para o nosso self, ou eu, sempre foi um corpo e mente contaminados. Porque o nosso self, ou eu, é imputado sobre um corpo e mente contaminados, sempre que desenvolvemos o pensamento “eu” desenvolvemos, simultaneamente, a ignorância do agarramento ao em-si do próprio eu, uma mente que se agarra a um “eu” e “meu” inerentemente existentes, que é a raiz de todo o nosso sofrimento. No entanto, para os praticantes qualificados de Heruka, a sua profunda realização do orgulho divino impede o surgimento da ignorância do agarramento ao em-si do próprio eu; por isso, não há base para que experienciem sofrimento: eles desfrutam de seus ambientes, prazeres, corpo e mente puros de Heruka.

Se esses praticantes ainda não são realmente Buda Heruka, podemos nos perguntar como eles podem acreditar que o são; e como é possível que eles obtenham a realização do orgulho

divino se a sua visão, que acredita que eles próprios são Heruka, é uma visão equivocada? Embora esses praticantes não sejam realmente Buda Heruka, eles podem, todavia, acreditar que o são porque mudaram sua base de imputação, de seus agregados contaminados para os agregados incontaminados de Heruka. O seu ponto de vista, que acredita que eles são Buda Heruka, não é uma visão equivocada porque ela é não enganosa e surge da sabedoria que realiza que um “eu” e “meu” inerentemente existentes não existem. Portanto, sua realização do orgulho divino, que acredita espontaneamente que eles próprios são Heruka, tem o poder de impedir o surgimento da ignorância do agarramento ao em-si, a raiz do samsara.

Como já foi explicado anteriormente, as coisas não existem do seu próprio lado. Não há um “eu”, um “meu” e outros fenômenos inerentemente existentes; todos os fenômenos existem como meras imputações. As coisas são imputadas sobre suas bases de imputação pelo pensamento. O que significa “base de imputação”? As partes de um carro, por exemplo, são a base de imputação para o carro. As partes do carro não são o carro, mas não existe carro algum além das suas partes. O carro é imputado sobre as suas partes pelo pensamento. Como? Ao perceber qualquer uma das partes do carro, naturalmente desenvolvemos o pensamento “Isto é o carro”. Similarmente, nosso corpo e mente não são o nosso self, mas são a base de imputação para o nosso self. O nosso self é imputado sobre o nosso corpo e mente pelo pensamento. Ao perceber o nosso corpo e mente, naturalmente desenvolvemos o pensamento “eu” ou “meu”. Sem uma base de imputação, as coisas não podem existir; tudo depende de sua base de imputação.

Porque é necessário mudar a base de imputação do nosso eu? Como foi mencionado acima, desde tempos sem início, vida após vida, a base de imputação de nosso eu têm sido somente os agregados contaminados de corpo e mente. Como a base de imputação do nosso self é contaminada pelo veneno da ignorância

do agarramento ao em-si, experienciamos o infindável ciclo de sofrimento. Para nos libertarmos permanentemente do sofrimento precisamos, portanto, mudar a nossa base de imputação, de agregados contaminados para agregados incontaminados.

Como podemos mudar a nossa base de imputação? Temos mudado incontáveis vezes a nossa base de imputação, constantemente. Em nossas vidas anteriores, tivemos incontáveis renascimentos e, a cada vez, a base de imputação do nosso self foi diferente. Quando tivemos um renascimento humano, a nossa base de imputação foi um corpo e mente humanos e, quando tivemos um renascimento animal, a nossa base de imputação foi o corpo e a mente de um animal. Mesmo nesta vida, quando éramos um bebê, a nossa base de imputação era o corpo e a mente de um bebê; quando éramos um adolescente, a nossa base de imputação era o corpo e a mente de um adolescente e, quando envelhecemos, a nossa base de imputação será um corpo e mente de uma pessoa idosa. Todas essas incontáveis bases de imputação são agregados contaminados. Nunca mudamos a nossa base de imputação, de agregados contaminados para incontaminados. Somente confiando nos ensinamentos tântricos de Buda é que podemos realizar isso.

Mudamos a nossa base de imputação de agregados contaminados para incontaminados treinando em clara aparência e orgulho divino de sermos Heruka. Como Buda explicou em seus ensinamentos tântricos, primeiro aprendemos a purificar o nosso corpo e mente meditando na vacuidade do corpo, da mente e de todos os outros fenômenos. Percebendo somente vacuidade, geramo-nos então como uma Deidade iluminada, como Heruka. Aprendemos, então, a perceber claramente o nosso corpo e mente como o corpo e mente de Heruka, o nosso mundo como a Terra Pura de Heruka e todos os que nos rodeiam como Heróis e Heroínas iluminados. Isso é chamado “treinar em clara aparência”. Percebendo o nosso corpo e mente como os agregados incontaminados de corpo e mente de Heruka, desenvolvemos

o pensamento “eu sou Buda Heruka”. Meditamos, então, nesse orgulho divino continuamente com concentração estritamente focada até obtermos uma profunda realização do orgulho divino que espontaneamente acredita que somos Buda Heruka. Nesse momento, teremos mudado a nossa base de imputação, de agredidos contaminados para incontaminados.

Por exemplo, se normalmente somos chamamos de João, nunca devemos acreditar que João é Buda Heruka, mas sentir que João desapareceu na vacuidade antes de nos gerarmos como Buda Heruka. Acreditamos, então, que o nosso eu, que é imputado sobre o corpo e mente de Heruka, é Buda Heruka. Porque surge de sabedoria, essa crença não é uma visão equivocada, ao passo que as visões equivocadas necessariamente surgem de ignorância. A realização do orgulho divino surge de sabedoria e é um método poderoso para acumular grande mérito e sabedoria.

Mesmo que tenhamos a realização que acredita espontaneamente que somos Buda Heruka, nunca devemos indicar ou declarar isso para os outros, já que esse comportamento não é apropriado na sociedade normal. As pessoas ainda continuarão a nos ver como João e não como Heruka, e nós também sabemos que João não é Heruka. As realizações do orgulho divino e clara aparência são experiências interiores que têm o poder de controlar as nossas delusões e, a partir das quais, ações puras naturalmente irão se desenvolver. Por essa razão, não há base para exibirmos comportamento inadequado; precisamos continuar a nos envolver em nossas atividades diárias e a nos comunicarmos normalmente com os outros.

Como mencionado anteriormente, as realizações tântricas podem ser conquistadas simplesmente confiando em crença correta e imaginação. Essa prática é muito simples: tudo o que precisamos fazer é nos tornarmos profundamente familiarizados com a meditação em crença correta e imaginação correta como é apresentada no Tantra, aplicando esforço contínuo. Compreendendo isso, devemos nos manter confiantes em nossa

capacidade de obter as realizações do estágio de geração do Tantra Ioga Supremo. Além disso, porque o nosso mundo e o nosso self que normalmente vemos não existem, temos a preciosa oportunidade de gerar o nosso novo mundo e o nosso self completamente puros; isso é o estágio de geração. Se o nosso mundo e o nosso self que normalmente vemos existissem, seria impossível gerar o nosso mundo e o nosso self como completamente puros. Quando a forte percepção do nosso mundo e do nosso self que normalmente vemos cessar por meio do treino no estágio de geração, experienciaremos naturalmente o nosso mundo e o nosso self como completamente puros. É muito importante que a nossa motivação para treinar o estágio de geração seja a mente compassiva da bodhichitta.

O Tantra do Estágio de Conclusão

O **ESTÁGIO DE GERAÇÃO** é como desenhar o esboço de uma pintura e o estágio de conclusão é como concluir a pintura. Muito embora os principais objetos de meditação do estágio de geração – o mandala e as Deidades – sejam gerados por meio de imaginação correta, os principais objetos de meditação do estágio de conclusão – os canais, gotas e ventos – já existem dentro do nosso corpo e não há necessidade de gerá-los por meio do poder da imaginação. Por essa razão, o estágio de conclusão não é um ioga criativo.

O Tantra do estágio de conclusão é definido como uma realização interior de aprendizagem, desenvolvida na dependência de os ventos interiores entrarem, permanecerem e se dissolverem dentro do canal central pela força de meditações. Os objetos dessas meditações são o canal central, a gota indestrutível e o vento e a mente indestrutíveis.

O CANAL CENTRAL

O canal central está localizado exatamente no meio entre as metades esquerda e direita do corpo, mais próximo das costas do que da frente. Logo na frente da coluna está o canal da vida, que é muito grosso, e, na frente dele, está o canal central. Ele começa no

ponto entre as sobrancelhas, de onde ascende num arco até a coroa da cabeça e, então, desce em linha reta até a ponta do órgão sexual.

O canal central é azul-pálido por fora e possui quatro atributos: (1) é reto como o tronco de uma bananeira; (2) por dentro é vermelho-oleoso, como sangue puro; (3) é muito claro e transparente, como uma chama de vela; e (4) é muito macio e flexível, como uma pétala de lótus.

De ambos os lados do canal central, sem nenhum espaço entre eles, estão os canais direito e esquerdo. O canal direito é vermelho e o esquerdo é branco. O canal direito começa na ponta da narina direita e, o canal esquerdo, na ponta da narina esquerda. A partir daí, ambos ascendem num arco até a coroa da cabeça, por ambos os lados do canal central. Da coroa da cabeça até o umbigo, esses três principais canais são retos e adjacentes uns aos outros. À medida que o canal esquerdo continua descendo abaixo do nível do umbigo, ele faz uma pequena curva à direita, separando-se levemente do canal central e voltando a se reunir com ele na ponta do órgão sexual. Sua função é reter e soltar esperma, sangue e urina. À medida que o canal direito continua abaixo do nível do umbigo, ele faz uma pequena curva à esquerda e termina na ponta do ânus, onde sua função é reter e soltar fezes e assim por diante.

Os canais direito e esquerdo enrolam-se em torno do canal central em vários pontos, formando os chamados “nós do canal”. Os quatro lugares onde esses nós ocorrem são, em ordem ascendente: a roda-canal do umbigo, ou *chakra* do umbigo, a roda-canal do coração, a roda-canal da garganta e a roda-canal da coroa. Em cada um desses pontos, exceto no coração, existe um nó duplo formado por uma única volta do canal direito e uma única volta do esquerdo. À medida que os canais direito e esquerdo sobem até esses lugares, eles se enrolam no canal central cruzando-o na frente, dando depois uma volta ao seu redor. Então, eles continuam para cima até o nó seguinte. Ao nível do coração, a mesma coisa acontece;

só que, aqui, existe um nó sêxtuplo formado por três voltas superpostas de cada um dos canais laterais. Os canais são os caminhos pelos quais fluem os ventos interiores e as gotas. No início, é suficiente simplesmente se familiarizar com a descrição e a visualização dos três canais.

UMA EXPLICAÇÃO DOS CANAIS

Existem três canais principais: o canal central, o canal direito e o canal esquerdo. O canal central é como a haste principal de um guarda-chuva, atravessando o centro de cada uma das rodas-canais, e os outros dois seguem-no de ambos os lados. O canal central é azul-pálido e tem quatro atributos: (1) é reto como o tronco de uma bananeira; (2) por dentro é vermelho-oleoso, como sangue puro; (3) é muito claro e transparente, como uma chama de vela; e (4) é muito macio e flexível, como uma pétala de lótus.

O canal central está localizado exatamente no meio entre as metades esquerda e direita do corpo, mais próximo das costas do que da frente. Logo em frente da coluna está o canal da vida, que é muito grosso e, na frente dele, está o canal central. Ele começa no ponto entre as sobrancelhas, de onde ascende num arco até a coroa da cabeça e, então, desce em linha reta até a ponta do órgão sexual. Embora seu nome mais comum seja canal central, ele também é conhecido como “os dois abandonos” porque a reunião dos ventos dentro desse canal faz com que a atividade negativa associada com os ventos dos canais direito e esquerdo seja abandonada. Ele é também conhecido como “o canal da mente” e como “Rahu”.

De ambos os lados do canal central, sem nenhum espaço entre eles, estão os canais direito e esquerdo. O canal direito é vermelho e o esquerdo é branco. O canal direito começa na ponta da narina direita e, o canal esquerdo, na ponta da narina esquerda. A partir daí, ambos ascendem num arco até a coroa da cabeça, por ambos os lados do canal central. Da coroa da

cabeça até o umbigo, esses três principais canais são retos e adjacentes um ao outro. À medida que o canal esquerdo continua descendo abaixo do nível do umbigo, ele faz uma pequena curva à direita, separando-se levemente do canal central e voltando a se reunir com ele na ponta do órgão sexual. Lá, sua função é reter e soltar esperma, sangue e urina. À medida que o canal direito continua descendo abaixo do nível do umbigo, ele faz uma pequena curva à esquerda e termina na ponta do ânus, onde sua função é reter e soltar fezes e assim por diante.

Outros nomes para o canal direito são “canal-sol”, “canal da fala” e “canal do detentor subjetivo”. Este último título indica que os ventos que fluem por esse canal fazem com que a geração de concepções desenvolva-se em termos da mente subjetiva. Outros nomes para o canal esquerdo são “canal-lua”, “canal do corpo” e “canal do objeto sustentado”, este último título indicando que os ventos que fluem através desse canal fazem com que a geração de concepções desenvolva-se em termos do objeto.

Os canais direito e esquerdo enrolam-se em torno do canal central em vários lugares, formando os chamados “nós do canal”. Os quatro lugares onde esses nós ocorrem são, em ordem ascendente: a roda-canal do umbigo, a roda-canal do coração, a roda-canal da garganta e a roda-canal da coroa. Em cada um desses lugares, exceto no coração, existe um nó duplo formado por uma única volta do canal direito e uma única volta do esquerdo. À medida que os canais direito e esquerdo sobem a esses lugares, eles se enrolam no canal central cruzando-o na frente e, depois, dando uma volta ao seu redor. Eles, então, continuam subindo até o próximo nó. No nível do coração, a mesma coisa acontece, exceto que, aqui, existe um nó sêxtuplo formado por três voltas superpostas de cada um dos dois canais adjacentes.

Esses nós ocorrem em quatro das seis principais rodas-canais. Em cada uma das seis principais rodas-canais, um número diferente de hastes, ou pétalas, ramifica-se do canal central do mesmo modo que as varetas de um guarda-chuva parecem sair de sua

haste principal. Assim, na roda-canal da coroa (conhecida como “a roda do grande êxtase”) existem 32 pétalas, ou hastes-canaís, todas de cor branca. O centro é triangular com o vértice voltado para a frente (isso se refere ao formato do nó através do qual os raios emanam, como é visto a partir de cima). Essas 32 hastes fazem um arco para baixo, como as varetas de um guarda-chuva aberto. Uma descrição dessa roda-canal e das outras três principais rodas-canaís onde os nós ocorrem é dada no Quadro 1.

Quadro 1. As Quatro Rodas-Canaís Principais

<i>Localização</i>	<i>Nome</i>	<i>Formato do centro</i>	<i>Número de hastes</i>	<i>Cor</i>	<i>Direção do arqueamento</i>
coroa	roda do grande êxtase	triangular	32	branco	para baixo
garganta	roda de deleite	circular	16	vermelho	para cima
coração	roda do Dharma	circular	8	branco	para baixo
umbigo	roda emanação	triangular	64	vermelho	para cima

Essas quatro rodas-canaís contêm um total de 120 hastes. No que se refere às duas rodas-canaís principais restantes, a roda-canal no lugar secreto tem 32 hastes vermelhas que arqueiam para baixo e a roda-canal da joia tem oito hastes brancas que arqueiam para cima. Deve-se notar que, de acordo com alguns textos, as hastes da coroa, umbigo e lugar secreto podem ser visualizadas como sendo de cores variadas.

Uma vez que a roda-canal do coração é de especial importância, ela agora será descrita com mais detalhes. Suas oito hastes, ou pétalas, estão dispostas nas direções cardeais e intermediárias, com a frente começando pelo leste. Dentro de cada haste flui, principalmente, o vento sustentador de um elemento particular, como está indicado no Quadro 2.

Quadro 2. As Hastes da Roda-Canal do Coração

<i>Direção</i>	<i>Vento sustentador</i>
leste	do elemento terra
norte	do elemento vento
oeste	do elemento fogo
sul	do elemento água
sudeste	do elemento forma
sudoeste	do elemento odor
noroeste	do elemento sabor
nordeste	do elemento tátil

De cada uma dessas oito pétalas, ou hastes-canais do coração, ramificam-se três canais, num total de 24 canais. Esses são os canais dos 24 lugares. Eles estão todos incluídos em três grupos de oito: os canais da roda-mente, que são azuis e contêm, principalmente, ventos; os canais da roda-fala, que são vermelhos e contêm, principalmente, gotas vermelhas; e os canais da roda-corpo, que são brancos e contêm, principalmente, gotas brancas. Cada canal se dirige para um lugar diferente do corpo. Esses lugares são os 24 lugares interiores. Quando praticamos a sadhana extensa de Heruka, visualizamos as Deidades do mandala de corpo nesses lugares.

As extremidades externas dos oito canais da roda-mente terminam: (1) no contorno do couro cabeludo; (2) na coroa; (3) na orelha direita; (4) na nuca; (5) na orelha esquerda; (6) no ponto entre as sobrancelhas; (7) nos dois olhos; e (8) nos dois ombros. As extremidades externas dos oito canais da roda-fala terminam: (9) nas duas axilas; (10) nos dois mamilos; (11) no umbigo; (12) na ponta do nariz; (13) na boca; (14) na garganta; (15) no coração (a área entre os dois mamilos); e (16) nos dois testículos ou nos dois lados da vagina. Finalmente, as extremidades externas dos oito canais da roda-corpo terminam: (17) na ponta do órgão sexual; (18) no ânus; (19) nas duas coxas; (20) nas duas panturrilhas; (21) nos oito dedos da mão e nos oito dedos do pé;

(22) no dorso dos pés; (23) nos dois polegares e nos dois dedos dos pés; e (24) nos dois joelhos.

Cada um desses 24 canais ramifica-se em outros três canais, que se distinguem entre si pelos elementos principais – ventos, gotas vermelhas e gotas brancas – que fluem através deles. Cada um desses 72 canais divide-se, por sua vez, em mil canais, totalizando 72 mil canais. É importante, para um praticante do Tantra Ioga Supremo, familiarizar-se com a disposição dos canais já que é por meio do controle sobre os ventos e gotas que fluem por esses canais que a união de grande êxtase espontâneo e vacuidade é realizada.

Os ventos no corpo de um ser comum fluem através da maioria desses canais, exceto pelo canal central. Como esses ventos são impuros, as várias mentes que eles sustentam são também impuras e, enquanto esses ventos continuarem a fluir através dos canais periféricos, eles continuarão a sustentar as diversas concepções negativas que nos mantêm presos ao samsara. Por meio da força da meditação, entretanto, esses ventos podem ser trazidos para o canal central, onde não mais serão capazes de sustentar o desenvolvimento das concepções densas da aparência dual. Com uma mente livre das aparências duais, seremos capazes de obter uma realização direta da verdade última, a vacuidade.

Correspondendo aos 24 lugares interiores do mandala de corpo de Heruka encontram-se os “24 lugares exteriores”, que estão localizados em vários pontos espalhados por este mundo. Os praticantes com carma puro podem ver esses lugares exteriores de Heruka como Terras Puras, mas as pessoas com carma impuro somente os enxergam como lugares comuns.

A GOTA INDESTRUTÍVEL

Existem dois tipos de gota em nosso corpo: gotas brancas e gotas vermelhas. As primeiras são a pura essência do fluido seminal

branco, ou esperma, e as últimas são a pura essência do sangue. Ambas têm formas densas e sutis. É muito fácil reconhecer as gotas densas, porém é mais difícil reconhecer as gotas sutis.

A localização principal da gota branca (também conhecida como “bodhichitta branca”) é a roda-canal da coroa e é desse lugar que se origina o fluido branco seminal. A localização principal da gota vermelha (também conhecida como “bodhichitta vermelha”) é a roda-canal do umbigo e é desse lugar que se origina o sangue. A gota vermelha no umbigo é também a origem do calor do corpo e a base para a aquisição das realizações do fogo interior, ou *tummo*. Quando as gotas se fundem e fluem pelos canais, elas dão origem a uma experiência de êxtase.

Como acabamos de explicar, na roda-canal do coração há um nó sêxtuplo formado pelo enrolar dos canais direito e esquerdo em torno do canal central, apertando-o. Esse é o nó mais difícil de afrouxar, mas, quando ele for afrouxado por meio de meditação, desenvolveremos um grande poder – a realização da clara-luz. Porque o canal central, na altura do coração, está comprimido por esse nó sêxtuplo, ele fica bloqueado, como um tubo de bambu. Dentro do canal central, bem no centro desse nó sêxtuplo, fica um pequeno vacúolo e, dentro dele, há uma gota chamada “gota indestrutível”. Ela é do tamanho de uma pequena ervilha, com a metade superior branca e a metade inferior vermelha. A substância da metade branca é a essência muito clara do esperma, e a substância da metade vermelha é a essência muito clara do sangue. Essa gota, que é muito pura e sutil, é a própria essência de todas as gotas. Todas as gotas comuns vermelhas e brancas do nosso corpo vieram originalmente dessa gota.

A gota indestrutível é como uma pequena ervilha que foi cortada ao meio, levemente escavada e, então, unida novamente. Ela é chamada “gota indestrutível” porque as suas duas metades nunca se separam até a morte. Quando morremos, todos os ventos interiores se dissolvem dentro da gota indestrutível e isso faz com que a gota se abra. Quando as duas metades se separam, a

nossa consciência imediatamente deixa o nosso corpo e parte para a próxima vida.

