

༄༅། །སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་རྣམ་པར་སྤྱོད་བ་སོ་སོར་བརྟག་པའི་དབྱུང་  
སྒོམ་འཁོར་ལོ་མ་ཞེས་པ་བཞུགས་སོ། །

RODA DA MEDITAÇÃO ANALÍTICA  
*para a* PURIFICAÇÃO COMPLETA  
*da* ATIVIDADE MENTAL

&

GUIA PARA A PRÁTICA

JAMGÖN MIPHAM RINPOCHE



PADMAKARA



༄༅། །སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་རྣམ་པར་སྒྲོང་བ་སོ་སོར་བརྟག་པའི་དབྱེད་

སྒྲིབ་འཁོར་ལོ་མ་ཞེས་པ་བཞུགས་སོ། །

RODA DA MEDITAÇÃO ANALÍTICA

*para a* PURIFICAÇÃO COMPLETA

*da* ATIVIDADE MENTAL

&

GUIA PARA A PRÁTICA

JAMGÖN MIPHAM RINPOCHE



PADMAKARA



ÍNDICE:

སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་རྣམ་པར་སྦྱོང་བ་སོ་སོར་བརྟག་པའི་དབྱུང་སྐོམ་འཁོར་ལོ་མཁའ་ཤེས་པ་བཞུགས་སོ།། 6

RODA DA MEDITAÇÃO ANALÍTICA

PARA A COMPLETA PURIFICAÇÃO DA ATIVIDADE MENTAL ..... 7

སྒྲིབ་པ་རྣམ་སྦྱོང་བྱིང་བྱི་ཉམས་ལེན།། 23

GUIA PARA A PRÁTICA

DA COMPLETA PURIFICAÇÃO DA ATIVIDADE MENTAL ..... 23

༡༡། །སེམས་གྱི་སྤྱོད་པ་རྣམ་པར་སྤྱོད་བ་སོ་སོར་བརྟག་པའི་དབྱེད་

སྤོམ་ལའོར་ལོམ་ཞེས་པ་བརྟགས་སོ། །

ན་མོ་མཉུ་གྱི་ཡོ། སྤྱིད་ན་ཉེས་པ་གང་མཚིས་པ། །རང་སེམས་ཉོན་མོངས་  
མཐུ་ཡིས་བྱས། །རྩུལ་མིན་ཡིད་བྱེད་ཉོན་མོངས་རྒྱ། །དེ་སྤོང་རྩུལ་བཞིན་  
ཡིད་བྱེད་ཡིན།

།འདི་ལ་དོན་གསུམ་སྟེ། རི་ལྟར་སྤོམ་རྩུལ། རྒྱུད་ལ་སྤོམ་པའི་ཚད། དེ་ཡིད་གོས་པའོ། །རང་པོ་ཞི། གང་  
ལ་ལྟག་པར་ཆགས་པའི་ཡུལ། །ཡིད་གྱིས་མདུན་དུ་མངོན་བྱས་ནས། །དེ་  
ལ་སྤུང་པོ་ལྟར་བྱེ་སྟེ། །ཐོག་མར་ལུས་ལ་རྣམ་པར་བརྟག་ །༡༡།འབྲུག་རུས་  
པ་རྐང་དང་ཚིལ། །དོན་སྤོང་ཡན་ལག་དབང་པོ་དང་། །བཤམ་གཅི་སྤོན་བྱ་  
སྤོམ་སེན་སོགས། །མི་གཙང་ཇུས་རྣམས་ཇི་སྟེད་དང་།

# RODA<sup>1</sup> DA MEDITAÇÃO ANALÍTICA PARA A PURIFICAÇÃO COMPLETA DA ATIVIDADE MENTAL

*Jamgön Mipham Rinpoche*

*Namo Mañjuśrīye!*

Quaisquer que sejam os males no mundo,  
Estes são provocados pelo poder das emoções negativas presentes  
na mente.

O envolvimento mental incorreto<sup>2</sup> é a causa das emoções negativas,  
E abandonar estas [emoções] é o envolvimento mental correto.

*Este [texto] divide-se em três partes:*

*1) O modo de meditar, 2) Os sinais de progresso, 3) A necessidade  
desta prática.*

## 1. O MODO DE MEDITAR

Imaginamos alguém por quem sentimos um desejo ou apego intenso e, considerando que este alguém está verdadeiramente presente diante de nós, dividimos esta pessoa nos seus cinco agregados.

Primeiro, examinamos completamente o corpo: a carne, o sangue, os ossos, a medula, a gordura, os órgãos internos, os membros, os órgãos sensoriais, e excrementos, urina, parasitas, pelos, unhas e assim por

---

1 No título desta obra, o autor usa a analogia de uma roda, por forma a ilustrar que esta meditação analítica, tal como um veículo com rodas, pode levar-nos facilmente de um lugar para outro, neste caso para além do saṃsāra. (Khenchen Pema Sherab Rinpoche, 2018).

2 Envolvimento mental (tib. *vid byed*): Trata-se da forma de nos relacionarmos com os objetos de perceção. (KPS)

།ས་ལ་སོགས་པའི་ཁམས་ཀྱི་ཚོགས། །སོ་སོར་དབྱེ་བར་རུང་བའི་  
 རིགས། །ཁང་དག་ཅི་སྟེད་མཚིས་པ་རྣམས། །ཇི་སྲིད་རྒྱལ་གྱི་མཐར་ཐུག་  
 པར། །ཁིམ་པས་དབྱེ་ཞིང་དེ་རེ་རེ། །ཆགས་པ་སྐྱེའམ་མི་སྐྱེ་བརྟག་ །མི་  
 གཙང་སིལ་བུའི་རྗེས་དེ་ལས། །ལུས་ཞེས་བྱ་བ་གཞན་མེད་པས། །ལུས་  
 བེ་མི་གཙང་འབྲུལ་འཁོར་དང་། །ཚ་དང་ཚིག་པ་ལུད་ལུང་དང་། །དབུ་བ་  
 རོས་པ་ལྟ་བུར་ནི། །མཐོང་ཚེ་དེ་དོན་བྲན་བཞིན་འདུག །ཁྱོག་པ་དེ་ཡི་རྒྱུ་  
 ཡལ་ཚེ། །ཚོར་འདུ་འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་ཀྱི། །རང་བཞིན་རེ་རེ་དག་ལ་  
 ཡང་། །དུ་མ་ཉིད་དུ་སྟེ་ཞིང་དབྱེད། །ཚུ་བུར་སྒྲིག་རྒྱ་རྒྱ་ཤིང་དང་། །སྐྱེ་  
 མ་ལྟ་བུར་མཐོང་བའི་ཚེ། །དེ་ལ་འང་ཆགས་པ་བྱུར་མེད་པར། །ཤེས་ནས་  
 རྣམ་རྟོག་དེ་ཡི་རྒྱུད། །མ་ཡལ་བར་དུ་དེ་བསྐྱེད་བྱ། །ཡལ་ན་ཚེད་དུ་མི་  
 མཐུད་པར། །སོ་སོར་བརྟག་པ་གཞན་ལ་སྟོ། །དེ་ལྟར་མི་གཙང་བ་དང་ནི།  
 །སྟོང་པོ་མེད་པའི་ཕུང་པོ་དེ། །བྱུང་ནས་མི་སྲོད་སྐྱད་ཅིག་གིས། །འཇིག་པ་  
 ལ་ནི་ཡང་དག་བསམ།



diante – todas as substâncias impuras – e os elementos seus [constituintes], como a terra, etc.

Subdividimos todos estes, tantos quantos forem, conforme for apropriado [à natureza] de cada um deles, até que cheguemos à mais diminuta partícula.

Mentalmente, dissecamos cada uma, passo a passo, e verificamos se sentimos ou não apego por cada uma destas partículas.

Além destas substâncias impuras, fragmentadas, não existe mais nada a que se possa chamar de “corpo”.

Assim sendo, o corpo é como uma geringonça sórdida, [um conjunto de] veias e músculos, uma pilha de dejetos e [fluídos] que escorrem ou são expelidos.

Enquanto fazemos esta constatação, sentados, concentramo-nos sobre este facto, e quando esta compreensão começa a desvanecer-se, analisamos a natureza de cada um [dos outros agregados] – sensações, percepções, formações e consciência – distinguindo também as suas variadas características.

Quando os virmos como bolhas na água, ilusões ópticas, bananeiras e ilusões mágicas, entenderemos que estes não existem enquanto algo a que nos possamos apegar. Mantemos então este pensamento até que ele se desvaneça.

Quando este desaparecer, não nos esforçamos por prolongá-lo, mas sim voltamo-nos para outra análise.

Refletimos verdadeiramente sobre o facto de os agregados serem impuros e carecerem de uma essência; e sobre o facto de que, ainda que surjam, eles não permanecem, desintegram-se de um instante ao outro.