O VENTO E A MENTE INDESTRUTÍVEIS

A natureza do vento indestrutível é o “vento interior” muito sutil. Os ventos interiores são ventos-energia que fluem pelos canais do corpo e são muito mais sutis que os ventos exteriores. Eles estão associados com várias mentes e atuam como montarias para elas. Sem esses ventos, a nossa mente não pode se mover de um objeto para outro. É dito que os ventos interiores são como alguém que é cego mas que possui pernas, porque eles não podem perceber nada, mas podem se mover de um lugar para outro. As mentes são como alguém que possui olhos mas não tem pernas, porque as mentes podem ver, mas não podem se mover sem a sua montaria, os ventos interiores. Porque as mentes estão sempre montadas em seus ventos interiores associados, eles podem, ambos, ver e se mover.

Os ventos interiores que fluem pelos canais direito e esquerdo são impuros e prejudiciais porque atuam como montarias para as mentes de agarramento ao em-si, autoapreço e outras delusões. Precisamos fazer um grande esforço para trazer e dissolver esses ventos interiores dentro do canal central, para que possamos impedir o surgimento dessas delusões.

Para os seres comuns, os ventos interiores entram, permanecem e se dissolvem dentro do canal central somente durante o processo da morte e do sono profundo. O vento e a mente indestrutíveis se manifestam nesses momentos, mas os seres comuns não conseguem reconhecê-los porque sua memória, ou contínua-lembrança, é incapaz de funcionar nessas ocasiões. Os praticantes tântricos do estágio de conclusão conseguem fazer com que os seus ventos interiores entrem, permaneçam e se dissolvam dentro do canal central a qualquer momento, pelo poder de sua meditação nos canais, ventos e gotas. Eles conseguem,

portanto, alcançar as realizações das cinco etapas do Tantra do estágio de conclusão: (1) a realização inicial do grande êxtase espontâneo (corpo-isolado e fala-isolada do estágio de conclusão); (2) clara-luz-exemplo última; (3) corpo-ilusório; (4) clara-luz-significativa; e (5) a união da clara-luz-significativa e do corpo-ilusório puro. A partir da quinta etapa, os praticantes obtêm a iluminação efetiva em poucos meses.

Existem cinco ventos-raízes e cinco ventos secundários. Os ventos-raízes são: (1) o vento de sustentação vital; (2) o vento descendente de esvaziamento; (3) o vento ascendente movedor; (4) o vento que-permanece-por-igual; e (5) o vento que-permeia. Os cinco ventos secundários são: (1) o vento movedor; (2) o vento intensamente movedor; (3) o vento perfeitamente movedor; (4) o vento fortemente movedor; e (5) o vento definitivamente movedor.

UMA EXPLICAÇÃO DOS VENTOS INTERIORES

Vento é definido como um dos quatro elementos, que é leve e se move. Os ventos podem ser divididos em ventos exteriores e ventos interiores e em ventos densos e ventos sutis. O vento exterior denso é o vento que experienciamos num dia ventoso. O vento exterior sutil é muito mais difícil de ser percebido. Ele é a energia que faz com que as plantas cresçam e existe até mesmo dentro de rochas e montanhas. É com o auxílio dos ventos sutis que as plantas extraem água, produzem novas folhas e assim por diante. Esses ventos são a força vital das plantas. De fato, em alguns textos tântricos, os ventos são chamados de “vida” ou “força vital”. Assim, embora seja incorreto dizer que as plantas são vivas no sentido de estarem associadas a uma consciência, podemos dizer que elas são vivas nesse outro sentido.

Os ventos interiores são os ventos no continuum de uma pessoa, que fluem através dos canais de seu corpo. A principal função dos ventos interiores é mover a mente para o seu objeto.

A função da mente é apreender objetos, mas ela não pode se mover para um objeto ou estabelecer uma conexão com ele sem um vento que lhe sirva de montaria. A mente é, algumas vezes, comparada a uma pessoa coxa que pode enxergar, e, o vento, a uma pessoa cega que tem pernas. As mentes podem funcionar somente quando elas operam junto com os ventos interiores.

Existem muitos tipos diferentes de ventos fluindo pelos canais do corpo, mas todos estão incluídos nos cinco ventos raízes e nos cinco ventos secundários. Os cinco ventos raízes são: (1) o vento de sustentação vital; (2) o vento descendente de esvaziamento; (3) o vento ascendente movedor; (4) o vento que-permanece-por-igual; e (5) o vento que-permeia.

Cada um dos cinco ventos raízes possui seis características pelas quais pode ser reconhecido: (1) sua cor; (2) a família búdica à qual está associado; (3) um elemento para o qual serve de sustentação; (4) seu assento principal ou localização fundamental; (5) sua função; e (6) sua direção (como ele sai das narinas após a exalação). Essas características estão listadas no Quadro 3 na página 189.

O vento de sustentação vital é chamado de “vento Akshobya” porque, quando for completamente purificado, ele se transformará na natureza de Akshobya. No momento atual, o nosso vento de sustentação vital é como a semente do Corpo-Forma de Akshobya, mas ele não é Akshobya ele próprio. A principal função do vento de sustentação vital é sustentar a vida, mantendo a conexão entre o corpo e a mente. Quanto mais forte for o vento de sustentação vital, mais tempo viveremos. Outra função deste vento é sustentar o elemento água do nosso corpo e fazer com que ele aumente. O vento de sustentação vital é branco e sua localização principal é no coração. Quando exalamos, ele sai por ambas as narinas, fluindo suavemente para baixo.

O vento descendente de esvaziamento é a semente do Corpo-Forma de Ratnasambhava e está associado com o elemento terra. Ele é amarelo e sua função é soltar urina, fezes, esperma e sangue menstrual. Suas localizações principais são o ânus e o

órgão sexual e, quando exalamos, ele sai horizontalmente por ambas as narinas, fluindo fortemente para frente.

O vento ascendente movedor é a semente do Corpo-Forma de Amitabha e está associado com o elemento fogo. Ele é vermelho e sua função é nos tornar capazes de ingerir comida e bebida, falar, tossir e assim por diante. Sua localização principal é na garganta e, quando exalamos, ele sai pela narina direita, fluindo violentamente para cima.

O vento que-permanece-por-igual é a semente do Corpo-Forma de Amoghasiddhi e está associado com o elemento vento. Ele é amarelo-esverdeado e sua função é fazer arder o fogo interior e possibilitar a digestão da comida e da bebida, separando os nutrientes da matéria não aproveitável. Sua localização principal é no umbigo e, quando exalamos, ele sai pela narina esquerda, movendo-se para a esquerda e para a direita a partir da borda da narina.

O vento que-permeia é a semente do Corpo-Forma de Vairochana e está associado com o elemento espaço. Ele é azul-pálido e, como o seu nome sugere, ele permeia todo o corpo, particularmente as 360 articulações. Sua função é tornar o corpo capaz de se movimentar. Sem esse vento, ficaríamos completamente imóveis, como uma pedra. Esse vento não flui através das narinas, exceto no momento da morte.

De um modo geral, um dos ventos está sempre fluindo mais fortemente pelas narinas do que os outros. Por exemplo, se o vento de sustentação vital estiver fluindo fortemente, os outros ventos (exceto o vento que-permeia) estarão fluindo suavemente. A menos que observemos nossa respiração muito cuidadosamente, será difícil notar os diferentes movimentos dos quatro ventos, mas, com certeza, eles fluem pelas nossas narinas sempre que respiramos.

Os cinco ventos secundários são: (1) o vento movedor; (2) o vento intensamente movedor; (3) o vento perfeitamente movedor; (4) o vento fortemente movedor; e (5) o vento definitivamente movedor.

Quadro 3. Os Ventos Raízes

	<i>Vento de sustentação vital</i>	<i>Vento descendente de esvaziamento</i>	<i>Vento ascendente movedor</i>	<i>Vento que-permanece-por-igual</i>	<i>Vento que-permeia</i>
<i>Cor</i>	Branco	Amarelo	Vermelho	Amarelo-esverdeado	Azul-pálido
<i>Família búdica</i>	Akshobya	Ratnasambhava	Amitabha	Amoghasiddhi	Vairochana
<i>Elemento</i>	Água	Terra	Fogo	Vento	Espaço
<i>Localização</i>	Coração	As duas portas inferiores: o ânus e o órgão sexual	Garganta	Umbigo	Ambas as partes do corpo, superior e inferior, principalmente as 360 articulações
<i>Função</i>	Sustentar e manter a vida	Reter e soltar urina, fezes, esperma, sangue etc.	Falar, ingerir etc.	Faz arder o fogo interior; possibilita a digestão da comida e da bebida etc.	Capacitar o corpo a ir e vir; permitir movimentos, levantar-se e posicionar-se
<i>Direção</i>	Ambas as narinas, suavemente para baixo	Ambas as narinas, horizontalmente e fortemente para frente	Pela narina direita, fluindo violentamente para cima	Pela narina esquerda, movendo-se para a esquerda e para a direita a partir da borda da narina	Este vento não flui através das narinas, exceto no momento da morte

Os cinco ventos secundários são assim chamados porque eles se ramificam do vento de sustentação vital, que reside no centro do coração. A localização principal desses ventos é nas quatro hastes-canais da roda-canal do coração, de onde eles fluem através dos nossos canais para as cinco portas das faculdades sensoriais. Eles são também chamados de “os cinco ventos das faculdades sensoriais” porque possibilitam o desenvolvimento das percepções sensoriais. A cor e a função de cada vento secundário estão listadas no Quadro 4.

Quadro 4. Os Ventos Secundários

<i>Nome</i>	<i>Cor</i>	<i>Função</i>
Vento movedor	Vermelho	Permitir que a percepção visual se mova para formas visuais
Vento intensamente movedor	Azul	Permitir que a percepção auditiva se mova para os sons
Vento perfeitamente movedor	Amarelo	Permitir que a percepção olfativa se mova para os odores
Vento fortemente movedor	Branco	Permitir que a percepção gustativa se mova para os sabores
Vento definitivamente movedor	Verde	Permitir que a percepção tátil se mova para os objetos táteis

O primeiro vento, o vento movedor, flui do coração através da porta dos olhos permitindo que a percepção visual mova-se para o seu objeto, as formas visuais. Sem o vento movedor, a percepção visual seria incapaz de entrar em contato com as formas visuais. A razão pela qual não podemos ver quando estamos dormindo é que o vento movedor retirou-se da porta da faculdade sensorial visual e retornou para sua sede, no coração.

O vento intensamente movedor flui do coração para os ouvidos, permitindo que a percepção auditiva se mova para os sons; o vento perfeitamente movedor flui do coração para as narinas, permitindo que a percepção olfativa se mova para os odores; o vento fortemente movedor flui do coração para a língua, permitindo que a percepção gustativa se mova para os sabores; e o vento definitivamente movedor flui do coração para todo o corpo, permitindo que a percepção tátil se mova para os objetos táteis.

O vento descendente de esvaziamento, o vento ascendente movedor, o vento que-permanece-por-igual, o vento que-permeia e os cinco ventos secundários são, todos eles, ventos interiores densos. O vento de sustentação vital possui três níveis: denso, sutil e muito sutil. A maioria dos ventos montados pelas mentes conceituais são ventos de sustentação vital densos; os ventos montados pelas mentes da aparência branca, vermelho crescente e quase-conquista negra são ventos de sustentação vital sutis; e o vento montado pela mente de clara-luz é um vento de sustentação vital muito sutil.

O vento de sustentação vital tem uma atuação muito ampla. Se um vento de sustentação vital poluído se manifesta, pensamentos conceituais negativos se desenvolvem, mas, se o vento de sustentação vital for purificado, os pensamentos conceituais negativos serão pacificados. Todas as meditações utilizam a percepção mental e o vento montado pela percepção mental é, necessariamente, um vento de sustentação vital.

Cada um dos cinco ventos das faculdades sensoriais e o vento de sustentação vital denso possuem duas partes: um vento que desenvolve o tipo específico de percepção e um vento que move a percepção para o seu objeto. Esses doze ventos normalmente fluem pelos canais direito e esquerdo e são os objetos principais a serem purificados pela recitação vajra, como está explicado em *Solos e Caminhos Tântricos* e *Essência do Vajrayana*. Se quisermos superar distrações, é muito importante fazer com que esses doze ventos entrem, permaneçam e se dissolvam dentro do canal central.

O vento indestrutível é o vento muito sutil que está associado com a mente muito sutil e que atua como montaria para ela. Ele é chamado “corpo residente-contínuo” porque sempre tivemos esse corpo, continuamente, vida após vida. Embora a nossa mente de autoapreço acredite que o nosso corpo atual é o nosso próprio corpo e o aprecie, na verdade o nosso corpo atual é uma parte dos corpos de outros, porque nosso corpo é parte dos corpos dos nossos pais. O nosso self, imputado ao nosso corpo e à nossa mente atuais, cessará ao final do processo da morte, enquanto que o self imputado ao nosso corpo e mente residentes-contínuos nunca cessará, mas segue de uma vida para outra. É essa pessoa, ou eu, que, por fim, irá se tornar um ser iluminado. Por meio dessa explicação, podemos compreender que, de acordo com o Tantra Ioga Supremo, no continuum mental de cada ser vivo existe uma pessoa imortal, ou eu, que possui um corpo imortal. No entanto, sem confiar nas profundas instruções do Tantra Ioga Supremo, não conseguimos reconhecer o nosso corpo imortal e o nosso eu imortal, ou verdadeiro self. Certa vez, um iogue disse:

Primeiro, devido ao medo da morte, corri em direção ao
Dharma.

Então, treinei no estado da imortalidade.

Finalmente, realizei que a morte não existe e relaxei!

Dentro da gota indestrutível residem o vento e a mente indestrutíveis, a união do nosso vento muito sutil e da nossa mente muito sutil. O vento muito sutil, ou corpo residente-contínuo, é o nosso verdadeiro corpo¹, ou corpo residente-contínuo. A mente muito sutil, ou mente indestrutível, é a nossa mente verdadeira, ou mente residente-contínua, que está montada sobre o vento

1 (N. do T.) *Our own body*, em inglês.

muito sutil. Porque a união do nosso vento muito sutil e da nossa mente muito sutil nunca cessa, ela é chamada “o vento e a mente indestrutíveis”. O nosso vento e mente indestrutíveis nunca se separaram desde tempos sem início e eles nunca se separarão no futuro. A nossa fala muito sutil, que é a nossa verdadeira fala, ou fala residente-contínua, é o potencial de comunicação que é possuído pela combinação do nosso corpo muito sutil e da nossa mente muito sutil. Ela irá se tornar, no futuro, a fala de um Buda. Em resumo, dentro da gota indestrutível estão os nossos verdadeiros corpo, fala e mente que, no futuro, irão se tornar o corpo, a fala e a mente iluminados de um Buda. Esses três, o nosso corpo, fala e mente muito sutis, são a nossa verdadeira natureza búdica.

Tendo obtido alguma experiência do Tantra do estágio de geração, que é como desenhar o esboço de uma pintura, precisamos nos empenhar nas meditações do Tantra do estágio de conclusão para concluir a pintura. Essas meditações são as meditações no canal central, na gota indestrutível e no vento e mente indestrutíveis, conhecidas como “os iogas do canal, gota e vento”.

COMO MEDITAR NO CANAL CENTRAL

Primeiro, devemos aprender a perceber qual o aspecto do nosso canal central, contemplando o seguinte:

Meu canal central está localizado exatamente no meio entre as metades esquerda e direita do meu corpo, mais próximo das costas do que da frente. Logo na frente da coluna está o canal da vida, que é muito grosso, e, na frente dele, está o canal central. Ele começa no ponto entre as sobrancelhas, de onde ascende num arco até a coroa da cabeça e, então, desce em linha reta até a ponta do meu órgão sexual. Ele é azul-pálido por fora e vermelho-oleoso por dentro. Ele é claro e transparente, muito macio e flexível.

Logo ao início, se o desejarmos, podemos visualizar o canal central como sendo bem largo e, então, pouco a pouco o visualizamos cada vez mais fino, até que, finalmente, sejamos capazes de visualizá-lo como tendo a largura de um canudinho para beber. Contemplamos repetidamente desse modo, até percebermos uma imagem genérica do nosso canal central. Então, enquanto acreditamos que a nossa mente está dentro do canal central, no nível do coração, concentramo-nos de modo focado no canal central, no nível do coração, e meditamos nisso. Devemos treinar continuamente desse modo até obtermos uma profunda experiência dessa meditação.

COMO MEDITAR NA GOTA INDESTRUTÍVEL

Para perceber a nossa gota indestrutível, contemplamos como segue:

Dentro do meu canal central, no nível do coração, está um pequeno vacúolo. Dentro dele está a minha gota indestrutível. Ela é do tamanho de uma pequena ervilha, com a metade superior branca e a inferior vermelha. Ela é como uma ervilha que foi cortada ao meio, levemente escavada e, então, unida novamente. Ela é a verdadeira essência de todas as gotas e é muito pura e sutil. Apesar de ser a substância do sangue e do esperma, ela possui uma natureza muito clara, como uma minúscula bola de cristal que irradia raios de luz de cinco cores.

Contemplamos repetidamente desse modo, até percebermos uma imagem genérica clara da nossa gota indestrutível em nosso coração, dentro do canal central. Com a sensação de que a nossa mente está dentro da gota indestrutível, no coração, meditamos de modo focado nessa gota, sem distrações.

Essa meditação é um método poderoso para fazer com que os nossos ventos entrem, permaneçam e se dissolvam no canal central. O mestre Ghanapa disse:

Devemos meditar com concentração focada
Na gota indestrutível que reside sempre no nosso coração.
Aqueles que estão familiarizados com essa meditação
Definitivamente desenvolverão a excelsa sabedoria.

Aqui, “excelsa sabedoria” significa a sabedoria da clara-luz de êxtase experienciada quando os nós na roda-canal do coração são afrouxados. De todos os nós no canal central, esses são os mais difíceis de serem afrouxados; mas, se desde o começo da nossa prática do estágio de conclusão nos concentrarmos em nossa roda-canal do coração, isso nos ajudará a afrouxar esses nós. Essa meditação, portanto, é um método poderoso para obter qualificadas realizações do estágio de conclusão.

COMO MEDITAR NO VENTO E NA MENTE INDESTRUTÍVEIS

Para obtermos uma profunda experiência da sabedoria da clara-luz de êxtase, empenhamo-nos na meditação do vento e da mente indestrutíveis. Primeiro, encontramos o objeto dessa meditação, isto é, a percepção clara do nosso vento e da nossa mente indestrutíveis, contemplando o seguinte:

Dentro da minha gota indestrutível encontra-se a união do meu vento indestrutível e da minha mente indestrutível, sob o aspecto de um minúsculo nada², que simboliza a mente de clara-luz de Heruka. Esse nada é branco-vermelhado e irradia raios de luz de cinco cores. Minha gota indestrutível, localizada dentro do meu canal central, no meu coração, é como uma caverna, e a união do meu vento e da minha mente indestrutíveis é como alguém que vive dentro dessa caverna.

2 (N. do T.) *Nada* é o nome dado a uma linha de três curvas que aparece na parte superior de algumas letras-sementes e não tem nenhuma relação com a palavra “nada” em português.

Uma ilustração do *nada* pode ser encontrada na página 147 de *Budismo Moderno – Volume 1: Sutra*. Contemplamos repetidamente desse modo, até percebermos o *nada*, que é a natureza da união do nosso vento e da nossa mente indestrutíveis. Com o forte reconhecimento de que o *nada* é a união do nosso vento e da nossa mente muito sutis, e sentindo que a nossa mente entrou nesse *nada*, meditamos de modo estritamente focado nesse *nada*, sem esquecê-lo.

Obtendo profunda experiência nas meditações do canal central, da gota indestrutível e da união do vento e da mente indestrutíveis, os nossos ventos interiores irão entrar, permanecer e se dissolver dentro do canal central e experienciaremos sinais especiais. Podemos saber se os ventos entraram, ou não, no canal central observando a nossa respiração. Normalmente, há desequilíbrios em nossa respiração – uma narina exala mais ar do que a outra e o ar começa a sair primeiro por uma narina, antes de sair pela outra. No entanto, quando os ventos entram no canal central, em consequência das meditações explicadas acima, a pressão e a simultaneidade da respiração serão iguais em ambas as narinas durante a inalação e a exalação. Portanto, o primeiro sinal a ser observado é que estaremos respirando uniformemente por ambas as narinas. Outro desequilíbrio que podemos notar na respiração normal é que a inalação é mais forte que a exalação, ou vice-versa. O segundo sinal de que os ventos entraram no canal central é que a pressão da inalação será exatamente igual à da exalação.

Existem mais dois sinais que indicam que os ventos estão permanecendo no canal central: (1) a nossa respiração torna-se cada vez mais fraca, até cessar por completo, e (2) todo o movimento abdominal, normalmente associado com a respiração, cessa. Em circunstâncias normais, se a nossa respiração parasasse, seríamos tomados pelo pânico e pensaríamos estar prestes a morrer, mas se formos capazes de parar a respiração pela força

da meditação, longe de entrar em pânico, nossa mente se tornará mais e mais confiante, confortável e flexível.

Quando os ventos permanecem dentro do canal central, não dependemos mais do ar denso para permanecermos vivos. Normalmente, a nossa respiração cessa somente na hora da morte. Durante o sono, a nossa respiração torna-se muito mais sutil, mas ela nunca para completamente. Durante a meditação do estágio de conclusão, no entanto, nossa respiração pode vir a parar completamente, sem que fiquemos inconscientes. É possível que, após terem permanecido no canal central por cinco ou dez minutos, os ventos escapem novamente para os canais direito e esquerdo. Se isso acontecer, recomeçaremos a respirar. O ar fluindo pelas narinas é um indicador de que os ventos não estão mais dentro do canal central.

Quais são os sinais de que os ventos se dissolveram dentro do canal central? Existem sete ventos que precisam se dissolver, e cada um deles possui um sinal específico que indica que a sua dissolução foi concluída. Os sete ventos são: (1) o vento do elemento terra; (2) o vento do elemento água; (3) o vento do elemento fogo; (4) o vento do elemento vento; (5) o vento montado pela mente da aparência branca; (6) o vento montado pela mente do vermelho crescente; e (7) o vento montado pela mente da quase-conquista negra. Os primeiros quatro ventos são densos e os três restantes são sutis. Esses sete ventos dissolvem-se gradualmente e em sequência e, para cada dissolução, há uma aparência específica.

O vento do elemento terra mantém e aumenta tudo o que está associado com o elemento terra em nosso corpo, como os nossos ossos, cartilagens e unhas. Quando esse vento se dissolve dentro do canal central, percebemos uma aparência conhecida como “aparência miragem”. Ela é como a aparência de uma água tremeluzente, que algumas vezes é vista no chão de um deserto. Há três níveis em que essa aparência miragem é percebida e que dependem do grau de dissolução do vento do elemento terra

dentro do canal central. Se a dissolução for fraca, a aparência será vaga, a menos clara de todas e muito difícil de reconhecer; se a dissolução for quase completa, a aparência será mais clara e mais vívida, e se o vento se dissolver por completo, a aparência será inequivocamente clara e vívida e impossível de não ser percebida. Quando o vento do elemento terra tiver se dissolvido e a aparência miragem tiver sido percebida, o próximo vento irá se dissolver e uma aparência diferente irá se manifestar. Quanto mais completa houver sido a dissolução do primeiro vento, mais vívida será a nossa percepção da próxima aparência.

O segundo vento a se dissolver é o vento do elemento água, que mantém e aumenta os elementos líquidos do corpo, como o sangue. A aparência associada a essa dissolução é chamada “aparência fumaça”. Alguns textos dizem que essa aparência é como a fumaça ondulante de uma chaminé, mas essa não é a sua verdadeira aparência. Existe uma aparência como fumaça ondulante, mas ela ocorre logo antes da dissolução efetiva do vento do elemento água. A verdadeira aparência fumaça não será percebida até que essa aparência inicial tenha cessado. A aparência fumaça é como filetes de fumaça azul que flutuam no ar, como uma névoa que gira lentamente. Como foi explicado, há três níveis em que esta aparência é percebida, dependendo do grau em que o vento do elemento água se dissolveu.

Em seguida, vem a dissolução do vento do elemento fogo. Esse vento mantém e aumenta o elemento fogo no corpo e é responsável pelo calor corporal e assim por diante. O sinal de que esse vento se dissolveu é a “aparência vaga-lumes cintilantes”. Essa aparência é algumas vezes descrita como sendo a de um fogo crepitante visto à noite, com faíscas que sobem girando, em massa, acima do fogo e que se assemelham à aparência de vaga-lumes cintilantes. Uma vez mais, há três níveis em que essa aparência é percebida, dependendo do grau de dissolução.

Em seguida, o vento do elemento vento se dissolve. Esse é o vento montado pelo pensamento conceitual denso. É ele que

sustenta as aparências duais densas e os pensamentos conceituais densos, que resultam de sustentar essas aparências como sendo verdadeiras. O sinal de que o quarto vento denso começou a se dissolver é a “aparência chama de vela”. Ela é como a chama reta e firme de uma vela, num quarto sem correntes de ar. Uma vez mais, há três níveis em que essa aparência é percebida.

Quando o vento do elemento terra se dissolve dentro do canal central e, conseqüentemente, o poder do elemento terra fica diminuído, é como se o elemento água aumentasse porque, como o poder do elemento anterior diminuiu, o próximo elemento é percebido com maior clareza. Por esta razão, a dissolução do vento do elemento terra no canal central é frequentemente descrito como “o elemento terra se dissolvendo no elemento água”. Por razões similares, as dissoluções subseqüentes são referidas como “o elemento água se dissolvendo no elemento fogo”, “o elemento fogo se dissolvendo no elemento vento” e “o elemento vento se dissolvendo na consciência”.

Após a aparência chama de vela, todas as mentes conceituais densas cessam de funcionar porque os ventos sobre os quais estavam montadas se dissolveram e desapareceram. Quando o meditador completa a dissolução do quarto vento, a primeira mente sutil – a mente da aparência branca – surge. Com essa mente, o meditador percebe uma aparência de brancura, como a luz brilhante da lua preenchendo o céu vazio numa noite clara de outono. Como antes, há três níveis de clareza para essa aparência, dependendo da habilidade do meditador.

A essa altura, a mente está completamente livre de concepções densas, como as oitenta concepções indicativas listadas em *Clara-Luz de Êxtase*, e a única percepção é a de um espaço vazio, branco. Os seres comuns, por exemplo, também percebem essa aparência no momento da morte, mas eles são incapazes de reconhecê-la ou de prolongá-la porque, nessa etapa, o nível comum denso da contínua-lembrança parou de funcionar. No entanto, apesar de não mais haver contínua-lembrança densa

nessa etapa, aqueles que treinaram corretamente de acordo com as práticas do Tantra do estágio de conclusão são capazes de usar a contínua-lembrança sutil que desenvolveram durante a meditação para reconhecer e prolongar a aparência branca, algo que os seres comuns são incapazes de fazer.

Quando o vento sutil montado pela mente da aparência branca se dissolve, a mente do vermelho crescente surge. Essa mente e o seu vento montado são mais sutis do que a mente e o vento da aparência branca. O sinal que ocorre quando essa mente surge é o de uma aparência semelhante à luz vermelha do sol preenchendo um céu vazio. Uma vez mais, há três níveis de clareza para essa aparência.

Quando o vento sutil montado pela mente do vermelho crescente se dissolve, a mente da quase-conquista negra surge. Essa mente e o seu vento montado são ainda mais sutis que a mente e o vento do vermelho crescente. A mente da quase-conquista negra possui dois níveis: a parte superior e a parte inferior. A parte superior da mente da quase-conquista negra ainda possui contínua-lembrança sutil, mas a parte inferior não tem contínua-lembrança alguma. Ela é experienciada como uma inconsciência esmagadora, como a de um desmaio muito profundo. Neste ponto, aos olhos dos outros, parecemos mortos.

O sinal que ocorre quando a mente da quase-conquista negra surge é a de uma aparência semelhante a um céu vazio muito negro. Essa aparência vem com a parte superior da mente da quase-conquista negra, imediatamente após a cessação da mente do vermelho crescente. Conforme a experiência da quase-conquista negra progride e nos aproximamos da completa inconsciência, a nossa contínua-lembrança sutil cessa. Quanto mais forte for a dissolução do vento dentro do canal central, mais profundamente inconscientes ficamos durante a mente da quase-conquista negra; e quanto mais inconscientes ficarmos nesse momento, mais vividamente perceberemos a aparência seguinte, da clara-luz. Ela é semelhante à experiência

de alguém que está num quarto escuro por um longo tempo; quanto mais tempo estiver lá, mais claro o mundo exterior lhe aparecerá quando sair do quarto. Assim, o grau de claridade experienciada depende da profundidade e da duração da escuridão anterior.

Quando o vento sutil montado pela mente da quase-conquista negra se dissolve, a mente da clara-luz surge. Essa mente e o seu vento montado são os mais sutis de todos. O sinal que ocorre quando essa mente surge é a de uma aparência semelhante ao céu de outono ao amanhecer – perfeitamente claro e vazio.

Quando a mente da clara-luz surge, uma contínua-lembrança muito sutil é recuperada, de acordo com o nível de desenvolvimento do meditador. O vento muito sutil e a mente muito sutil que está montada sobre ele residem na gota indestrutível, no centro da roda-canal do coração. Normalmente, a mente muito sutil não funciona, mas, no momento da clara-luz, ela se manifesta e se torna ativa. Se tivermos treinado nas técnicas do Tantra do estágio de conclusão e tivermos nos tornado peritos nelas, seremos capazes de perceber e de manter a aparência da clara-luz. Finalmente, aprendendo a usar a contínua-lembrança muito sutil desenvolvida nesta etapa, seremos capazes de concentrar a nossa mente muito sutil na vacuidade e, deste modo, usar a mente da clara-luz como um meio para alcançar o Corpo-Verdade de um Buda.

A nossa mente não pode se tornar mais sutil do que a mente de clara-luz. Durante as primeiras quatro aparências (miragem, fumaça, vaga-lumes e chama de vela), os ventos densos dissolvem-se; e durante as três seguintes (aparência branca, vermelho crescente e quase-conquista negra) os ventos sutis dissolvem-se. Então, com a aparência da clara-luz, a mente muito sutil e o seu vento montado se manifestam e se tornam ativos. Eles não podem se dissolver porque são indestrutíveis. Após a morte, eles simplesmente passam para a próxima vida.

Dentre os três ventos sutis montados pelas três mentes sutis, o menos sutil é aquele montado pela mente da aparência branca. Essa mente é chamada “aparência branca” porque tudo o que ela percebe é a aparência de um espaço vazio, branco. Ela é também chamada “vazia” porque a mente da aparência branca percebe esse espaço branco como vazio. Nesta etapa, a aparência do branco e a aparência do vazio têm a mesma intensidade.

Quando o vento montado pela mente da aparência branca se dissolve, a segunda das três mentes sutis – a mente do vermelho crescente – surge. O vento montado por essa mente é mais sutil do que o montado pela mente da aparência branca. Essa mente é chamada “vermelho crescente” porque a aparência de um espaço vermelho está aumentando. Ela é também chamada “muito vazia” porque a aparência do vazio é mais forte do que a da mente anterior. Nesta etapa, a aparência do vazio é mais forte do que a aparência do vermelho.

Quando o vento da mente do vermelho crescente se dissolve, a terceira mente sutil – a mente da quase-conquista negra – surge. Essa mente é chamada “quase-conquista” porque a experiência da clara-luz está, agora, muito perto de ser alcançada. Ela é também chamada “grande vazio” porque a aparência do vazio é ainda maior do que a da mente anterior.

Quando o terceiro vento sutil, que é montado pela mente da quase-conquista negra, se dissolve, a mente da clara-luz surge. Essa mente é chamada “clara-luz” porque a sua natureza é muito lúcida e clara e porque ela percebe uma aparência semelhante à luz de um amanhecer de outono. Ela é também chamada “totalmente vazia” porque está vazia de todos os ventos densos e sutis e percebe unicamente uma aparência vazia. O objeto da mente da clara-luz é muito semelhante em aparência ao objeto percebido por um ser superior em equilíbrio meditativo na vacuidade. No conjunto, as quatro mentes – a mente da aparência branca, a mente do vermelho crescente, a mente da quase-conquista negra e a mente da clara-luz – são referidas como “os quatro vazios”.

Se um meditador do estágio de conclusão for altamente realizado, ele, ou ela, terá uma experiência muito vívida da clara-luz e será capaz de manter essa experiência por um longo período. A vivacidade da nossa experiência da clara-luz dependerá de quão vívidas tenham sido as sete aparências anteriores, que, por sua vez, dependem de quão fortemente os ventos se dissolveram dentro do canal central. Se os ventos se dissolveram muito fortemente, o meditador terá uma experiência vívida de todas as aparências e será capaz de prolongar a experiência de cada uma. Quanto mais tempo formos capazes de permanecer com a experiência de cada aparência, mais tempo seremos capazes de permanecer com a própria clara-luz.

Se uma pessoa falecer de morte violenta, ele, ou ela, passará por essas aparências muito rapidamente, mas se sua morte for lenta ou natural, as aparências, desde a aparência miragem até a clara-luz, serão experienciadas de modo gradual e por mais tempo. Se tivermos desenvolvido a realização da clara-luz-exemplo última seremos capazes de, quando estivermos em profunda concentração, ter exatamente a mesma experiência dessas aparências que teríamos se estivéssemos realmente morrendo. Além disso, se tivermos treinado muito bem nas meditações explicadas acima, seremos capazes de meditar na vacuidade ao longo de todos os quatro vazios, com exceção do período de perda de consciência, ou desmaio, da mente da quase-conquista negra.

Para perceber claramente os quatro vazios, exatamente como no processo da morte, devemos ser capazes de dissolver todos os ventos dentro da gota indestrutível, no centro da roda-canal do coração. Se eles se dissolverem em outra roda-canal do canal central, como a roda-canal do umbigo, experienciaremos aparências semelhantes, mas elas serão artificiais – não serão as aparências verdadeiras que ocorrem quando os ventos se dissolvem dentro da gota indestrutível, como fazem no momento da morte.

Embora um meditador realizado possa permanecer na clara-luz por um longo período, ele, ou ela, deve, por fim, sair desse

estado. Quando emergimos da clara-luz, a primeira coisa que experienciamos é a mente da quase-conquista negra, em ordem reversa. Então, em sequência, enquanto as mentes se desenvolvem numa ordem que é reversa àquela na qual elas se dissolveram anteriormente, experienciamos a mente do vermelho crescente, a mente da aparência branca, as oitenta mentes conceituais densas, as mentes da aparência chama de vela e assim por diante.

Portanto, a mente de clara-luz é o fundamento de todas as outras mentes. Quando as mentes densas e sutis e os seus ventos montados se dissolvem na gota indestrutível, no coração, permanecemos unicamente com a clara-luz e, então, a partir dessa clara-luz, todas as outras mentes se desenvolvem, cada uma sendo mais densa que a anterior.

Essas sequências, de ordem serial e reversa, são experienciadas pelos seres comuns durante o sono e nas etapas iniciais de quando acordamos, assim como durante a morte e nas etapas iniciais do próximo renascimento, e por praticantes qualificados do estágio de conclusão durante a meditação. Como os seres iluminados alcançaram a cessação permanente dos sete ventos listados acima, eles experienciam somente a mente muito sutil da clara-luz – sua compaixão e bodhichitta fazem também parte de sua mente de clara-luz.

O Estágio de Conclusão do Mahamudra

O TERMO “MAHAMUDRA” é sânscrito. “Maha” significa “grande” e se refere ao grande êxtase, e “mudra”, neste contexto, significa “não enganoso” e se refere à vacuidade. Mahamudra é a união de grande êxtase e vacuidade. O Mahamudra Tantra é definido como uma mente de clara-luz plenamente qualificada que experiencia grande êxtase e que realiza diretamente a vacuidade. Uma vez que a vacuidade está explicada em detalhe nos ensinamentos de Sutra de Buda e é, também, uma parte do Mahamudra, alguns textos dizem que ela é o Sutra Mahamudra; mas, na verdade, o Mahamudra é, necessariamente, uma realização do Tantra Ioga Supremo.

As instruções sobre o Mahamudra Tantra dadas pelo Buda da Sabedoria Je Tsongkhapa Losang Dragpa são superiores àquelas dadas por outros eruditos. Como o erudito Gungtang disse na *Prece para o Florescimento da Doutrina de Je Tsongkhapa*:

A vacuidade que é explicada nos ensinamentos de Sutra de Buda

E o grande êxtase que é explicado nos ensinamentos tântricos de Buda –

A união desses dois é a verdadeira essência dos 84 mil ensinamentos de Buda.

Que a doutrina do Conquistador Losang Dragpa floresça para sempre.



Ghantapa

A natureza do Mahamudra é uma clara-luz plenamente qualificada. Como mencionado anteriormente, existem muitos níveis diferentes da experiência de clara-luz, que dependem do grau de dissolução dos ventos interiores dentro do canal central. A primeira das cinco etapas do estágio de conclusão é a realização do grande êxtase, desenvolvido na dependência da entrada, permanência e dissolução dos ventos interiores dentro do canal central, que ocorre antes da obtenção da clara-luz plenamente qualificada. Ela é chamada “estágio de conclusão do corpo-isolado e da fala-isolada”, significando que, nesta etapa, o praticante está livre, ou isolado, das aparências e concepções comuns densas do corpo e da fala.

Uma mente de clara-luz plenamente qualificada que experiencia grande êxtase e que realiza a vacuidade por meio de uma imagem genérica é chamada “clara-luz-exemplo última”. Esta realização é chamada “última” porque é uma clara-luz plenamente qualificada. Ela é chamada “exemplo” porque, utilizando essa realização como um exemplo, os praticantes compreendem que podem realizar uma mente de clara-luz plenamente qualificada que experiencia grande êxtase e que realiza diretamente a vacuidade, que é chamada de “clara-luz-significativa”. A realização da clara-luz-exemplo última é a segunda das cinco etapas do estágio de conclusão. Ela é também chamada “mente-isolada” porque, nesta etapa, os praticantes estão livres, ou isolados, das aparências e concepções comuns densas da mente.

Quando os praticantes saem da concentração da clara-luz-exemplo última, o vento indestrutível deles – seu corpo residente-contínuo – se transforma no corpo-ilusório. O corpo-ilusório é um corpo divino, cuja natureza é luz-sabedoria e que tem o aspecto do corpo divino de uma Deidade iluminada, tal como Heruka. A cor do corpo-ilusório é branca. A realização desse corpo-ilusório é a terceira das cinco etapas do estágio de conclusão e é também chamada “corpo-ilusório da terceira etapa”.

Os praticantes que alcançaram o corpo-ilusório da terceira etapa meditam na vacuidade muitas e muitas vezes com a sua mente de clara-luz de êxtase até realizarem diretamente a vacuidade de todos os fenômenos. Quando realizam isso, eles alcançam a “clara-luz-significativa”, uma mente de clara-luz plenamente qualificada que experiencia grande êxtase e que realiza diretamente a vacuidade de todos os fenômenos. Essa realização da clara-luz-significativa é a quarta das cinco etapas do estágio de conclusão, e é chamada “clara-luz-significativa da quarta etapa”. “Clara-luz-significativa” e “Mahamudra Tantra” são sinônimos.

Quando os praticantes saem da concentração da clara-luz-significativa, eles alcançam o corpo-ilusório puro e abandonam por completo as concepções comuns e todas as outras delusões. Quando esses praticantes manifestarem novamente a clara-luz-significativa, alcançarão então a união da clara-luz-significativa e do corpo-ilusório puro. A realização dessa união é a quinta das cinco etapas do estágio de conclusão e é chamada “união da quinta etapa”. A partir desta quinta etapa, os praticantes alcançarão a efetiva iluminação – o Caminho do Não-Mais-Aprender, ou Budeidade.

Como mencionado acima, o Mahamudra é a união de grande êxtase e vacuidade. Isso significa que o Mahamudra Tantra é uma única mente que é tanto êxtase quanto sabedoria: ela experiencia grande êxtase e realiza diretamente a vacuidade. O Mahamudra Tantra é uma coleção de mérito, que é a causa principal do Corpo-Forma de Buda, e uma coleção de sabedoria, que é a causa principal do Corpo-Verdade de Buda, ou Dharmakaya. Quando treinamos nas meditações do Mahamudra Tantra, estamos transformando nosso corpo e nossa mente residente-contínuos no Corpo-Forma e no Corpo-Verdade de Buda. Assim sendo, o Mahamudra Tantra dá um significado inconcebível para a nossa vida.

GRANDE ÊXTASE

O êxtase explicado por Buda no estágio de conclusão do Tantra é, dentre todos os outros tipos de êxtase, incomparável, e, por essa razão, é chamado “grande êxtase”.

Em geral, existem muitos tipos diferentes de êxtase. Por exemplo, os seres comuns experienciam, às vezes, um pouco de êxtase artificial quando se envolvem em atividade sexual, e meditadores qualificados experienciam um êxtase especial de maleabilidade durante meditação profunda devido à sua concentração pura e, especialmente, quando alcançam o tranquilo-permanecer e realizam a concentração da absorção da cessação. Além disso, quando praticantes de Dharma, por meio dos treinos em disciplina moral superior, concentração superior e sabedoria superior alcançam paz interior permanente por terem abandonado o agarramento ao em-si, experienciam um profundo êxtase de paz interior dia e noite, vida após vida. Esses tipos de êxtase são mencionados nos ensinamentos de Sutra de Buda. O êxtase do estágio de conclusão, no entanto, é totalmente diferente de todos eles e é imensamente superior. O êxtase do estágio de conclusão – grande êxtase – é um êxtase que possui duas características especiais: (1) sua natureza é um êxtase que surge do derretimento das gotas dentro do canal central; e (2) sua função é impedir aparências equivocadas sutis. Nenhuma outra forma de êxtase possui essas duas características.

Um êxtase que possui essas duas características pode ser experienciado apenas por aqueles que estão envolvidos na prática do Tantra Ioga Supremo e pelos Budas. Até mesmo muitos dos elevados Bodhisattvas, que residem em Terras Puras, não têm a oportunidade de experienciar esse êxtase porque, embora tenham muitas realizações elevadas, seus corpos carecem das condições físicas necessárias para gerar o êxtase que possui essas duas características. Quais são essas condições? Elas são os três elementos que vêm da mãe – carne, pele e sangue – e os três

elementos que vêm do pai – osso, tutano e esperma. Esses seis elementos são essenciais para realizar esse êxtase, que é o caminho rápido para a Budeidade. É porque os humanos possuem essas condições que Buda explicou os ensinamentos tântricos para nós em primeiro lugar. Por isso, desse ponto de vista, somos mais afortunados do que muitos elevados Bodhisattvas que residem em Terras Puras e que experienciam grandes prazeres. Diz-se que esses Bodhisattvas rezam para nascer no mundo humano a fim de encontrarem um Mestre-Vajra qualificado e praticarem o caminho rápido para a iluminação. Na *Canção da Rainha da Primavera*, Je Tsongkhapa diz que, sem experienciar esse êxtase, não há possibilidade de se obter a libertação nesta vida. Não é preciso dizer, portanto, que sem esse êxtase não há a possibilidade de se obter a plena iluminação nesta vida.