།སྒོན་བྱུང་མཐའ་མ་མཆིས་པ་ཡི། །འཛིག་རྟེན་ཀུན་ཀྱང་ཞིག་གྱུར་ཏེ།  
 །ད་ལྟ་མ་འོངས་ཀྱང་དེ་འདྲ། །འདུས་བྱས་ངང་ཚུལ་སྐྱོ་བའི་རྒྱ། །སྐྱེ་འགོ་  
 ཐམས་ཅད་འཆི་ངེས་ཏེ། །སྐོ་བྱུང་འཆི་བ་ཆ་མེད་ལ། །སྡིད་པའི་སྣང་  
 བ་འདི་དག་ཀུན། །གནས་སྐབས་འགྱུར་བ་ཅན་དུ་བསམ། །མདོར་ན་  
 འདུ་བྱེད་མི་རྟག་པའི། །རྣམ་པ་ཇི་སྟེད་ཡོད་པ་ལ། །ཇི་ལྟར་ལུས་པར་རེ་  
 རེ་བཞིན། །སྐོ་ཡིས་གསལ་པོར་རིམ་གྱིས་བསམམས། །གང་ཚེ་ཆགས་  
 ཡུལ་ཕྱང་པོ་དེ། །སྐོག་དང་ཚུ་བུར་སྡིན་ལྟ་བུར། །གཡོ་བ་ཉིད་དུ་མཐོང་བ་  
 བ། །ཇི་སྡིད་རྣམ་རྟོག་དེ་ཡི་རྒྱན། །མ་ཡལ་བར་དུ་དེ་ཉིད་བསམ། །དེ་  
 བས་དུ་མར་གྱུར་བ་ཡི། །སྤང་བའི་སྐྱད་ཅིག་རེ་རེ་ཡང་། །སྐྱུག་བསྐྱེད་ཉིད་  
 ཀྱི་ངོ་བོ་འཇ། །བདེ་བར་སྤང་ཡང་འགྱུར་བ་དང་། །སྐྱུག་བསྐྱེད་སྤྱི་མའི་  
 རྒྱར་གྱུར་སྤྱིར། །སྤང་བོ་སྐྱུག་བསྐྱེད་གཞི་ཡིན་ལ། །སྡིད་ན་མཆིས་པའི་  
 རྒྱག་བསྐྱེད་ཀུན། །ཇི་ལྟར་ལུས་པར་བསམས་བྱས་ནས། །དེ་ཀུན་  
 ཕྱང་བའི་སྐྱོན་ཡིན་སྤྱིར། །ཐག་དང་བཅས་པའི་སྤང་བོ་ལ། །ཁབ་ཅེ་ཅམ་  
 གྱི་ཆ་ཤས་ཀྱང་། །སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱོན་མེད་མ་མཆིས་པས། །སྤང་བོ་འདི་ནི་  
 རྒྱག་བསྐྱེད་གྱི། །འགྱུར་གནས་མི་གཙང་འདམ་དང་ནི། །མེ་འོ་བས་སྡིན་  
 སྤྱིང་འདྲའོ་ཞེས། །རྟོག་པ་དེ་ལ་ཇི་སྡིད་གནས།

Todos os universos e civilizações que surgiram, por fim depararam-se com a destruição, e assim será também com o mundo de hoje e os vindouros.

Este caráter composto [de todas as coisas] causará desencanto.

A morte é inevitável, para todos os seres; subitamente, eis que ela vem, imprevisível.

Refletimos então sobre como todas as percepções que temos ao longo da vida, e em cada momento, vão se transformando.

Em suma, de acordo com a nossa capacidade, intelectualmente refletimos – de forma nítida e percorrendo cada fase – sobre todos os aspectos da impermanência dos fenômenos compostos.

Nesse momento, vemos os agregados, daquele que é objeto do nosso desejo, como sendo tão fugazes quanto um relâmpago, uma bolha na água ou uma nuvem, e refletimos sobre isto enquanto este pensamento não se desvanece.

Os agregados, em sua multiplicidade e a cada instante, são sofrimento em si mesmo ou ainda que sejam percebidos como prazerosos, estão sujeitos à mudança ou constituem causas de sofrimento futuro.

Como tal, os agregados constituem a base para o sofrimento.

Tendo igualmente refletido, de acordo com as nossas capacidades, sobre todo o sofrimento da existência *samsārica*, o qual advém das imperfeições dos agregados que, por sua própria natureza, são contaminados; [vemos] que neles não há nada, nem o equivalente a uma ponta de agulha, que esteja livre do defeito do sofrimento.

Assim sendo, os agregados são comparáveis a um pântano imundo, a um fosso de chamas ou a uma ilha de canibais.

Repousamos então nesta compreensão, enquanto a mesma permanecer.