Se desenvolvermos e mantivermos esse êxtase por meio da prática da meditação do estágio de conclusão, poderemos transformar o nosso apego num método especial para concluir o caminho rápido para a iluminação. Antes de alcançar esse êxtase, o nosso apego nos faz renascer no samsara, mas, uma vez que tenhamos obtido esse êxtase, o nosso apego será causa de sermos libertados do samsara. Além disso, quando alcançarmos esse êxtase seremos capazes de interromper muito rapidamente os nossos renascimentos *samsáricos*. A causa do samsara é a nossa mente de agarramento ao em-si. De acordo com os ensinamentos do Tantra Ioga Supremo, o agarramento ao em-si depende de seu vento montado, que flui pelos canais direito e esquerdo. No caso dos seres humanos, o agarramento ao em-si não pode se desenvolver sem esse vento. Ao obter o êxtase do estágio de conclusão, podemos reduzir gradualmente os ventos interiores dos canais direito e esquerdo até que, finalmente, eles cessem por completo. Quando eles cessarem, o nosso agarramento ao em-si cessará e experienciaremos a libertação do samsara.

A partir disso, podemos ver que, apenas pelo Sutra, não há libertação, tampouco plena iluminação. Os ensinamentos do

Tantra Ioga Supremo são a intenção última de Buda, e os ensinamentos de Sutra são como o fundamento básico. Embora existam, nos ensinamentos de Sutra, muitas explicações sobre como obter a libertação, ou nirvana, se examinarmos precisamente será muito difícil entender como o nirvana pode ser alcançado a partir dos ensinamentos de Sutra. “Nirvana” significa “o estado além da dor” – a cessação permanente do agarramento ao em-si e do seu vento montado – e sua natureza é vacuidade. Se nunca tivermos ouvido os ensinamentos do Tantra Ioga Supremo e alguém nos perguntar como, precisamente, alcançamos o nirvana, não poderemos dar uma resposta perfeita. Como Je Tsongkhapa afirmou, a resposta definitiva somente pode ser encontrada nos ensinamentos do Tantra Ioga Supremo.

O êxtase que surge do derretimento das gotas dentro dos canais que não o canal central não tem qualidades especiais. Quando os seres comuns se envolvem em relação sexual, por exemplo, isso faz com que o seu vento descendente de esvaziamento se mova para cima, e isso, por sua vez, faz com que o seu calor interior comum, ou tummo, aumente nos seus canais direito e esquerdo, principalmente no esquerdo. Como resultado, as gotas vermelhas da mulher e as gotas brancas do homem derretem e fluem pelo canal esquerdo. O fluir das gotas faz com que experienciem algum êxtase, mas de curta duração, e as gotas são rapidamente expelidas. Após terem tido essa breve experiência de êxtase, não lhes resta nenhum bom resultado, exceto, talvez, um bebê!

Ao contrário, quando um praticante tântrico qualificado pratica as meditações do estágio de conclusão explicadas acima, ele, ou ela, faz com que os seus ventos interiores se reúnam, permaneçam e se dissolvam dentro do canal central. Isso fará com que o vento descendente de esvaziamento, localizado logo abaixo do umbigo, se mova para cima. Normalmente, esse vento funciona para expelir as gotas, mas agora, porque ele sobe pelo canal central, o calor interior localizado no umbigo aumenta

dentro do canal central, fazendo com que as gotas derretam e fluam também dentro do canal central.

Para o praticante de uma Deidade masculina, a gota branca começa a fluir a partir da coroa e, quando alcança a garganta, o praticante experiencia um êxtase muito especial que possui as duas características, ou qualidades. Assim que a gota flui para o coração, o êxtase se torna mais forte e mais qualificado; assim que ela flui para o umbigo, o êxtase se torna ainda mais forte e mais qualificado; finalmente, assim que a gota flui para a ponta do órgão sexual, o praticante experiencia grande êxtase espontâneo – o grande êxtase do estágio de conclusão. Como o vento descendente de esvaziamento está invertido, a gota não é expelida nesse ponto, mas flui novamente para cima pelo canal central, fazendo com que o praticante experiencie um êxtase ainda maior. Para um praticante como esse, as gotas nunca são expelidas, de modo que elas fluem para cima e para baixo no canal central por um longo período de tempo, fazendo surgir um êxtase ininterrupto. O praticante pode fazer com que tal êxtase se manifeste a qualquer momento, simplesmente penetrando o canal central por meio de concentração.

Quanto mais forte esse êxtase se tornar, mais sutil a nossa mente irá se tornar. Gradualmente, a nossa mente se torna mais serena, todas as distrações conceituais desaparecem e experienciamos uma maleabilidade muito especial. Essa mente é infinitamente superior à experiência do tranquilo-permanecer explicada nos ensinamentos de Sutra. Além disso, à medida que a nossa mente se torna mais sutil, nossa aparência equivocada sutil é diminuída e, finalmente, nossa mente se torna a mente muito sutil da clara-luz de êxtase. Essa é uma realização muito elevada. Quando a clara-luz de êxtase se concentra na vacuidade, ela se mistura muito facilmente com a vacuidade porque a aparência equivocada sutil está muito reduzida. Finalmente, a clara-luz de êxtase realiza diretamente a vacuidade e, enquanto anteriormente ela sentia como se o êxtase e a vacuidade fossem

como duas coisas distintas, agora eles se tornaram uma única natureza. Essa mente é a união de grande êxtase e vacuidade, a clara-luz-significativa.

A realização inicial da união de grande êxtase e vacuidade é o Caminho da Visão do Tantra Ioga Supremo. No entanto, ainda que seja apenas o Caminho da Visão, ela tem o poder de eliminar, ao mesmo tempo, as delusões intelectualmente formadas e as delusões inatas. Quando o praticante sai dessa concentração da união de grande êxtase e vacuidade, ele, ou ela, abandonou todas as delusões e conquistou a libertação. Ao mesmo tempo, ele, ou ela, alcançou o corpo-ilusório puro. A partir desse momento, o corpo do praticante é um corpo-vajra, o que significa que é um corpo imortal, e ele, ou ela, nunca mais experienciarão envelhecimento, doenças ou renascimento contaminado.

Como foi mencionado acima, quando o praticante era um ser comum, ele, ou ela, usava um corpo tomado dos outros – dos seus pais. Normalmente dizemos “meu corpo, meu corpo” como se o nosso corpo denso atual fosse o nosso corpo verdadeiro, mas ele não é o nosso corpo verdadeiro porque, originalmente, ele era parte dos corpos dos nossos pais. No entanto, quando um praticante tântrico obtém o corpo-vajra, ele manifesta o seu próprio corpo, o corpo residente-contínuo. Quando percebe esse corpo-vajra, ele desenvolve os pensamentos “eu” e “meu”. Um praticante como esse tornou-se, agora, uma pessoa imortal.

O nosso corpo muito sutil, a nossa fala muito sutil e a nossa mente muito sutil estão conosco desde tempos sem início. Eles são o corpo residente-contínuo, a fala residente-contínua e a mente residente-contínua e são a nossa verdadeira natureza búdica. A natureza búdica explicada nos Sutras não é a verdadeira natureza búdica porque ela é um objeto denso que cessará; a verdadeira natureza búdica é explicada somente no Tantra Ioga Supremo. Normalmente, para os seres comuns, os únicos momentos em que seu corpo, fala e mente muito sutis se manifestam

são durante o sono profundo e a morte. No entanto, ainda que normalmente eles não estejam manifestos, o nosso corpo muito sutil é a semente do corpo de um Buda, a nossa fala muito sutil é a semente da fala de um Buda e a nossa mente muito sutil é a semente da mente de um Buda.

Como já foi mencionado, o corpo muito sutil é o vento muito sutil sobre o qual a mente muito sutil está montada. O corpo muito sutil e a mente muito sutil estão sempre juntos. Visto que são a mesma natureza e nunca estão separados, eles são chamados de “o vento indestrutível” e “a mente indestrutível”. A união do vento e da mente indestrutíveis está normalmente localizada dentro da gota indestrutível, dentro do canal central, na altura do coração.

Nossa mente muito sutil se manifesta somente quando todos os nossos ventos interiores se dissolvem dentro do nosso canal central. Quando isso acontece experienciamos, de modo gradual, os oito sinais descritos anteriormente, à medida que passamos pelos diferentes níveis de dissolução. Finalmente, com o último nível de dissolução, a mente muito sutil de clara-luz se torna manifesta. Ao mesmo tempo, o corpo muito sutil também se torna manifesto.

Durante a morte, os ventos interiores se dissolvem de modo natural e completo dentro do canal central, e a mente muito sutil e o corpo muito sutil naturalmente se manifestam, mas não podemos reconhecê-los. No entanto, ao praticar as meditações do estágio de conclusão explicadas acima, podemos fazer com que a nossa mente muito sutil e o nosso corpo muito sutil se manifestem durante a meditação. Até obtermos a realização do corpo-ilusório, o nosso corpo muito sutil não possui cor ou formato definidos. Quando alcançarmos a união de êxtase e vacuidade, a nossa mente muito sutil irá se transformar na clara-luz-significativa e, quando sairmos da meditação, o nosso corpo muito sutil irá se transformar no corpo-vajra, ou corpo-ilusório puro, que possui formato e cor definidos e assim por diante.

Por exemplo, se formos um praticante de Heruka, sempre que fizermos a *autogeração* como Heruka, com um corpo azul, quatro faces, doze braços e assim por diante, estaremos construindo o fundamento básico para o corpo-ilusório. No futuro, quando o nosso corpo muito sutil se transformar no corpo-ilusório, ele aparecerá como o verdadeiro Heruka. Antes, ele era meramente um corpo imaginado, mas, nesse momento, ele se tornará real. Esta é uma ótima razão para praticarmos agora o estágio de geração com muita sinceridade.

Quando obtivermos o corpo-ilusório puro, não mais consideraremos o nosso corpo denso como sendo o nosso corpo. A base para imputar o nosso eu terá mudado completamente e, agora, imputaremos o eu na dependência do nosso corpo sutil. Quando tivermos alcançado essa aquisição, teremos nos tornado imortais porque o nosso corpo e mente nunca se separarão. A morte é a separação permanente do corpo e da mente, mas o corpo e mente daqueles que alcançaram o corpo-ilusório nunca se separam porque são indestrutíveis. Finalmente, o nosso corpo-ilusório puro irá se transformar no Corpo-Forma de Buda e a nossa união de êxtase e vacuidade irá se transformar no Corpo-Verdade de Buda, e experienciaremos a união do Corpo-Forma e do Corpo-Verdade de Buda, a União do Não-Mais-Aprender.

Na seção sobre os benefícios da bodhichitta, em *Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva*, Shantideva diz:

Assim como o elixir supremo que transmuta em ouro,
A bodhichitta pode transformar este corpo impuro que
assumimos

Na joia inestimável da forma de um Buda;
Portanto, mantenham firmemente a bodhichitta.

Aqui, “elixir” refere-se a uma substância especial que pode transformar ferro em ouro, semelhante à que foi utilizada por

grandes mestres como Nagarjuna. Essa estrofe diz que a bodhichitta é um método especial que, como um elixir supremo, tem o poder de transformar o nosso corpo impuro no Corpo-Forma de um Buda. Como podemos fazer isso? De acordo com o Sutra, um praticante não pode obter a iluminação em uma vida, mas precisa praticar por muitas vidas até que, finalmente, ele, ou ela, renasça com um corpo puro na Terra Pura de Akanishta. É somente com esse corpo puro que ele, ou ela, pode obter a Budeidade. Não existe um método, nem no Sutra nem no Tantra, para transformar o nosso corpo impuro atual no corpo de um Buda. Este corpo impuro definitivamente morrerá; ele terá que ser deixado para trás. Até mesmo o sagrado Buda Shakyamuni, quando faleceu, deixou para trás seu corpo denso, que veio dos seus pais. Desse modo, se perguntarmos como a bodhichitta pode transformar este corpo impuro no corpo de um Buda, não encontraremos uma resposta correta nos ensinamentos de Sutra. O motivo é que, de acordo com os ensinamentos de Sutra, o corpo denso é o corpo verdadeiro; os Sutras nunca mencionam o corpo residente-contínuo, o corpo-vajra ou imortal.

Entretanto, seguindo a visão tântrica, podemos responder essa questão do seguinte modo. O corpo ao qual Shantideva se refere não é o corpo denso, mas o nosso próprio corpo, nosso corpo residente-contínuo, que é o vento muito sutil sobre o qual nossa mente muito sutil está montada. Atualmente, esse é um corpo impuro porque ele está obscurecido pelas delusões e outras obstruções, como um céu azul encoberto pelas nuvens. Essas impurezas não são a natureza do nosso corpo sutil, mas impurezas temporárias. O método para transformar esse corpo impuro no Corpo-Forma de um Buda não é a bodhichitta convencional, mas a bodhichitta última do Tantra Ioga Supremo, a união de grande êxtase e vacuidade. Essa bodhichitta última pode transformar diretamente o nosso corpo residente-contínuo impuro, primeiramente, no corpo-ilusório puro, e, finalmente, no Corpo-Forma de um Buda. Já que o próprio Shantideva era

um praticante tântrico sincero, podemos ter certeza de que este era o significado que pretendia transmitir.

Como foi mencionado anteriormente, para gerar o êxtase que possui as duas qualidades especiais, precisamos reunir e dissolver os nossos ventos interiores dentro do nosso canal central. Existem dois modos para se fazer isso: penetrando o nosso próprio corpo ou penetrando o corpo de outros.

Começamos penetrando nosso próprio corpo. Aqui, o termo “nosso próprio corpo” refere-se aos nossos canais, gotas e ventos, e “penetrar” é concentrar-se em nosso canal central, gotas e ventos, como já foi explicado. A meditação no canal central é chamada de “o ioga do canal central”, a meditação nas gotas é chamada de “o ioga da gota” e a meditação nos ventos é chamada de “o ioga do vento”.

Penetrar o corpo de outros significa depender de um mudra-ação, ou consorte, e envolver-se em relação sexual. No entanto, o simples fato de penetrar o corpo de outros não trará os nossos ventos interiores para dentro do nosso canal central se já não tivermos adquirido uma profunda experiência e familiaridade com o ioga do canal central, o ioga da gota e o ioga do vento. Isto significa que precisamos ter adquirido a experiência de dissolver alguns dos nossos ventos interiores dentro do canal central, na altura da roda-canal do coração e, por meio dessa prática, sermos capazes de perceber claramente os oito sinais de dissolução, desde a aparência miragem até a clara-luz. O momento certo para confiarmos num mudra-ação será somente quando tivermos essa experiência. É muito importante realizar a prática nessa sequência.

Existem somente dez portas através das quais os ventos podem entrar no canal central. Elas estão localizadas ao longo do canal central, como segue: (1) a extremidade superior do canal central: o ponto entre as sobrancelhas; (2) a extremidade inferior: a ponta do órgão sexual; (3) o centro da roda-canal da coroa: localizado no ponto mais alto do crânio; (4) o centro da

roda-canal da garganta: localizado próximo à parte de trás da garganta; (5) o centro da roda-canal do coração: localizado no meio do tórax, entre os dois mamilos; (6) o centro da roda-canal do umbigo; (7) o centro da roda-canal do lugar secreto: quatro dedos abaixo do umbigo; (8) o centro da roda-canal da joia: localizado no centro do órgão sexual, próximo à sua ponta; (9) a roda do vento: o centro da roda-canal da testa; e (10) a roda do fogo: o centro da roda-canal localizada no meio entre as rodas-canaís da garganta e do coração. Assim como podemos entrar numa casa através de qualquer uma das portas que nos conduzem de fora para dentro, os ventos também podem entrar no canal central através de qualquer uma dessas dez portas.

O canal central é, na realidade, um único canal, mas encontra-se dividido em seções diferentes: o canal central da roda-canal da coroa, o canal central da roda-canal da garganta, o canal central da roda-canal do coração, o canal central da roda-canal do umbigo e assim por diante. Quando um praticante deseja trazer os seus ventos para dentro do canal central, pelo fato de existirem essas diferentes localizações, ele, ou ela, precisa escolher em qual delas irá se concentrar.

Em *Clara-Luz de Êxtase*, expliquei como trazer os ventos interiores para dentro do canal central através da sexta das dez portas, o centro da roda-canal do umbigo. Fazemos isso visualizando o nosso calor interior, conhecido como tummo, dentro do nosso canal central, no umbigo, no aspecto de um AH-curto e meditando nele. Essa prática comum, feita de acordo com a tradição dos Seis Iogas de Naropa, é conhecida como “meditação tummo”. Ela foi explicada originalmente no *Tantra Raiz Hevajra* por Buda Vajradhara e, desde então, vem sendo utilizada por muitos praticantes, como Milarepa e seus discípulos e, posteriormente, por praticantes na tradição de Je Tsongkhapa. As instruções da Linhagem Oral Ganden, no entanto, apresentam uma prática incomum do Mahamudra Tantra. Essa é uma prática muito especial do Mahamudra que Je Tsongkhapa recebeu

diretamente de Manjushri, que a recebeu diretamente de Buda. A linhagem dessa instrução, a Linhagem Oral Ganden, que é uma linhagem próxima, foi então passada para Togden Jampel Gyatso, Baso Chokyi Gyaltsen, Mahasiddha Dharmavajra e assim por diante. Uma lista completa dos Gurus-linhagem dessa instrução especial é dada em *Clara-Luz de Êxtase*. Esses Guias Espirituais são os Gurus-linhagem próximos.

Nessa prática do Mahamudra Tantra escolhemos, dentre as dez portas para trazer os ventos para dentro do canal central, o centro da roda-canal do coração. Esta prática é indicada na seguinte estrofe da *sadhana* *Oferenda ao Guia Espiritual*; essa *sadhana* é uma prática preliminar incomum do Mahamudra Tantra de acordo com a tradição de Je Tsongkhapa:

Busco tuas bênçãos, ó Protetor, para que ponhas teus pés
No centro do lótus de oito pétalas em meu coração,
Para que eu possa manifestar nesta vida
Os caminhos do corpo-ilusório, da clara-luz e da união.

Essas palavras revelam efetivamente que a penetração do canal central da roda-canal do coração, a gota indestrutível e o vento indestrutível – os três iogas explicados acima – são meditações sobre o corpo-isolado. Elas conduzem às meditações sobre a fala-isolada e a mente-isolada, que, por sua vez, nos levam às meditações do corpo-ilusório, da clara-luz-significativa e da união.

Penetrar e concentrar-se na gota indestrutível, no coração, é um poderoso método para alcançar as realizações do estágio de conclusão e, por essa razão, Buda Vajradhara louva este método no *Tantra Ambhidana*, onde está escrito:

Aqueles que meditam na gota
Que sempre reside no coração,
Com concentração focada e sem mudar,
Definitivamente alcançarão realizações.

A Prática do Mandala de Corpo de Heruka

A LINHAGEM DESTAS INSTRUÇÕES

COMO FOI MENCIONADO acima, Heruka – também conhecido como Chakrasambara – é uma Deidade iluminada do Tantra Ioga Supremo e a manifestação da compaixão de todos os Budas.

Para conduzir os seres vivos à felicidade suprema da iluminação, a compaixão de todos os Budas aparece sob a forma de Heruka, que tem um corpo azul, quatro faces e doze braços e abraça a consorte Vajravarahi. Cada parte do corpo de Heruka é da natureza de luz-sabedoria. Embora cada aspecto do corpo de Heruka tenha grande significado, como foi explicado no comentário à prática do mandala de corpo de Heruka chamado *Essência do Vajrayana*, devemos primeiro nos satisfazer com o mero nome Heruka. Não há necessidade de procurar minuciosamente pelo corpo de Heruka porque, como um arco-íris, quanto mais nos aproximarmos dele, mais ele desaparecerá. O nome Heruka tem três partes, “He” “ru” e “ka”. “He” refere-se à vacuidade de todos os fenômenos, “ru” refere-se ao grande êxtase e “ka” refere-se à união de grande êxtase e vacuidade. Isso indica que, confiando em Heruka com fé, alcançaremos a realização da união de grande êxtase e vacuidade, que é o verdadeiro caminho rápido para a iluminação.

O Heruka imputado no Corpo-de-Deleite de Buda é o “Corpo-de-Deleite de Heruka”, e o Heruka imputado no Corpo-Emanação de Buda é o “Corpo-Emanação de Heruka”; juntos, são denominados “Heruka interpretativo”. O Corpo-Emanação de Heruka pode ser visto até mesmo por seres comuns que tenham uma mente pura especial. Quando, por meio de treino, formos capazes de acreditar espontaneamente que o nosso Guia Espiritual é uma emanção de Heruka, veremos o Corpo-Emanação de Heruka. O Heruka imputado no Corpo-Verdade de Buda, ou Dharmakaya, é chamado “Heruka definitivo” e sempre carece de forma, aspecto e cor. Como sua base de imputação, o Corpo-Verdade de Buda, é extremante sutil, o Heruka definitivo pode ser visto somente pelos Budas, mas não por outros seres. Ele também é chamado “ser-de-sabedoria Buda Heruka”. O Heruka definitivo permeia o universo inteiro; não existe um só lugar onde Heruka definitivo esteja ausente.

Buda expôs os Tantras raízes de Heruka extenso, médio e condensado. O *Tantra Raiz Condensado* e muitos dos seus comentários escritos por eruditos budistas tântricos indianos, incluindo os grandes iogues Ghantapa e Naropa, foram traduzidos do sânscrito para o tibetano. Mais tarde, muitos eruditos tântricos tibetanos, incluindo o grande tradutor Marpa, o fundador da Tradição *Kagyu*, e Je Tsongkhapa, o fundador da Tradição *Gelug*, escreveram comentários às práticas do Tantra de Heruka. Nos tempos atuais, o grande lama Je Phabongkhapa escreveu comentários especiais às práticas do mandala de corpo de Heruka e à prática de Vajrayogini. Ele também escreveu muitas preces rituais profundas, ou sadhanas, e deu extensos ensinamentos sobre elas. É por meio da grande bondade de Je Phabongkhapa e de seu discípulo-coração, Kyabje Trijang Rinpoche, que, mesmo nestes tempos de extrema degeneração espiritual, as profundas práticas do mandala de corpo de Heruka e de Vajrayogini estão florescendo, tanto no Oriente como no Ocidente.

Je Phabongkhapa teve visões diretas de Heruka. Certa vez, Heruka disse a ele: “Ao longo de sete gerações, os praticantes das tuas instruções sobre Heruka e Vajrayogini terão a boa fortuna especial de alcançar facilmente as realizações dessas práticas”. Sempre que eu contemplo isso, penso: “Quão afortunados somos”. É dito que, à medida que o nível geral da espiritualidade diminui, torna-se cada vez mais difícil para os praticantes receberem as bênçãos de outras Deidades, como Guhyasamaja e Yamantaka; mas, no caso de Heruka e Vajrayogini, acontece o oposto – quanto mais os tempos se tornam degenerados, mais facilmente os praticantes conseguem receber suas bênçãos. O motivo é que as pessoas deste mundo têm uma conexão cármica especial com Heruka e Vajrayogini, e as emanações de Heruka e Vajrayogini e suas moradas – as Terras Puras de Keajra – estão presentes em todos os lugares deste mundo.

O primeiro detentor da linhagem destas instruções sobre o mandala de corpo de Heruka é o grande iogue Ghantapa. Ele recebeu a iniciação e as instruções do mandala de corpo de Heruka diretamente de Heruka. Ghantapa viveu recôndito numa floresta, em Odivisha (a atual Orissa), na Índia, onde se entregou a intensa meditação em Heruka e Vajrayogini. Por viver num lugar tão isolado, sua dieta era pobre e o seu corpo definhou. Um dia, o rei de Odivisha estava caçando na floresta quando se deparou com Ghantapa. Vendo quão magro e fraco ele se encontrava, o rei perguntou a Ghantapa porque vivia na floresta com uma dieta tão pobre, e encorajou-o a retornar com ele à cidade, onde poderia proporcionar-lhe comida e abrigo. Ghantapa respondeu que, assim como um grande elefante não poderia ser conduzido para fora da floresta por um fino barbanete, ele não poderia ser tentado a deixar a floresta pelas riquezas de um rei. Enraivecido pela recusa de Ghantapa, o rei voltou ao seu palácio ameaçando vingança.

Tamanha era a raiva do rei que ele convocou várias mulheres da cidade e lhes falou sobre o arrogante monge na floresta. Ele

ofereceu grandes riquezas para qualquer uma delas que conseguisse seduzi-lo e forçá-lo a quebrar seus votos de celibato. Uma mulher, uma vendedora de vinho, vangloriou-se de que conseguiria fazer isso e partiu para a floresta à procura de Ghantapa. Quando finalmente o encontrou, ela perguntou-lhe se poderia se tornar sua empregada. Ghantapa não precisava de uma empregada, mas compreendeu que ambos tinham uma forte relação oriunda de vidas anteriores e, por isso, permitiu que ela ficasse. Ghantapa deu-lhe instruções espirituais e iniciações, e eles empenharam-se sinceramente em meditação. Após doze anos, ambos alcançaram a União do Não-Mais-Aprender, a plena iluminação.

Um dia, Ghantapa e a antiga vendedora de vinho decidiram encorajar as pessoas da cidade a desenvolver um maior interesse pelo Dharma. Assim, a mulher retornou ao rei e relatou que ela havia seduzido o monge. A princípio, o rei duvidou da veracidade da história, mas quando ela explicou que Ghantapa e ela tinham agora duas crianças, um filho e uma filha, o rei se deliciou com a notícia e disse-lhe para trazer Ghantapa à cidade, num determinado dia. Ele, então, emitiu uma proclamação desmerecendo Ghantapa e ordenou aos seus súditos que se reunissem no dia marcado para insultar e humilhar o monge.

Quando esse dia chegou, Ghantapa e a mulher deixaram a floresta com as crianças, o filho à direita de Ghantapa e a filha à sua esquerda. Assim que entraram na cidade, Ghantapa começou a andar como se estivesse bêbado, segurando uma vasilha dentro da qual a mulher despejava vinho. Todas as pessoas que estavam reunidas riam e zombavam dele, lançando-lhe ofensas e insultos: “Faz muito tempo”, provocavam, “nosso rei te convidou para vires à cidade, mas tu recusaste o convite, arrogantemente. Agora, chegas bêbado e com uma vendedora de vinho. Que mau exemplo de um budista e de um monge”. Quando terminaram, Ghantapa pareceu ficar zangado e lançou a vasilha no chão. A vasilha afundou na terra, partindo o chão e fazendo aparecer uma nascente de água. Ghantapa se transformou imediatamente em

Heruka, e a mulher, em Vajrayogini. O menino se transformou num vajra, que Ghantapa segurou na mão direita, e a menina, num sino, que ele segurou na mão esquerda. Então, Ghantapa e sua consorte se abraçaram e voaram para o céu.

As pessoas ficaram assombradas e imediatamente desenvolveram um profundo arrependimento pelo seu desrespeito. Elas se prostraram a Ghantapa, implorando para que ele e a emanção de Vajrayogini retornassem. Ghantapa e sua consorte recusaram, mas disseram às pessoas que, se o arrependimento delas fosse sincero, elas deveriam fazer uma confissão a Mahakaruna, a corporificação da grande compaixão dos Budas. Devido ao profundo arrependimento do povo de Odivisha e à força de suas preces, uma estátua de Mahakaruna surgiu da nascente de água. As pessoas de Odivisha se tornaram praticantes de Dharma muito devotadas e muitas obtiveram realizações. A estátua de Mahakaruna pode ser vista ainda nos dias de hoje.

Porque Ghantapa, na floresta, praticava puramente Heruka e Vajrayogini, Vajrayogini compreendeu que aquele era o momento certo para que ele recebesse suas bênçãos e, por isso, ela se manifestou como a vendedora de vinho. Por ter vivido com ela, Ghantapa alcançou o estado da plena iluminação.

Nestes tempos modernos, as pessoas acham difícil acreditar que seres humanos sejam capazes de voar, mas tais coisas eram muito comuns em tempos antigos, quando as pessoas tinham fortes potencialidades para obterem aquisições espirituais. Milarepa, que foi um grande praticante de Heruka e Vajrayogini, certa vez contou – como está explicado na história da sua vida – para uma vasta assembleia de seus discípulos como ele tinha obtido a habilidade de voar. Por meio de vários métodos, inclusive da sua meditação tummo, ele conseguiu liberar os nós do canal central na altura do coração, umbigo e abaixo do umbigo e, por causa disso, desenvolveu uma maleabilidade física muito especial que permeou o seu corpo. Isso tornou seu corpo extremamente leve, suave como uma pluma. No começo, ele podia apenas levitar, mas,

gradualmente, foi capaz de se mover no espaço até que, finalmente, ele se tornou capaz de voar como uma águia. Um dia, Milarepa estava sobrevoando uma pequena cidade chamada Longda, próxima de onde pai e filho aravam um campo. O filho foi o primeiro a ver Milarepa voando e disse: “Pai, olha para o céu. Há um homem voando!”. O pai olhou cuidadosamente e, percebendo que era Milarepa, disse ao filho: “Esse homem se chama Milarepa. Ele é uma pessoa má que matou muitas pessoas com sua magia negra”. No entanto, o filho apreciava profundamente o que via, e disse: “Não há visão mais maravilhosa do que um ser humano voando no céu”. Milarepa alcançou o estado iluminado de Buda Heruka por meio da prática do mandala de corpo de Heruka e muitos dos seus discípulos, incluindo Rechungpa, alcançaram a Terra Pura de Keajra sem abandonar seus corpos humanos. Podemos compreender isso a partir da sua coleção de canções chamada “*gur bum*”, em tibetano. Pouco antes de tomar a decisão de falecer, Milarepa deu conselhos para a assembleia de discípulos, dizendo por fim: “Iremos nos encontrar na Terra Pura de Keajra”. O método verdadeiro para alcançar a Terra Pura de Keajra é a meditação qualificada na autogeração de Heruka e Vajrayogini.

Milarepa e seu Guru-raiz, Marpa, e Je Tsongkhapa e seu discípulo-coração, Khedrubje, têm uma conexão especial. Diz-se que Marpa é uma das encarnações anteriores de Je Tsongkhapa e que Milarepa é uma das encarnações anteriores de Khedrubje. Por meio disso, podemos entender a grande bondade desses seres sagrados que, mudando seu aspecto físico, beneficiam continuamente as pessoas deste mundo, geração após geração.

A Terra Pura de Keajra é a Terra Pura de Heruka. Ela é também chamada, algumas vezes, de “Akanishta”, que significa “a Mais Elevada” Terra Pura, e de “Terra Pura Dakini”, indicando que ela é também a Terra Pura de Vajrayogini. Em geral, quando uma pessoa comum renasce em qualquer uma das Terras Puras búdicas, ele, ou ela, fica permanentemente livre de todos os sofrimentos e nunca mais terá um renascimento no samsara,

um renascimento contaminado. Portanto, renascer numa Terra Pura de um Buda é como obter a libertação, ou nirvana. Por essa razão, quando uma pessoa comum renasce numa Terra Pura de Buda por meio da prática de transferência de consciência, ou *powa*, isso é chamado “obter a iluminação num instante”. No entanto, isso é apenas semelhante à conquista da iluminação; não é a sua efetiva aquisição.

Dentre todas as Terras Puras dos Budas, a Terra Pura de Keajra é inigualável. Os seres vivos que habitam outras Terras Puras, como Sukhavati e Tushita, não têm a oportunidade de praticar o Tantra do estágio de conclusão. Como os seus corpos não têm canais, gotas e o fogo interior (*tummo*), eles estão incapazes de meditar no canal central, gotas e fogo interior. No entanto, os seres vivos que residem na Terra Pura de Keajra têm corpos que possuem canais, gotas e fogo interior. Seus corpos têm a natureza da luz, mas funcionam do mesmo modo que os canais, gotas e o fogo interior dos seres humanos. Eles podem, portanto, meditar no canal central, na gota indestrutível e no vento e mente indestrutíveis e, desse modo, conseguem obter as realizações da clara-luz-significativa e do corpo-ilusório puro e alcançam a iluminação em uma única vida. Essa é a boa fortuna especial dos seres vivos que residem na Terra Pura de Keajra. Isso mostra o poder especial das instruções sobre as práticas de Heruka e Vajrayogini. É através da prática dessas instruções que os seres vivos que residem na Terra Pura de Keajra têm essa boa fortuna especial.

A *sadhana* extensa do mandala de corpo de Heruka lista 39 professores detentores da linhagem, ou “Gurus-linhagem”, desde Ghantapa até Heruka Losang Yeshe, Trijang Rinpoche. Todos esses professores espirituais e muitos dos seus discípulos obtiveram a realização do Tantra Ioga Supremo praticando o mandala de corpo de Heruka e Vajrayogini. Portanto, devemos nos empenhar com confiança em nossa prática do mandala de corpo de Heruka e Vajrayogini.

O QUE É O MANDALA DE CORPO DE HERUKA?

Neste contexto, “corpo” refere-se ao nosso corpo sutil – os nossos canais e gotas; e “mandala” significa uma assembleia de Deidades iluminadas. Os nossos canais e gotas são chamados de nosso “corpo sutil” porque eles são partes do nosso corpo que não são fáceis de serem reconhecidas. O mandala de corpo de Heruka é a assembleia do Heruka imaginado (nós próprios) com a consorte Vajravarahi (que é a mesma que Vajrayogini) – a natureza das nossas gotas branca e vermelha indestrutíveis – e o nosso séquito imaginado (os Heróis e Heroínas) – a natureza dos nossos canais e gotas purificados – na Terra Pura de Keajra imaginada. Geralmente, “mandala” refere-se tanto ao mandala “sustentador”, que significa o mundo, ambiente e palácio de uma Deidade ou Deidades iluminadas, como ao mandala “sustentado”, que significa uma assembleia de Deidades iluminadas.

O propósito de meditar no mandala de corpo de Heruka é receber as poderosas bênçãos de Buda Heruka e de seu séquito nos nossos canais e gotas. Por meio dessas bênçãos, podemos ser libertados de quaisquer obstáculos dentro dos nossos canais e gotas e a nossa meditação no canal central, gota indestrutível e vento e mente indestrutíveis será bem sucedida. Devido a isso, facilmente evoluiremos e faremos progressos nas cinco etapas do estágio de conclusão mencionadas acima e, desse modo, cumprimos a nossa meta final.

A explicação sobre como gerar o mandala de corpo de Heruka e de como meditar nele, dada neste livro, é simples; porém, apresenta sua verdadeira essência. Eu a preparei para aqueles que não conseguem praticar a sadhana extensa do mandala de corpo de Heruka. Nessa prática, precisamos visualizar 36 canais do nosso corpo, que são os 24 canais dos 24 lugares do nosso corpo, os quatro canais da nossa roda-canal do coração e os oito canais das nossas oito portas sensoriais. Visualizamos, também, em nosso coração, a gota branca indestrutível e a gota vermelha

indestrutível e as 24 gotas que estão contidas dentro dos 24 canais dos 24 lugares do nosso corpo. Precisamos, então, receber as poderosas bênçãos de Heruka Pai e Mãe e de seu séquito de Heróis e Heroínas, dentro desses canais e gotas.

Os 24 lugares do nosso corpo representam os 24 lugares de Heruka no mundo. Os 24 lugares do nosso corpo são: (1) o contorno do couro cabeludo; (2) a coroa; (3) a orelha direita; (4) a nuca; (5) a orelha esquerda; (6) o ponto entre as sobrancelhas; (7) os dois olhos; (8) os dois ombros; (9) as duas axilas; (10) os dois mamilos; (11) o umbigo; (12) a ponta do nariz; (13) a boca; (14) a garganta; (15) o coração; (16) os dois testículos; (17) a ponta do órgão sexual; (18) o ânus; (19) as duas coxas; (20) as duas panturrilhas; (21) os oito dedos da mão e os oito dedos do pé; (22) o dorso dos pés; (23) os dois polegares e os dois dedões dos pés; e (24) os dois joelhos.

Quando meditamos no mandala de corpo de Heruka, meditamos em nós próprios como Heruka com a nossa consorte Vajravarahi, rodeados em círculos concêntricos pelas quatro Iogues da roda do grande êxtase, os oito Heróis e Heroínas da roda-corção, os oito Heróis e Heroínas da roda-fala, os oito Heróis e Heroínas da roda-corpo e as oito Heroínas da roda-compromisso. Desse modo, meditamos na assembleia de 62 Deidades iluminadas. Heruka e Vajravarahi, nós próprios, estamos incluídos nas Deidades da roda do grande êxtase e somos as Deidades principais.

Enquanto meditamos na assembleia de 62 Deidades iluminadas, devemos acreditar que Heruka, nós próprios, é a natureza da nossa gota branca indestrutível purificada e que Vajravarahi é a natureza da nossa gota vermelha indestrutível purificada. As quatro Iogues da roda do grande êxtase são a natureza dos nossos quatro canais purificados das quatro direções cardeais da roda-canal do coração. As 24 Heroínas da roda-corção, da roda-fala e da roda-corpo são a natureza dos nossos 24 canais purificados dos 24 lugares do nosso corpo. Os 24 Heróis da

roda-coração, da roda-fala e da roda-corpo são a natureza das nossas 24 gotas purificadas, que estão contidas dentro dos 24 canais dos 24 lugares do nosso corpo. As oito Heroínas da roda-compromisso são a natureza dos nossos oito canais purificados das oito portas sensoriais.

Se meditarmos continuamente desse modo na assembleia das 62 Deidades iluminadas, com forte fé e convicção, todos os dias, com certeza receberemos as poderosas bênçãos dessas Deidades iluminadas dentro dos nossos canais e gotas, seremos libertados de obstáculos nos canais e gotas e, portanto, nossas meditações no estágio de conclusão serão efetivas. Isso significa que, por meio dessas meditações, alcançaremos a clara-luz-significativa, o corpo-ilusório puro e, finalmente, a iluminação nesta curta vida.

Muitos praticantes do estágio de conclusão experienciam dificuldades para reunir e dissolver seus ventos interiores dentro do canal central por meio de meditação e para desenvolver clara-luz e êxtase qualificados. O motivo é que os seus canais e gotas não funcionam corretamente e podem até ocasionar dor física. Praticando sinceramente as meditações do mandala de corpo de Heruka, ficaremos livres de todos esses obstáculos.

Dentre as 62 Deidades iluminadas, Heruka e Vajravarahi são as principais e as demais são o seu séquito. As quatro Iogues da roda do grande êxtase são Dakini, Lama, Khandarohi e Rupini, e sua função é nos conceder grande êxtase espontâneo. Os oito Heróis e Heroínas da roda-coração são Khandakapala e Partzandi, Mahakankala e Tzändriakiya, Kankala e Parbhawatiya, Vikatadamshtri e Mahanasa, Suraberi e Biramatiya, Amitabha e Karwariya, Vajraprabha e Lamkeshōriya, Vajradeha e Drumatzaya, e sua função é nos conceder a aquisição da mente sagrada de Buda. Os oito Heróis e Heroínas da roda-fala são Ankuraka e Airawatiya, Vajrajatila e Mahabhairawi, Mahavira e Bayubega, Vajrahmkara e Surabhakiya, Subhadra e Shamadewi, Vajrabhadra e Suwatre, Mahabhairawa e Hayakarne, Virupaksha

e Khaganane, e sua função é nos conceder a aquisição da fala sagrada de Buda. Os oito Heróis e Heroínas da roda-corpo são Mahabala e Tzatrabega, Ratnavajra e Khandarohi, Hayagriva e Shaundini, Akashagarbha e Tzatravarmine, Shri Heruka e Subira, Pāmanarteshvara e Mahabala, Vairocana e Tzatravartini, Vajrasattva e Mahabire, e sua função é nos conceder a aquisição do corpo sagrado de Buda. Nosso corpo, fala e mente atuais são contaminados pelo veneno das delusões e, por isso, eles atuam como a base de todo sofrimento. Por essa razão, precisamos obter o corpo, a fala e a mente sagrados de um Buda. As oito Heroínas da roda-compromisso são Kakase, Ulukase, Shōnase, Shukarase, Yamadhathi, Yamaduti, Yamadangtrini e Yamamata-ni, e sua função e compromisso são pacificar os nossos obstáculos. Os Heróis e as Heroínas das cinco rodas são assim chamados porque são vitoriosos sobre os inimigos das aparências e concepções comuns.

AS PRÁTICAS PRELIMINARES

A seguinte explicação, sobre como praticar o mandala de corpo de Heruka, é baseada nas instruções da Linhagem Oral Ganden. Ela é simples, porém muito profunda. Seguindo estas instruções, devemos praticar o mandala de corpo de Heruka juntamente com a sadhana, ou prece ritual, chamada *O Ioga de Buda Heruka* (ver *Budismo Moderno – Volume 3: Preces para a Prática Diária*). Como essa sadhana mostra, há seis etapas para praticar o mandala de corpo de Heruka: 1. treinar em buscar refúgio; 2. treinar renúncia; 3. treinar a bodhichitta; 4. treinar o Guru-Ioga; 5. treinar o estágio de geração do mandala de corpo de Heruka; e 6. treinar o estágio de conclusão.

Os primeiros quatro treinos são práticas preliminares e os dois restantes são a prática efetiva do mandala de corpo de Heruka. Assim como um veículo depende das suas quatro rodas, o precioso veículo da prática do mandala de corpo de

Heruka depende das quatro rodas dos treinos do refúgio, da renúncia, da bodhichitta e do Guru-Ioga. Treinar em buscar refúgio é a porta através da qual ingressamos no budismo; renúncia é a porta através da qual ingressamos no caminho para a libertação; bodhichitta é a porta através da qual ingressamos no caminho para a iluminação; e Guru-Ioga é a porta através da qual as bênçãos de todos os Budas ingressam em nossa mente. Esses quatro treinos são os fundamentos básicos que tornam efetiva a prática do mandala de corpo de Heruka.

TREINAR EM BUSCAR REFÚGIO

Neste treino, devemos lembrar e contemplar o seguinte, como foi explicado em *Budismo Moderno – Volume 1: Sutra*:

Eu quero me proteger e me libertar permanentemente dos sofrimentos desta vida e das incontáveis vidas futuras. Somente posso realizar isso se receber as bênçãos de Buda, colocar o Dharma em prática e receber ajuda da Sangha – os amigos espirituais supremos.

Pensando profundamente desse modo, primeiro tomamos a forte determinação de buscar refúgio e, então, fazemos a promessa de buscar refúgio sinceramente em Buda, Dharma e Sangha ao longo de toda a nossa vida. Devemos meditar nessa determinação todos os dias e manter a nossa promessa continuamente, pelo resto da nossa vida. Como compromisso principal do nosso voto de refúgio, devemos sempre aplicar esforço para receber as bênçãos de Buda, para colocar o Dharma em prática e para receber ajuda da Sangha, nossos amigos espirituais puros, incluindo o nosso professor espiritual. É desse modo que buscamos refúgio em Buda, Dharma e Sangha. Por meio disso, realizaremos o nosso objetivo – a

libertação permanente de todos os sofrimentos desta vida e das incontáveis vidas futuras, o verdadeiro sentido da nossa vida humana.

Para manter a nossa promessa de buscar refúgio em Buda, Dharma e Sangha ao longo de toda a nossa vida e a fim de que nós e todos os seres vivos possamos receber as bênçãos e a proteção de Buda, recitamos a seguinte prece de refúgio da sadhana *O Ioga de Buda Heruka* todos os dias, com forte fé:

*Eu e todos os seres sencientes, até alcançarmos a iluminação,
Nos refugiamos em Buda, Dharma e Sangha.*

TREINAR RENÚNCIA

Neste treino, lembramos e contemplamos como haveremos de experienciar insuportável sofrimento em nossas incontáveis vidas futuras, como foi explicado em detalhes em *Budismo Moderno – Volume 1: Sutra*. Então, do fundo do nosso coração, devemos pensar:

Não há benefício algum em negar os sofrimentos das vidas futuras; quando eles realmente caírem sobre mim, será tarde demais para me proteger deles. Portanto, preciso, agora e definitivamente, preparar uma proteção para mim, enquanto tenho esta vida humana que me dá a oportunidade de me libertar permanentemente dos sofrimentos das minhas incontáveis vidas futuras. Se eu não aplicar esforço para realizar isso, mas permitir que a minha vida humana se torne vazia de sentido, não haverá maior engano e maior loucura. Preciso aplicar esforço agora para me libertar permanentemente dos sofrimentos das minhas incontáveis vidas futuras.

Meditamos nessa determinação continuamente, até desenvolvermos o desejo espontâneo de nos libertar a nós próprios permanentemente dos sofrimentos das incontáveis vidas futuras.

TREINAR A BODHICHITTA

Neste treino, devemos manter a prática das cinco etapas do treino da bodhichitta que foram explicadas em detalhes em *Budismo Moderno – Volume 1: Sutra*. Concluindo, pensamos:

Não posso ficar satisfeito em buscar apenas a minha própria libertação; devo levar em conta o bem-estar dos outros seres vivos. Todos eles são minhas mães e estão se afogando no vasto e profundo oceano do samsara, experienciando insuportável sofrimento vida após vida, sem-fim. Enquanto sou apenas uma única pessoa, os outros seres vivos são incontáveis; a felicidade e a liberdade dos outros são, por essa razão, muito mais importantes do que a minha própria felicidade e liberdade. Não posso suportar que minhas incontáveis mães estejam experienciando insuportável sofrimento físico e dor mental nesta vida e em suas incontáveis vidas futuras; preciso libertar permanentemente todas elas dos seus sofrimentos e, para esse propósito, farei um grande esforço para me tornar um Buda iluminado.

Devemos manter continuamente esse supremo bom coração da bodhichitta, dia e noite. Todas as nossas meditações dos estágios de geração e de conclusão devem estar motivadas por esse supremo bom coração, e sempre devemos nos lembrar de que todas as nossas meditações dos estágios de geração e de conclusão são métodos para satisfazer os desejos da nossa bodhichitta. Para gerar a bodhichitta, recitamos a prece que está na sadhana:

*Pelas virtudes que coleteo, praticando o dar e as outras perfeições,
Que eu me torne um Buda para o benefício de todos.*

TREINAR O GURU-IOGA

O termo “Guru” é uma palavra sânscrita que significa “Guia Espiritual”. Um Guia Espiritual pode ser uma pessoa oriental,

ocidental, homem, mulher, ordenada ou leiga. O nosso Guia Espiritual é qualquer professor espiritual que nos conduz pelos caminhos corretos da libertação e da iluminação, dando ensinamentos e mostrando um bom exemplo. O Guru-Ioga é um treino especial de confiar em nosso Guia Espiritual; neste contexto, “ioga” significa treinar em caminhos espirituais, e não um treino físico. A sadhana *O Ioga de Buda Heruka*, em *Budismo Moderno – Volume 3: Preces para a Prática Diária*, apresenta o Guru-Ioga de Je Tsongkhapa inseparável do nosso Guru-raiz, de Buda Shakyamuni e de Heruka, que é conhecido como Guru Sumati Buda Heruka. Neste contexto, “Guru-raiz” refere-se ao nosso Guia Espiritual, de quem recebemos as instruções, a transmissão e a iniciação do mandala de corpo de Heruka. O nome Guru Sumati Buda Heruka significa que o nosso *Guru-raiz*, Je Tsongkhapa (ou *Sumati Kirti*, o nome de ordenação em sânscrito de Je Tsongkhapa), *Buda Shakyamuni* e *Heruka* são uma única pessoa, mas com diferentes aspectos. Para que a nossa prática do mandala de corpo de Heruka seja efetiva, precisamos manter esse reconhecimento o tempo todo. A fim de beneficiar todos e cada ser vivo diretamente, todos os dias, Heruka definitivo emanou Buda Shakyamuni, que por sua vez emanou Je Tsongkhapa, que por sua vez emanou o nosso Guia Espiritual; eles são como um ator, mostrando diferentes aspectos em diferentes momentos.

O propósito desta prática de Guru-Ioga é:

- (1) Acumular uma grande coleção de mérito, ou boa fortuna. Em razão da nossa falta de mérito, satisfazer os nossos desejos é muito difícil para nós, e experienciamos muitos obstáculos para obtermos realizações espirituais.
- (2) Purificar negatividade, ou ações não virtuosas. Quando purificamos as incontáveis potencialidades das nossas ações não virtuosas, purificamos a nossa mente. Como foi mencionado acima, purificando a nossa mente alcançaremos a plena iluminação.

- (3) Receber as poderosas bênçãos de todos os Budas. Temos, como parte da nossa natureza búdica, a semente das realizações do Tantra Ioga Supremo, em geral, e do mandala de corpo de Heruka, em particular. No entanto, sem receber as poderosas bênçãos de todos os Budas através do nosso Guia Espiritual, que é o representante deles, a nossa semente da realização do Tantra Ioga Supremo nunca amadurecerá.
- (4) Gerar a experiência de grande êxtase e vacuidade. Essa prática é um poderoso método para amadurecer a nossa semente da realização do Mahamudra Tantra.

Completando essas quatro condições indispensáveis, podemos facilmente fazer progressos na principal prática da sadhana, que é treinar nos estágios de geração e de conclusão.

Je Sherab Senge, um dos discípulos-coração de Je Tsongkhapa, recebeu as instruções especiais do Guru-Ioga de Je Tsongkhapa do próprio Je Tsongkhapa. Ele é chamado “o Guru-Ioga da linha-gem Segyu”, agora conhecido como o Guru-Ioga da *Joia-Coração*. As instruções do Guru-Ioga da *Joia-Coração* somente eram dadas, originalmente, como instruções orais. Posteriormente, o grande iogue Palden Sangpo escreveu a sadhana com base nessas instruções orais e, desde então, ela tem sido praticada publicamente. O Guru-Ioga da *Joia-Coração* pode ser praticado tanto de acordo com a tradição de Sutra como de acordo com a tradição do Tantra Ioga Supremo. A sadhana *O Ioga de Buda Heruka* apresenta a prática do Guru-Ioga da *Joia-Coração* de acordo com o Tantra Ioga Supremo. Aqueles que têm o compromisso de praticar a *Joia-Coração* podem adicionar as preces para Dorje Shugden antes das estrofes dedicatórias do *Ioga de Buda Heruka*.

A prática desse Guru-Ioga tem cinco etapas: 1. visualização e meditação; 2. convidar os seres-de-sabedoria; 3. a prática dos sete membros; 4. fazer pedidos especiais; e 5. gerar a experiência de grande êxtase e vacuidade.

VISUALIZAÇÃO E MEDITAÇÃO

Recitamos a seguinte prece da sadhana, enquanto nos concentramos em seu significado:

No espaço à minha frente está Guru Sumati Buda Heruka – Je Tsongkhapa inseparável de meu Guru-raiz, de Buda Shakyamuni e de Heruka – rodeado por todos os Budas das dez direções.

Enquanto visualizamos isso, pensamos e contemplamos:

Je Tsongkhapa alcançou a iluminação para conduzir todos os seres vivos ao caminho da libertação por meio das suas emanções. Quem é a sua emanção que me conduz, agora, ao caminho da libertação? Com certeza, é o meu Guia Espiritual, de quem eu recebo as instruções, a transmissão e a iniciação do mandala de corpo de Heruka, e que mostra um exemplo qualificado.

Pensando deste modo, devemos acreditar firmemente que o nosso Guia Espiritual é uma emanção de Je Tsongkhapa e, então, meditar estritamente focados nessa crença. Devemos praticar continuamente essa meditação.

CONVIDAR OS SERES-DE-SABEDORIA

Recitamos a seguinte estrofe da sadhana, enquanto nos concentramos em seu significado:

*Do coração do Protetor das centenas de Deidades da Terra
Alegre,
Ao topo de uma nuvem alva como coalhada fresca,
Ó Todo-Conhecedor Losang Dragpa, Rei do Dharma,
Por favor, vem a este lugar juntamente com teus Filhos.*



Guru Sumati Buda Heruka

O “Protetor das centenas de Deidades da Terra Alegre” refere-se a Buda Maitreya. Acreditamos que o ser-de-sabedoria Je Tsongkhapa, juntamente com o seu séquito, se dissolve na assembleia de Guru Sumati Buda Heruka visualizada à nossa frente e que eles se tornam não-duais.

Recitamos, também, o seguinte pedido que está na sadhana:

*No espaço à minha frente, sobre um trono de leões, lótus e lua,
Os Veneráveis Gurus sorriem com deleite.*

*Ó supremo Campo de Mérito para minha mente de fé,
Por favor, permanece por cem éons para difundir a doutrina.*

A PRÁTICA DOS SETE MEMBROS

Com forte fé em nosso Guia Espiritual, Guru Sumati Buda Heruka, devemos fazer sinceramente a prática dos sete membros todos os dias. Elas são: 1. prostração; 2. oferendas; 3. purificação; 4. regozijo; 5. pedir que girem a Roda do Dharma; 6. rogar aos Guias Espirituais que permaneçam por um longo tempo; e 7. dedicatória. Neste contexto, a prática efetiva do mandala de corpo de Heruka é como o corpo principal e os sete membros são como os membros que sustentam o corpo principal. Assim como o nosso corpo é capaz de funcionar na dependência dos seus membros, a efetividade do nosso treino no mandala de corpo de Heruka depende da nossa prática dos sete membros.

PROSTRAÇÃO

Fazer prostrações aos seres sagrados é um poderoso método para purificar carma negativo, doenças e obstáculos e para aumentar o nosso mérito, nossa felicidade e nossas realizações de Dharma. Temporariamente, as prostrações melhoram nossa saúde física e tornam a nossa mente feliz e, por fim, fazem com que alcancemos o Corpo-Forma de um Buda. Gerar fé nos seres sagrados é

uma prostração mental, recitar preces a eles é uma prostração verbal e demonstrar respeito por eles com o nosso corpo é uma prostração física. Podemos fazer prostrações físicas prostrando-nos respeitosamente com o nosso corpo inteiro no chão; ou respeitosamente tocando o chão com os joelhos, mãos e testa; ou respeitosamente colocando as mãos juntas na altura do coração.

Para fazer poderosas prostrações aos seres sagrados, imaginamos que de cada poro do nosso corpo emanamos outro corpo e que de cada poro desses corpos emanamos muito mais corpos, até que nossos corpos preencham o mundo inteiro. Então, enquanto recitamos a seguinte estrofe, acreditamos fortemente que todos esses incontáveis corpos fazem prostrações a Guru Sumati Buda Heruka e a todos os Budas das dez direções:

*Tua mente de sabedoria compreende a extensão integral dos
objetos de conhecimento,
Tua eloquente fala é o ornamento-orelha dos afortunados,
Teu lindo corpo brilha com a glória do renome,
Prostro-me a ti, que és tão significativo de ver, ouvir e recordar.*

Devemos fazer a prática de prostração todos os dias. Como um guia preliminar para a nossa prática efetiva do mandala de corpo de Heruka, podemos coletar cem mil prostrações, seja ao longo de nossa vida ou durante um retiro.

OFERENDAS

Do fundo do nosso coração, tomamos a seguinte determinação:

Para libertar permanentemente todos os seres vivos do sofrimento
Faço excelentes oferendas ao sagrado ser supremo
Guru Sumati Buda Heruka
E a todos os demais seres sagrados.

Sejam quantos forem as flores e os frutos que existam,
E todos os diferentes tipos de remédio;
Todas as joias que existem no mundo
E todas as águas puras e refrescantes;

Montanhas de joias, bosques
E lugares silenciosos e alegres;
Árvores celestiais adornadas com flores
E árvores cujos galhos pendem com deliciosos frutos;

Fragrâncias que vêm dos reinos celestiais,
Incenso, árvores-que-concedem-desejos e árvores de joias;
Colheitas que dispensam cultivo
E todos os ornamentos dignos de serem oferecidos;

Lagos e lagoas adornados com lótus
E o lindo canto de gansos selvagens;
Tudo o que não tem dono
Em todos os mundos tão extensos como o espaço –

Reunindo-os em minha mente, respeitosamente eu os ofereço
A vós, os seres supremos, os Budas e Bodhisattvas.
Ó compassivos, sagrados objetos de oferenda,
Pensai em mim com bondade e aceitai o que ofereço.

Eternamente, oferecerei todos os meus corpos
A vós, os Budas e Bodhisattvas.
Respeitosamente, irei me tornar vosso servo;
Por favor, aceitai-me, ó Heróis Supremos.

Enquanto imaginamos que estamos fazendo todas essas oferendas, podemos recitar a seguinte estrofe:

*Agradáveis oferendas de água, diversas flores,
 Incenso de doce aroma, luzes, água perfumada e assim por diante,
 Uma vasta nuvem de oferendas efetivas e imaginadas,
 Ofereço a ti, ó supremo Campo de Mérito.*

No budismo, uma oferenda é qualquer coisa que deleite os seres iluminados. Nossa principal oferenda é a nossa prática de compaixão, que dá aos seres sagrados o maior deleite. Por essa razão, nossa motivação ao fazer oferendas deve ser compaixão por todos os seres vivos – o nosso desejo sincero de libertar permanentemente todos os seres vivos do sofrimento.

Em resumo, devemos sempre considerar todas as nossas práticas diárias de Dharma como incomparáveis oferendas a Guru Sumati Buda Heruka – a síntese de nosso Guia Espiritual, Je Tsongkhapa, Buda Shakyamuni e Heruka – e a todos os outros seres sagrados. Desse modo, podemos acumular incomensurável mérito, ou boa fortuna.

PURIFICAÇÃO

Purificação é o método supremo para impedir sofrimento futuro e para remover obstáculos à nossa prática de Dharma, especialmente à prática do mandala de corpo de Heruka. Ela torna as nossas ações puras, de modo que nós próprios nos tornamos puros. Já que o nosso corpo não é o nosso self, limpar somente o nosso corpo não é suficiente; precisamos limpar o nosso self por meio da prática de purificação.

O que precisamos purificar? Precisamos purificar as nossas ações não virtuosas e ações inadequadas. Em nossas incontáveis vidas anteriores, executamos muitas ações que fizeram com que outros seres vivos experienciassem sofrimento e problemas e, como resultado dessas ações não virtuosas, experienciamos agora sofrimento e muitos diferentes problemas. Embora as ações, em si, tenham cessado, os seus potenciais para fazerem surgir sofrimento e problemas ainda permanecem em nossa consciência sutil e

nela permanecerão vida após vida, até amadurecerem. Portanto, existem infinitos potenciais negativos em nossa consciência-raiz, que atuam impelindo-nos para caminhos errôneos e fazendo-nos experienciar sofrimento sem-fim. Esses potenciais são sérios obstáculos para a nossa prática de Dharma, em geral, e para a nossa prática do mandala de corpo de Heruka, em particular.

Podemos compreender como os nossos potenciais não virtuosos são o principal obstáculo para a nossa prática de Dharma contemplando o seguinte:

Em nossas vidas anteriores, executamos ações que rejeitavam o sagrado Dharma e negavam o renascimento, o carma e a conquista da libertação e da iluminação. Como resultado disso, experienciamos agora: (1) dificuldades para desenvolver a intenção de praticar o Dharma, (2) dificuldades em acreditar nos ensinamentos de Dharma, como os ensinamentos sobre carma, e (3) dificuldades em fazer progressos em nossa prática de Dharma.

A prática de purificação é muito simples. Tudo o que precisamos fazer é contemplar as grandes desvantagens das ações não virtuosas que temos executado desde tempos sem início. Então, com forte arrependimento, confessamos a Guru Sumati Buda Heruka e a todos os demais seres sagrados, todas essas ações não virtuosas, assim como as transgressões dos nossos votos e compromissos, enquanto recitamos a seguinte estrofe:

*Todas as não-virtudes de corpo, fala e mente
Que tenho acumulado desde tempos sem início,
Especialmente as transgressões dos meus três votos,
Com grande remorso, confesso uma a uma do fundo de meu coração.*

Devemos repetir essa prática muitas vezes. Ao fim de cada sessão, tomamos a forte determinação de não executar nenhuma



Buda Vajradhara

ação não virtuosa ou de não transgredir nenhum dos nossos votos e compromissos. Como o grande guia preliminar da nossa prática do mandala de corpo de Heruka, podemos coletar cem mil recitações dessa estrofe – concentrando-nos fortemente em seu significado. Alternativamente, podemos coletar cem mil recitações do mantra de Vajrasattva.

REGOZIJIO

Devemos aprender a nos regozijar com as ações virtuosas, a felicidade, as boas qualidades e a boa fortuna dos outros. Normalmente, fazemos o oposto e desenvolvemos inveja. Inveja é muito prejudicial para os indivíduos e para a sociedade. Em um instante, ela pode destruir a felicidade e a harmonia, tanto a nossa como a dos outros, e nos levar a brigar ou, até mesmo, ocasionar guerras. Na vida diária, podemos ver como as pessoas reagem com inveja em relação a relacionamentos, negócios, posição social e visões religiosas, causando sofrimento para muitas pessoas. Os nossos problemas de inveja podem ser solucionados simplesmente aprendendo a nos regozijar com a felicidade e as boas qualidades dos outros. Isso pode ser praticado mesmo enquanto estamos descansando, relaxando ou fazendo as nossas atividades diárias.

Com muito pouco esforço, podemos acumular incomensurável boa fortuna simplesmente nos regozijando nos excelentes feitos dos Budas, como Je Tsongkhapa. Podemos fazer isso enquanto recitamos a seguinte estrofe com forte concentração em seu significado:

*Nesta era degenerada, te empenhaste em muito estudo e
realização.*

*Abandonando os oito interesses mundanos, tornaste significativa
tuas liberdades e dotes.*

*Ó Protetor, regozijo-me das profundezas do meu coração,
Na grande onda de teus feitos.*

PEDIR QUE GIREM A RODA DO DHARMA

Começamos essa prática pensando:

Eu tenho a oportunidade de ouvir, compreender e praticar o sagrado Dharma e, portanto, a boa fortuna de ingressar, fazer progressos e de completar o caminho à iluminação. Que maravilhoso seria se todos os seres vivos pudessem desfrutar da mesma boa fortuna!

Então, do fundo do nosso coração, pedimos repetidamente a Guru Sumati Buda Heruka que emane incontáveis professores espirituais para ensinar o sagrado Dharma e guiar todos os seres vivos ao estado da felicidade última, a iluminação, enquanto recitamos a seguinte estrofe:

*Das ondulantes nuvens de sabedoria e de compaixão
No espaço dos vossos Corpos-Verdade, ó Veneráveis e Sagrados
Gurus,
Por favor, derramai uma chuva do Dharma vasto e profundo
Apropriado aos discípulos deste mundo.*

ROGAR AOS GUIAS ESPIRITUAIS QUE PERMANEÇAM POR UM LONGO TEMPO

Nessa prática, pensamos:

Se os professores espirituais emanados pelos seres sagrados permanecerem neste mundo por muitos éons, todos os seres vivos gradualmente terão a oportunidade de ouvir, compreender e praticar o Dharma. Desse modo, todos os seres vivos, sem exceção, com certeza alcançarão a iluminação.

Então, rogamos a Guru Sumati Buda Heruka que suas emanações, que estão ensinando o Dharma, permaneçam neste

mundo até que o samsara termine, enquanto recitamos a seguinte estrofe:

*Do teu verdadeiro corpo imortal, nascido da clara-luz-significativa,
Por favor, envia incontáveis emanações ao mundo inteiro
Para difundir a linhagem oral da doutrina Ganden
E que elas permaneçam por muito tempo.*

DEDICATÓRIA

Sempre que executarmos qualquer ação virtuosa, devemos dedicá-la para a conquista da iluminação e para o florescimento da doutrina de Buda, que beneficia todos os seres vivos. O grande mestre Atisha dizia:

Dediquem vossas virtudes ao longo do dia e da noite e sempre vigiem a vossa mente.

Se dedicarmos as nossas ações virtuosas desse modo, suas potencialidades nunca serão destruídas pela raiva e por visões errôneas; ao contrário, seu poder aumentará. A prática da dedicatória torna as nossas ações virtuosas efetivas. Podemos nos empenhar nessa prática enquanto recitamos a seguinte estrofe:

*Pelas virtudes que aqui acumulei,
Que a doutrina e os seres vivos recebam todo benefício.
Especialmente, que a essência da doutrina
Do Venerável Losang Dragpa brilhe para sempre.*

Em resumo, enquanto praticamos cada um dos sete membros devemos aplicar esforço em fazer com que o sol da nossa fé brilhe continuamente sobre a montanha nevada do nosso Guia Espiritual – Guru Sumati Buda Heruka – e fazer fervorosos pedidos. Por meio desses pedidos, as águas das bênçãos de todos os

Budas das dez direções descerão sobre nós, nosso corpo muito sutil receberá um poder especial que o transformará num corpo iluminado e nossa mente muito sutil receberá um poder especial que a transformará numa mente iluminada.

FAZER PEDIDOS ESPECIAIS

Para fazer esse pedido especial, primeiro oferecemos o universo inteiro, considerando-o como a Terra Pura de Buda, a Guru Sumati Buda Heruka e a todos os Budas das dez direções. Essa oferenda é chamada “oferenda do mandala” e uma explicação detalhada sobre ela pode ser encontrada em *Guia à Terra Dakini*. Então, concentramo-nos em seu significado, enquanto recitamos três vezes a seguinte prece de pedidos que se encontra na sadhana:

*Ó Guru Sumati Buda Heruka, de agora em diante até alcançar a iluminação,
Não buscarei outro refúgio além de ti.
Por favor, pacifica meus obstáculos e concede-me
As duas aquisições, a libertadora e a de amadurecimento.
Por favor, abençoa-me para que eu me torne o Heruka definitivo,
O estado no qual experienciarei todos os fenômenos como purificados e reunidos na vacuidade, inseparável do grande êxtase.*

Essa prece possui o mesmo significado que o mantra-essência de Heruka. Ao concluir as meditações dos estágios de geração e de conclusão, abandonamos todas as nossas aparências equivocadas sutis; esse abandono é a aquisição “libertadora”. Além disso, devido ao amadurecimento completo da nossa natureza búdica, experienciamos a nós próprios como um Buda verdadeiro e o nosso mundo, prazeres e atividades como sendo os de um Buda; essa experiência é a aquisição de “amadurecimento”. Realizando essas duas aquisições, tornamo-nos o Heruka definitivo, ou seja, Heruka que é imputado ao Corpo-Verdade de Buda,

ou Dharmakaya. Ao mesmo tempo, experienciamos todos os fenômenos como purificados, o que significa que purificamos a aparência equivocada sutil de todos os fenômenos; e experienciamos todos os fenômenos reunidos na vacuidade, o que significa que realizamos que todos os fenômenos não são outra coisa senão vacuidade. Essas duas experiências de “purificado” e “reunido” implicam que realizamos, direta e simultaneamente, a união das duas verdades: essa realização é a verdadeira iluminação. Com essa prece, estamos pedindo a Guru Sumati Buda Heruka que nos conceda todas essas aquisições.

Como seres comuns, temos apenas um corpo que podemos usar e, na realidade, ele é parte dos corpos dos nossos pais. Os Budas, no entanto, possuem quatro corpos simultaneamente: os dois Corpos-Verdade, que são o Corpo-Verdade-Sabedoria e o Corpo-Verdade-Natureza, e os dois Corpos-Forma, que são o Corpo-de-Deleite e o Corpo-Emanação. A mente de Buda é o Corpo-Verdade-Sabedoria e a vacuidade da mente de Buda é o Corpo-Verdade-Natureza; esses dois corpos, juntos, são chamados de “Corpo-Verdade” ou “Dharmakaya”. Os corpos de Buda que possuem forma são chamados de Corpos-Forma. O Corpo-Forma sutil de Buda é chamado de Corpo-de-Deleite, e o Corpo-Forma denso de Buda é chamado de Corpo-Emanação. O Corpo-Verdade de um Buda é extremamente sutil e, por essa razão, pode ser visto somente pelos Budas e não por outros seres. O Corpo-de-Deleite de Buda pode ser visto por Bodhisattvas superiores e o Corpo-Emanação de Buda pode ser visto por seres comuns que têm uma mente pura.

GERAR A EXPERIÊNCIA DE GRANDE ÊXTASE E VACUIDADE

Depois de termos recitado três vezes, sinceramente e do fundo do nosso coração, a prece de pedido especial, então pensamos e imaginamos:



Buda Vajradharma

Por ter feito pedidos desse modo, todos os Budas das dez direções dissolvem-se em Je Tsongkhapa, que é inseparável do meu Guru-raiz; ele se dissolve em Buda Shakyamuni, em seu coração; e Buda Shakyamuni se dissolve em Heruka, que está em seu coração. Com deleite, Guru Heruka, que é a natureza da união de grande êxtase e vacuidade, ingressa em meu corpo através da coroa e se dissolve em minha mente, no meu coração. Porque Heruka, que é a natureza da união de grande êxtase e vacuidade, torna-se inseparável da minha mente, experiencio grande êxtase espontâneo e vacuidade. Não percebo nada a não ser a vacuidade de todos os fenômenos, a mera ausência de todos os fenômenos que normalmente vejo ou percebo. Minha aparência equivocada sutil de todos os fenômenos, incluindo os canais, ventos e gotas de meu corpo, é purificada.

Mantendo essa crença, meditamos na vacuidade de todos os fenômenos enquanto experienciamos grande êxtase.

TREINAR O ESTÁGIO DE GERAÇÃO E O MANDALA DE CORPO DE HERUKA

Existem cinco etapas para treinar o estágio de geração do mandala de corpo de Heruka, a efetiva prática da autogeração do mandala de corpo de Heruka: 1. gerar o mandala de corpo de Heruka; 2. treinar em clara aparência; 3. treinar em orgulho divino; 4. treinar em aparência não dual e vacuidade; e 5. treinar a recitação de mantra.

GERAR O MANDALA DE CORPO DE HERUKA

Enquanto meditamos na vacuidade de todos os fenômenos, não percebendo nada a não ser a vacuidade, pensamos e imaginamos:

No vasto espaço da vacuidade de todos os fenômenos, a natureza da minha purificada aparência equivocada de todos os fenômenos – que é a Terra Pura de Keajra – eu apareço como Buda Heruka, com um corpo azul, quatro faces e doze braços, a natureza da minha gota branca indestrutível purificada. Abraço Vajravahri, a natureza da minha gota vermelha indestrutível purificada. Estou rodeado pelos Heróis e Heroínas das cinco rodas, que são a natureza do meu corpo sutil purificado – os canais e as gotas. Resido no mandala, a mansão celestial, que é a natureza do meu corpo denso purificado. Embora eu tenha essa aparência, ela não é outra senão a vacuidade de todos os fenômenos.

Neste ponto, (1) enquanto experienciamos grande êxtase e vacuidade, (2) meditamos, com orgulho divino, na clara aparência do mandala e das Deidades, enquanto (3) reconhecemos que as Deidades são a natureza dos nossos canais e gotas purificados, que são o nosso corpo sutil, e que o mandala é a natureza do nosso corpo denso purificado.

Desse modo, em uma única meditação, treinamos sinceramente o estágio de geração, que possui essas três características. Mantendo a terceira característica – o reconhecimento das Deidades como sendo a natureza do nosso corpo sutil purificado e o mandala como sendo a natureza do nosso corpo denso purificado – tornamos essa concentração numa verdadeira meditação do mandala de corpo.

TREINAR EM CLARA APARÊNCIA

Para que a nossa meditação no mandala de corpo de Heruka seja qualificada, precisamos treinar em clara aparência. Pensamos e imaginamos profundamente, como está abaixo:

No vasto espaço da vacuidade de todos os fenômenos, a natureza da minha purificada aparência equivocada de todos

os fenômenos – que é a Terra Pura de Keajra – eu apareço como Buda Heruka, com um corpo azul, quatro faces e doze braços, a natureza da minha gota branca indestrutível purificada. Abraço Vajravarahi, a natureza da minha gota vermelha indestrutível purificada. Estou rodeado pelos Heróis e Heroínas das cinco rodas, que são a natureza do meu corpo sutil purificado – os canais e as gotas. Resido no mandala, a mansão celestial, que é a natureza do meu corpo denso purificado. Embora eu tenha essa aparência, ela não é outra senão a vacuidade de todos os fenômenos.

Repetimos mentalmente essa contemplação muitas vezes, até percebermos claramente o objeto da nossa meditação – o mandala de corpo de Heruka, que é a assembleia de Heruka (nós próprios) com a consorte Vajravarahi, a natureza das nossas gotas branca e vermelha indestrutíveis purificadas, e o nosso séquito imaginado de Heróis e Heroínas, que são a natureza dos nossos canais e gotas purificados, na Terra Pura de Keajra imaginada. Quando percebermos a assembleia desse mandala sustentador e das Deidades sustentadas – o mandala de corpo de Heruka –, retemos essa assembleia sem esquecê-la e permanecemos nela estritamente focados pelo maior tempo possível.

Devemos repetir essa meditação muitas e muitas vezes, até sermos capazes de manter claramente a nossa concentração por um minuto, todas as vezes que meditarmos nele. A nossa concentração que possui essa habilidade é chamada “concentração do posicionamento da mente”. Na segunda etapa, com a concentração do posicionamento da mente, meditamos no mandala de corpo de Heruka continuamente, até sermos capazes de manter claramente a nossa concentração por cinco minutos, toda vez que meditarmos nele. A nossa concentração que possui essa habilidade é chamada “concentração do contínuo-posicionamento”. Na terceira etapa, com a concentração do contínuo-posicionamento, meditamos no mandala de corpo

de Heruka continuamente até sermos capazes de nos lembrar imediatamente do nosso objeto de meditação – o mandala de corpo de Heruka – sempre que o perdermos durante a meditação. A nossa concentração que possui essa habilidade é chamada “concentração do reposicionamento”. Na quarta etapa, com a concentração do reposicionamento, meditamos no mandala de corpo de Heruka continuamente até sermos capazes de manter claramente, por toda a sessão, a nossa concentração sem esquecê-lo, toda vez que meditarmos nele. A nossa concentração que possui essa habilidade é chamada “concentração do estreito-posicionamento”. Nessa etapa, temos uma concentração muito estável e clara, focada no mandala de corpo de Heruka.

Então, com a concentração do estreito-posicionamento, meditamos no mandala de corpo de Heruka continuamente, até finalmente obtermos a concentração do tranquilo-permanecer focada no mandala de corpo de Heruka, que fará com que experienciemos êxtase e maleabilidade física e mental especiais. Por meio dessa concentração do tranquilo-permanecer focada no mandala de corpo de Heruka, com certeza alcançaremos a Terra Pura de Keajra nesta vida ou na próxima vida.

TREINAR EM ORGULHO DIVINO

Ao perceber nosso corpo e nossa mente imaginados de Heruka, desenvolvemos o pensamento “eu sou Heruka”: esse pensamento é orgulho divino. É uma crença correta, ou pensamento correto, porque surge da sabedoria que realiza razões corretas. De um modo geral, se por meio da prática de concentração mencionada acima melhorarmos nossa clara aparência de perceber o mandala de corpo de Heruka, isso tornará mais fácil para nós desenvolvermos e aumentarmos o orgulho divino. O motivo é que a clara aparência reduz a nossa aparência comum e isso torna mais fácil para nós desenvolvermos e reforçarmos o pensamento “eu sou Heruka”. No entanto, podemos treinar em orgulho divino

contemplando razões corretas de porque é necessário, para nós, mudar a base de imputação do nosso self, de um corpo e mente contaminados para o corpo e mente incontaminados de Heruka. Como podemos fazer isso já foi explicado no capítulo *O Tantra do Estágio de Geração*.

TREINAR EM APARÊNCIA NÃO DUAL E VACUIDADE

Essa é uma prática muito profunda do estágio de geração. A explicação dessa prática, apresentada neste livro, está baseada nas instruções da Linhagem Oral Ganden. Em relação ao termo “aparência não dual e vacuidade”: “aparência” refere-se ao mandala de corpo de Heruka, que é a assembleia do mandala sustentador e das Deidades sustentadas do mandala de corpo de Heruka, a natureza dos nossos corpos denso e sutil purificados; “vacuidade” refere-se à vacuidade de todos os fenômenos; e “não dual” significa que o mandala de corpo de Heruka e a vacuidade são um único objeto, porém, com diferentes nomes. Quando percebermos e realizarmos esse mandala de corpo de Heruka e vacuidade não duais, teremos encontrado o objeto da nossa meditação; devemos reter esse objeto sem esquecê-lo e permanecer nele estritamente focados pelo maior tempo possível. Devemos praticar essa meditação de modo contínuo e sincero, sem distrações. Fazendo isso, realizaremos simultaneamente a aparência (o mandala de corpo de Heruka), que é a verdade convencional, e a vacuidade, que é a verdade última, primeiro com a nossa mente densa. Finalmente, realizaremos essas duas verdades direta e simultaneamente com a nossa mente muito sutil. A nossa mente muito sutil que realiza essas duas verdades direta e simultaneamente é o estado da iluminação.

No início, quando meditamos no mandala de corpo de Heruka, temos uma forte percepção do mandala de corpo de Heruka que normalmente percebemos. Essa percepção é a nossa aparência equivocada do mandala de corpo de Heruka.

Ela é equivocada porque o mandala de corpo de Heruka que normalmente percebemos não existe, mesmo que o percebamos. A forte percepção do mandala de corpo de Heruka que normalmente percebemos interfere diretamente com a nossa compreensão de que o mandala de corpo de Heruka e a vacuidade de todos os fenômenos são não duais. No entanto, por meio da meditação na vacuidade de todos os fenômenos com intensa concentração, a forte percepção do mandala de corpo de Heruka que normalmente percebemos cessará durante a meditação. Então, automaticamente realizaremos que o mandala de corpo de Heruka e a vacuidade de todos os fenômenos são não duais. Isso pode ser ilustrado pela analogia de ver dois copos vazios à nossa frente. No começo, percebemos os espaços dentro dos dois copos como sendo diferentes, mas, se quebrarmos os dois copos, realizaremos que os espaços dentro deles eram não duais.

Na sadhana, as palavras “Embora eu tenha essa aparência, ela não é outra senão a vacuidade de todos os fenômenos” revelam o treino na aparência não dual e vacuidade. Se compreendermos claramente o significado da união das duas verdades (explicada em detalhes no capítulo *Treinar a Bodhichitta Última*, em *Budismo Moderno – Volume 1: Sutra*), não será difícil compreender o significado da aparência não dual e vacuidade que é explicado nesta seção.

A MEDITAÇÃO EFETIVA EM APARÊNCIA NÃO DUAL E VACUIDADE

Depois de termos treinado e realizado a clara aparência e o orgulho divino, como foi explicado acima, então pensamos e contemplamos:

Assim como todos os fenômenos que eu normalmente percebo não existem, o mandala de corpo de Heruka que eu normalmente percebo também não existe. O mandala de corpo de Heruka

é um mero nome que significa que ele não é senão a vacuidade de todos os fenômenos. A vacuidade de todos os fenômenos e o mandala de corpo de Heruka são não duais; eles não são dois objetos diferentes, mas um único objeto com nomes diferentes.

Pensando desse modo, quando percebermos a assembleia do mandala sustentador e das Deidades sustentadas do mandala de corpo de Heruka existindo como mero nome e a vacuidade de todos os fenômenos como não duais, meditamos nesse mandala de corpo e vacuidade não duais de modo estritamente focado com a experiência de grande êxtase. Como foi mencionado acima, praticando continuamente essa meditação, realizaremos inicialmente o mandala de corpo de Heruka, que é a verdade convencional, e a vacuidade, que é a verdade última, simultaneamente com a nossa mente densa. Finalmente, realizaremos essas duas verdades direta e simultaneamente com a nossa mente muito sutil. A nossa mente muito sutil que realiza essas duas verdades direta e simultaneamente é a verdadeira iluminação. Ela é uma sabedoria permanentemente livre da aparência equivocada de todos os fenômenos; uma sabedoria como essa é possuída somente pelos Budas plenamente iluminados. Por meio desta explicação, podemos compreender que o treino em aparência não dual e vacuidade é um método poderoso para alcançar muito fácil e rapidamente a iluminação. Esse treino é a verdadeira essência da prática das instruções da Linhagem Oral Ganden. Através desse treino, Gyalwa Ensapa e muitos dos seus discípulos começaram, fizeram progressos e concluíram o Caminho Vajrayana; desse modo, alcançaram a iluminação em três anos.

TREINAR A RECITAÇÃO DE MANTRA

A palavra sânscrita “mantra” significa proteção da mente. Recitando os mantras de Heruka Pai e Mãe e de seus séquitos com forte fé, podemos nos proteger de sermos prejudicados por objetos inanimados, como terremotos, enchentes, furacões e incêndios, e

por objetos animados, como humanos e não-humanos; podemos pacificar nossas doenças, morte prematura e outras condições adversas; podemos aumentar a nossa boa fortuna, tempo de vida e, especialmente, nossas qualidades interiores de fé, visão correta, intenção correta e outras realizações espirituais; seremos capazes de controlar as nossas delusões, como a raiva; poderemos beneficiar os outros executando vários tipos de ações, inclusive ações iradas; e, especialmente, poderemos conduzir a nós mesmos e aos outros à felicidade suprema da iluminação.

Recitamos os mantras abaixo como um pedido para que nos concedam essas aquisições, ao mesmo tempo em que reconhecemos e acreditamos que os seres-de-sabedoria Heruka Pai e Mãe e seus séquitos são inseparáveis de Heruka (nós próprios) e da consorte Vajravarahi imaginados e de seus séquitos de Heróis e Heroínas imaginados.

O MANTRA-ESSÊNCIA DE HERUKA

Recitamos o seguinte, enquanto nos concentramos em seu significado:

Em meu coração está o ser-de-sabedoria Buda Heruka, o Heruka definitivo.

*Ó Glorioso Vajra Heruka, tu que desfrutas
O corpo-ilusório divino e a mente de clara-luz,
Por favor, pacifica meus obstáculos e concede-me
As duas aquisições, a libertadora e a de amadurecimento.
Por favor, abençoa-me para que eu me torne o Heruka definitivo,
O estado no qual experienciarei todos os fenômenos como purificados e reunidos na vacuidade, inseparável do grande êxtase.*

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHAT
DAKINI DZALA SHAMBARAM SÖHA

Recitamos esse mantra 21 vezes, cem vezes ou quantas vezes desejarmos.

O MANTRA TRI-OM DE VAJRAYOGINI

Recitamos o seguinte, enquanto nos concentramos em seu significado:

No coração da Vajrayogini imaginada (Vajravarahi) está o ser-de-sabedoria Buda Vajrayogini, a Vajrayogini definitiva.

OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANI-
YE VAJRA BEROTZANIYE HUM HUM HUM PHAT
PHAT PHAT SÖHA

Devemos recitar, ao menos, tantos mantras tri-OM quantos prometemos quando recebemos a iniciação de Vajrayogini.

O mantra “tri-OM” é a união do mantra-essência e do mantra-essência aproximador de Vajravarahi. O significado desse mantra é apresentado a seguir. Com OM OM OM chamamos Vajrayogini – a principal Deidade – e seu séquito de Heroínas das três rodas (a roda-corpo, a roda-fala e a roda-mente). SARWA BUDDHA DAKINIYE significa que Vajrayogini é a síntese das mentes de todos os Budas, VAJRA WARNANIYE significa que ela é a síntese da fala de todos os Budas e VAJRA BEROTZANIYE significa que ela é a síntese dos corpos de todos os Budas. Com HUM HUM HUM estamos pedindo a Vajrayogini e seus séquitos que nos concedam as aquisições de corpo, fala e mente de todos os Budas. Com PHAT PHAT PHAT estamos pedindo a elas para pacificar nosso principal obstáculo – a aparência equivocada sutil do nosso corpo, fala e mente; e SÖHA significa “por favor, estabeleçam dentro de mim o fundamento básico para todas essas aquisições”.

Como foi mencionado acima, porque o nosso corpo, fala e mente atuais estão contaminados pelo veneno das delusões, eles

atuam como a base de todo o sofrimento. Por essa razão, precisamos conquistar o corpo, a fala e a mente sagrados de um Buda.

O MANTRA CONDENSADO DAS 62 DEIDADES DO MANDALA DE CORPO DE HERUKA

Recitamos o seguinte, enquanto nos concentramos em seu significado:

No coração de cada uma das 62 Deidades está o seu ser-de-sabedoria individual, sua própria Deidade definitiva.

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM
GHAM NGAM, TSAM TSHAM DZAM DZHAM NYAM,
TrAM THrAM DrAM DHrAM NAM, TAM THAM DAM
DHAM NAM, PAM PHAM BAM BHAM, YAM RAM
LAM WAM, SHAM KAM SAM HAM HUM HUM PHAT

Podemos recitar esse mantra sete vezes, 21 vezes, cem vezes ou mais.

Quando recitamos esse mantra estamos fazendo pedidos ao ser-de-sabedoria Buda Heruka com Vajravarahi, juntamente com seu séquito de Heróis e Heroínas das cinco rodas, que pacifique nosso obstáculo da aparência equivocada sutil e nos conceda as aquisições da Terra Dakini exterior e interior. A Terra Dakini exterior é a Terra Pura de Keajra e a Terra Dakini interior é a clara-luz-significativa. No momento em que a nossa mente estiver livre da aparência equivocada sutil, abriremos a porta através da qual poderemos ver diretamente todas as Deidades iluminadas. Essa porta se manterá fechada enquanto nossa mente continuar poluída pela aparência equivocada sutil. O significado da aparência equivocada sutil já foi explicado.

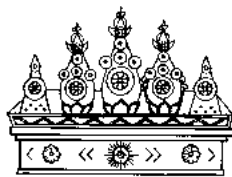
Depois da recitação de mantra, concluímos a nossa prática da sadhana *O Ioga de Buda Heruka* recitando a dedicatória e as preces auspiciosas.

Aqueles que desejam fazer um retiro aproximador do mandala de corpo de Heruka podem fazê-lo juntamente com a sadhana *Jornada de Êxtase: Como Fazer um Retiro Aproximador do Mandala de Corpo de Heruka*, que pode ser encontrada em *Budismo Moderno – Volume 3: Preces para a Prática Diária*.

TREINAR O ESTÁGIO DE CONCLUSÃO

Treinar o estágio de conclusão é o método para libertar completamente a nossa mente da aparência equivocada sutil. Alcançaremos definitivamente a iluminação quando abandonarmos por completo a aparência equivocada sutil de todos os fenômenos por meio da nossa realização do estágio de conclusão. O desenvolvimento da realização do estágio de conclusão depende dos ventos interiores entrarem, permanecerem e se dissolverem dentro do canal central pela força de meditação. Os objetos dessas meditações são o canal central, a gota indestrutível e o vento e mente indestrutíveis. Portanto, neste contexto, treinar o estágio de conclusão significa treinar a meditação do canal central, da gota indestrutível e do vento e mente indestrutíveis.

Nas escrituras é dito que meditar no canal central é como uma vaca-que-concede-desejos. Assim como uma vaca-que-concede-desejos fornece leite ininterruptamente, a meditação no canal central nos capacitará a experienciar grande êxtase ininterrupto, e as meditações na gota indestrutível e no vento e mente indestrutíveis nos capacitarão a experienciar a clara-luz de êxtase plenamente qualificada, que tem a função de libertar permanentemente a nossa mente da aparência equivocada sutil. Uma explicação detalhada dos canais, gotas e ventos, sobre como meditar no canal central, na gota indestrutível e no vento e mente indestrutíveis, e sobre como fazer progressos na realização das cinco etapas do estágio de conclusão já foram dadas.



Venerável Vajrayogini

As Instruções de Vajrayogini

OS IOGAS DE DORMIR, ACORDAR E EXPERIMENTAR NÉCTAR

VAJRAYOGINI É UMA Deidade iluminada feminina do Tantra Ioga Supremo e a manifestação da sabedoria de todos os Budas. Sua função é guiar todos os seres vivos à Terra Pura de Keajra, ou Terra Pura Dakini. As instruções de Vajrayogini foram ensinadas por Buda no *Tantra Raiz de Heruka*. O grande iogue Naropa recebeu essas instruções diretamente de Vajrayogini e as passou para Pamtingpa – um dos seus discípulos-coração. Pamtingpa, então, passou essas instruções para o tradutor tibetano Sherab Tseg, e de Sherab Tseg essas instruções foram passadas numa linhagem ininterrupta até Je Phabongkhapa e, então, para o muito Venerável Kyabje Trijang Rinpoche, o detentor da linhagem. Foi desse grande mestre que eu, o autor deste livro, recebi essas preciosas instruções.

O Tantra Ioga Supremo pode ser dividido em Tantra-Pai e Tantra-Mãe. Os Tantras-Mãe revelam, principalmente, o treino na clara-luz, que é a causa principal para alcançar a mente sagrada de Buda; e os Tantras-Pai, como o Tantra Guhyasamaja, revelam principalmente o treino no corpo-ilusório, que é a

causa principal para alcançar o corpo sagrado de Buda. Porque o Tantra de Vajrayogini é um Tantra-Mãe, o corpo principal da prática de Vajrayogini é o treino da clara-luz. Esse corpo principal tem onze membros, que são chamados “os onze iogas”. Neste contexto, “ioga” significa treinar caminhos espirituais. Por exemplo, o treino de um caminho espiritual praticado durante o estado de dormir é chamado de “o ioga de dormir”.

Quando os onze iogas são listados nas escrituras, o primeiro a ser mencionado é o ioga de dormir. Isso indica que devemos começar a prática de Vajrayogini pelo ioga de dormir. Como mencionado anteriormente, o corpo principal da prática de Vajrayogini é o treino da clara-luz. A clara-luz manifesta-se naturalmente durante o sono; por essa razão, temos a oportunidade para treinar em reconhecê-la durante o sono. Quando reconhecermos e realizarmos diretamente a clara-luz, teremos alcançado a clara-luz-significativa, a realização da quarta etapa das cinco etapas do estágio de conclusão.

O que é a clara-luz? Ela é a mente muito sutil que se manifesta quando os ventos interiores entram, permanecem e se dissolvem dentro do canal central. A clara-luz é o oitavo sinal da dissolução dos ventos interiores dentro do canal central, e ela percebe a vacuidade. Existem três tipos diferentes de clara-luz: (1) a clara-luz do sono, (2) a clara-luz da morte, e (3) a realização da clara-luz.

Durante o sono, a nossa mente muito sutil se manifesta porque os nossos ventos interiores naturalmente entram e se dissolvem dentro do canal central. Essa mente muito sutil é a clara-luz do sono. Ela percebe a vacuidade, mas não podemos reconhecer nem a clara-luz nem a vacuidade porque a nossa memória não consegue funcionar durante o sono. De um modo similar, durante a nossa morte, a nossa mente muito sutil se manifesta porque os nossos ventos interiores entram e se dissolvem dentro do canal central. Essa mente muito sutil é a clara-luz da morte. Ela percebe a vacuidade, mas não podemos

reconhecer a clara-luz ou a vacuidade porque a nossa memória não consegue funcionar durante a morte.

Quando estamos acordados, se formos capazes de fazer com que os nossos ventos interiores entrem, permaneçam e se dissolvam dentro do canal central pelo poder da meditação, experienciaremos uma profunda dissolução dos nossos ventos interiores dentro do canal central e, por meio disso, nossa mente muito sutil se manifestará. Essa mente muito sutil é a realização da clara-luz. Sua natureza é um êxtase que surge do derretimento das gotas dentro do canal central e sua função é impedir a aparência equivocada. Ela é também a realização da clara-luz de êxtase, que é a verdadeira essência do Tantra Ioga Supremo e o verdadeiro caminho rápido para a iluminação.

Concluindo, o corpo principal da prática de Vajrayogini é treinar a clara-luz de êxtase. Ele pode ser dividido em dois: (1) treinar o êxtase; e (2) treinar a clara-luz. Antes de treinarmos o êxtase, precisamos saber o que ele é. Esse êxtase não é o êxtase sexual; não precisamos treinar o êxtase sexual, já que qualquer um, até mesmo um animal, pode experienciá-lo sem treino. O êxtase que estamos treinando é o êxtase que Buda explicou no Tantra Ioga Supremo. Ele é chamado “grande êxtase” e possui duas características especiais: (1) sua natureza é um êxtase que surge do derretimento das gotas dentro do canal central; e (2) sua função é impedir a aparência equivocada sutil. Os seres comuns não podem experimentar um êxtase como esse. Como foi mencionado anteriormente, o êxtase sexual dos seres comuns surge do derretimento das gotas dentro do canal esquerdo, e não dentro do canal central.

No *Tantra Raiz Condensado de Heruka*, Buda diz:

O segredo supremo do grande êxtase
Surge do derretimento das gotas dentro do canal central;
Assim, é difícil encontrar no mundo
Uma pessoa que experiencie um êxtase como esse.

Um grande êxtase como esse é experienciado somente por quem for capaz de fazer com que os seus ventos interiores entrem, permaneçam e se dissolvam dentro do canal central pelo poder da meditação. Porque o grande êxtase impede a aparência equivocada sutil, quando experienciamos esse êxtase nossa ignorância do agarramento ao em-si e todos os pensamentos conceituais distrativos cessam, e experienciamos uma profunda paz interior que é superior à suprema paz interior do nirvana, que foi explicada por Buda nos ensinamentos de Sutra.

COMO PRATICAR O IOGA DE DORMIR

Todas as noites, quando formos dormir, devemos pensar:

*Para beneficiar todos os seres vivos
Vou me tornar o Buda iluminado Vajrayogini.
Com esse propósito, vou alcançar a realização da clara-luz de
êxtase.*

Então, lembramos que o nosso corpo, o nosso self e todos os fenômenos que normalmente percebemos não existem. Tentamos perceber a mera ausência de todos os fenômenos que normalmente vemos, a vacuidade de todos os fenômenos, e meditamos nessa vacuidade. Então, pensamos e imaginamos:

No vasto espaço da vacuidade de todos os fenômenos – a Terra Pura de Keajra – apareço como Vajrayogini, rodeada pelas Heroínas e Heróis iluminados. Embora eu tenha essa aparência, ela não é outra senão a vacuidade de todos os fenômenos.

Meditamos nessa autogeração.

Devemos treinar essa profunda meditação de autogeração enquanto dormimos, mas não durante o sono profundo. Treinando essa prática todas as noites com esforço contínuo, nossa

memória gradualmente será capaz de funcionar durante o sono. Por causa disso, quando nossa mente muito sutil se manifestar durante o sono seremos capazes de reconhecê-la ou de realizá-la. Com mais treinamento, realizaremos diretamente nossa mente muito sutil. Quando isso acontecer, nossa mente irá se misturar com a vacuidade de todos os fenômenos, como água misturando-se com água. Por causa disso, nossa aparência equivocada sutil cessará rápida e permanentemente e iremos nos tornar um ser iluminado, um Buda. Como Buda disse: “Se realizares a tua própria mente, tu te tornarás um Buda; não debes procurar a Budeidade em qualquer outro lugar”. Com relação a essa realização, o nosso sono tem muito significado.

COMO PRATICAR O IOGA DE ACORDAR

Devemos tentar praticar o ioga de dormir ao longo de toda a noite, e durante o dia devemos tentar praticar o ioga de acordar. Todos os dias, de manhã cedo, devemos primeiro meditar na mera ausência de todos os fenômenos que normalmente vemos ou percebemos, a vacuidade de todos os fenômenos. Então, pensamos e imaginamos:

No vasto espaço da vacuidade de todos os fenômenos – a Terra Pura de Keajra – apareço como Vajrayogini, rodeada pelas Heroínas e Heróis iluminados. Embora eu tenha essa aparência, ela não é outra senão a vacuidade de todos os fenômenos.

Meditamos nessa autogeração.

Devemos repetir esta prática de meditação muitas e muitas vezes, durante todo o dia. Esse é o ioga de acordar. Então, à noite, praticamos novamente o ioga de dormir. Praticando continuamente o ciclo dos iogas de dormir e de acordar, nossas aparências e concepções comuns, que são a raiz do nosso sofrimento, irão cessar.

COMO PRATICAR O IOGA DE EXPERIMENTAR NÉCTAR

Sempre que comermos ou bebermos, devemos, em primeiro lugar, compreender e pensar:

Para os seres iluminados, toda comida ou bebida são néctares supremos, que possuem três qualidades especiais: (1) é um néctar medicinal que cura as doenças; (2) é um néctar vital que impede a morte; e (3) é um néctar sabedoria que pacifica as delusões.

Com esse reconhecimento, sempre que comermos ou bebermos devemos oferecer o nosso prazer em desfrutar esses objetos de desejo a nós mesmos, a Vajrayogini *autogerada*. Praticando desse modo, podemos transformar as nossas experiências diárias de comer e beber num caminho espiritual que acumula uma grande coleção de mérito, ou boa fortuna. Do mesmo modo, sempre que desfrutarmos da visão de formas atraentes ou coisas belas, da audição de belos sons como músicas ou canções, do aroma de perfumes e do toque de objetos táteis, devemos oferecer o nosso prazer em desfrutar desses objetos de desejo a nós mesmos, a Vajrayogini *auto-gerada*. Desse modo, podemos transformar todas as nossas experiências diárias dos objetos de desejo num caminho espiritual que nos conduzirá à conquista do estado iluminado de Vajrayogini.

Em resumo, devemos reconhecer que no vasto espaço da vacuidade de todos os fenômenos – a Terra Pura de Keajra – encontra-se Vajrayogini (nós mesmos) rodeada pelas Heroínas e Heróis iluminados. Devemos manter esse reconhecimento durante todo o dia e toda a noite, exceto quando nos concentrarmos nos caminhos comuns, como buscar refúgio, treinar renúncia e bodhichitta e nos envolvermos em práticas de purificação.

Esse modo de praticar os iogas de dormir, acordar e experimentar néctar é simples, porém muito profundo. Existem outras maneiras de praticar esses iogas e uma explicação sobre elas pode ser encontrada em *Guia à Terra Dakini*.

OS OITO IOGAS REMANESCENTES

Os oito iogas remanescentes, desde o ioga das incomensuráveis até o ioga das ações diárias, devem ser praticados juntamente com a sadhana *Caminho Rápido ao Grande Êxtase*, elaborada por Je Phabongkhapa (ver *Budismo Moderno – Volume 3: Preces para a Prática Diária*). Essa sadhana é muito abençoada e preciosa. Uma exposição detalhada sobre como praticar cada ioga pode ser encontrada em *Guia à Terra Dakini* e o que se segue é apenas uma breve explicação de sua essência.

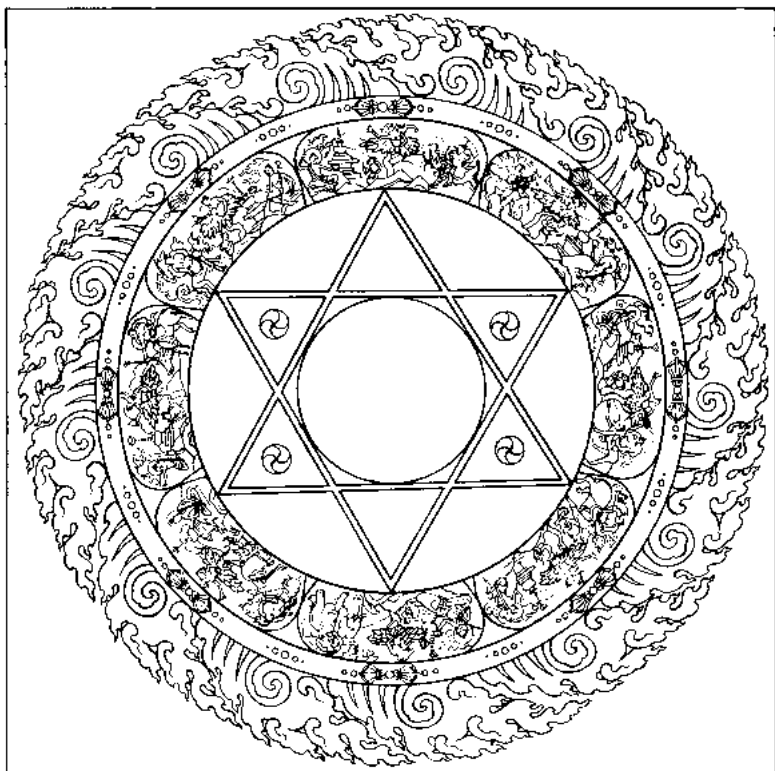
O IOGA DAS INCOMENSURÁVEIS

Buscar refúgio, gerar a bodhichitta e a meditação e recitação de Vajrasattva são chamados de “o ioga das incomensuráveis” porque são treinos em caminhos espirituais que nos trazem incomensurável benefício nesta vida e nas incontáveis vidas futuras.

A meditação e recitação de Vajrasattva nos proporciona a grande oportunidade de purificar rapidamente a nossa mente e, por isso, podemos alcançar mais rapidamente a iluminação. Como foi mencionado acima, alcançar a iluminação é muito simples; tudo o que precisamos fazer é aplicar esforço para purificar a nossa mente.

O IOGA DO GURU

Nesta prática do Guru-Ioga, para receber as bênçãos da fala de todos os Budas visualizamos nosso Guru-raiz sob o aspecto de Buda Vajradharma. Vajradharma, Vajradhara, Vajrasattva e Heruka são



Mandala de Vajrayogini

aspectos diferentes de um único ser iluminado. A função de Buda Vajradharma é conceder as bênçãos da fala de todos os Budas. Recebendo essas bênçãos, a nossa fala será muito poderosa sempre que explicarmos instruções de Dharma. Desse modo, poderemos satisfazer os desejos de incontáveis seres vivos e purificar, ou curar, seu continuum mental por meio do néctar da nossa fala.

Este Guru-Ioga contém uma prática chamada “oferenda *ku-sali tsog*”, que tem a mesma função da prática “*chod*”, ou prática de “cortar”. Ele também contém uma prática de receber as bênçãos das quatro iniciações, que nos dará grande confiança em alcançar as realizações dos estágios de geração e de conclusão.

O IOGA DA AUTOGERAÇÃO

Este ioga inclui as práticas de trazer a morte, o estado intermediário (*bardo*) e o renascimento para os caminhos do Corpo-Verdade, Corpo-de-Deleite e Corpo-Emanação.

Nesta prática, o mandala sustentador é visualizado sob o aspecto de um duplo tetraedro, que simboliza a vacuidade de todos os fenômenos; e as Deidades sustentadas são a Vajrayogini imaginada (nós próprios) e o nosso séquito de Heroínas.

O IOGA DE PURIFICAR OS MIGRANTES

Nesta prática, tendo gerado a nós próprios como o Buda iluminado Vajrayogini, imaginamos que concedemos bênçãos que libertam todos os seres vivos do sofrimento e das negatidades e os transformam no estado de Vajrayogini – o estado de felicidade suprema. Essa é uma prática especial de tomar e dar de acordo com o Tantra Ioga Supremo. Ela faz com que o nosso potencial de beneficiar diretamente todos e cada ser vivo amadureça e ela também cumpre o compromisso que fizemos quando recebemos a iniciação do Tantra Ioga Supremo, na qual prometemos beneficiar todos os seres vivos.

O IOGA DE SER ABENÇOADO POR HERÓIS E HEROÍNAS

Nesta prática, por meio da meditação no mandala de corpo de Vajrayogini, nossos canais e gotas receberão diretamente as poderosas bênçãos das 37 Heroínas – as Deidades iluminadas femininas do mandala de corpo de Vajrayogini – e, indiretamente, as poderosas bênçãos de seus consortes, os Heróis. Ao convidar todas as Heroínas e Heróis (Deidades iluminadas femininas e masculinas) das dez direções sob o aspecto de Vajrayogini e dissolvê-las em nós, receberemos também as bênçãos de todas as Heroínas e Heróis.

A meditação no mandala de corpo de Vajrayogini é muito profunda. Embora seja uma prática do estágio de geração, ela faz com que os ventos interiores entrem, permaneçam e se dissolvam dentro do canal central. Je Phabongkhapa louvou em alto grau a prática do mandala de corpo de Vajrayogini.

O IOGA DA RECITAÇÃO VERBAL E MENTAL

Concentrando-nos na recitação verbal do mantra de Vajrayogini (o “mantra tri-OM”), podemos obter as aquisições pacificadoras, crescentes, controladoras, iradas e suprema, que são mencionadas na seção *Treinar a Recitação do Mantra*. A prática da recitação mental apresenta duas meditações do estágio de conclusão, ambas as quais constituem a verdadeira essência da prática de Vajrayogini. Essas duas meditações estão claramente explicadas em *Guia à Terra Dakini*.

O IOGA DA INCONCEPTIBILIDADE

Como está descrito na sadhana *Caminho Rápido ao Grande Êxtase* (ver *Budismo Moderno – Volume 3: Preces para a Prática Diária*), tendo dissolvido tudo na vacuidade, desde o reino da sem-forma até o *nada*, imaginamos que experienciamos a clara-

-luz de êxtase e, com essa experiência, meditamos na vacuidade de todos os fenômenos – a mera ausência de todos os fenômenos que normalmente percebemos. Essa meditação é o treino na clara-luz de êxtase, o corpo principal da prática de Vajrayogini. Praticando continuamente essa meditação, experienciaremos gradualmente a clara-luz-significativa – a união de grande êxtase e vacuidade – que é a verdadeira inconceptibilidade. Neste contexto, “inconceptibilidade” significa que ela não pode ser experienciada por aqueles que não alcançaram a clara-luz-significativa.

O IOGA DAS AÇÕES DIÁRIAS

O ioga das ações diárias é um método para transformar todas as nossas ações diárias, como comer, dormir, trabalhar e conversar, em caminhos espirituais profundos e, assim, extrair grande significado de cada momento da nossa vida.

Dedicatória

Pela grande coleção de virtude que acumulei ao escrever este livro, que todos e cada um dos seres vivos tenham a oportunidade de ouvir e praticar os preciosos ensinamentos de Sutra e de Tantra e, por meio disso, experienciar a felicidade pura e duradoura da iluminação.