།དེ་མཐར་སྐྱབ་བསྐྱལ་རྟེན་གྱུར་པ། །དུ་མ་མི་རྟག་སྤང་པོ་འདིར། །བདག་  
 ཅེས་བྱ་བ་གང་ཡིན་ཞེས། །དབྱེད་པས་བདག་གིས་སྤོང་པ་ཡི། །འབབ་  
 རྒྱུ་ཆར་དང་ཁང་སྤོང་ལྟར། །མཐོང་ན་ངེས་ཤེས་དེ་ཡི་ངང། །རི་སྤྱི་དམ་  
 ཡལ་དེ་ངང་འདུག། །ཡལ་བར་གྱུར་ཚེ་སྐྱར་ཡང་ནི། །ཤོང་བཞིན་རིམ་པས་  
 དབྱེད་པ་བྱེད། །དེས་འགའ་གོ་རིམ་མེད་པར་ཡང། །སྐྱ་ཚོགས་དབྱེད་པས་  
 གང་རུང་བསམ། །ཡང་ནས་ཡང་དུ་འདི་དོན་བརྟག། །དེས་འགའ་གཞན་  
 གྱིས་སྤང་པོར་བསམ། །དེས་འགའ་རང་གི་སྤང་པོར་བརྟག། །དེས་འགའ་  
 འདུས་བྱས་ཀུན་ལ་དབྱེད། །གང་ལ་ཆགས་ཀྱང་དེ་སྐྱོན་དབྱུང། །མདོར་  
 བ་དབྱེད་པ་འདི་དུ་མ་མི་རྟག་སྐྱབ་བསྐྱལ་བདག་མེད་བཞི་པོ། །མིན་པའི་རྣམ་རྟོག་སྤང་ནས་  
 ལ། །དབྱེད་པའི་འཁོར་ལོ་བར་མེད་བསྐྱོར། །ཅི་ཚམ་དབྱེད་བཞིན་ངེས་  
 པ་སྐྱེ། །འདི་འདྲའི་དམིགས་པ་སྐྱ་ཚོགས་ལ། །ཤེས་པ་གསལ་པོར་རྒྱ་བ་  
 ཡིས། །རྩ་ལ་མཚེད་པའི་མེ་བཞིན་དུ། །རྒྱུན་མ་ཆད་པར་འཇུག་པར་བྱ།  
 །སྤོན་ཚེ་བདག་གིས་དུས་ཀུན་ཏུ། །ཚུལ་མིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཡི། །སྐྱ་  
 ཚོགས་རྟོག་པ་རྒྱུན་འཇུག་པ། །དེ་ཡི་ཚབ་ཏུ་འདི་བཞག་བྱ། །གལ་ཏེ་དུབ་  
 པར་གྱུར་ནས་སུ། །གཉེན་པོའི་དབྱེད་པའང་མི་འཇུག་ལ། །ཉོན་མོངས་དག་  
 ཀྱང་མི་སྐྱེ་ན། །བཏང་སྐྱོམས་ཉིད་དུ་ངལ་གསོ་བྱ།

De seguida, através da análise dos agregados, [ao percebermos] que eles são a base do sofrimento, e que são múltiplos e impermanentes, [pensamos]: o que é isto a que chamamos “eu”?

Quando percebemos que não há um “eu” intrínseco, que o “eu” é como uma chuva que cai ou uma casa vazia, permanecemos neste estado de convicção até que este se dissipe.

Uma vez dissipado, voltamos a fazer a análise de forma sequencial, seguindo as fases anteriormente [descritas]. Por vezes, podemos contemplar também sem seguir qualquer ordem específica, de forma variada, conforme nos for apropriado.

Analisamos estes pontos repetidamente, umas vezes contemplando os agregados de outrem, outras vezes os nossos próprios agregados, ou ainda investigando [a natureza] dos fenómenos compostos. Deixamos então que o desejo que sentimos por alguém seja abalado e enfraquecido.

Em suma, ao abandonarmos pensamentos que não sejam relativos a estas quatro análises, [multiplicidade, impermanência, sofrimento e ausência de um “eu” intrínseco], giramos a roda da análise vez após vez.

Quanto mais analisarmos, mais a nossa convicção crescerá.

Prosseguimos então com uma compreensão lúcida das várias análises e, tal como um fogo que se alastra ao encontrar erva seca, empenhamo-nos continuamente e sem interrupções na contemplação das mesmas.

Dizemos a nós próprios: “no passado, a todo o momento, eu entregava-me a envolvimento mentais incorretos e a múltiplas especulações; [agora], ao invés disso, irei adotar estas contemplações.”

Quando estivermos fatigados, [a ponto] de não [conseguirmos] aplicar as análises que servem como antídotos, e nem as emoções negativas surgirem, repousamos em equanimidade.

།རེ་ཞིག་ངལ་བ་སོར་ཚུད་ནས། །སྒྲུང་ཡང་གོང་བཞིན་སོ་སོར་  
 བརྟུན། །སོ་སོར་བརྟུན་པའི་རྟོག་པ་འདི། །འབྲེལ་བཞིན་ཤེས་བཞིན་ཀུན་ཏུ་  
 གཞན། །གལ་ཏེ་བརྗེད་པར་གྱུར་པའི་སྐབས། །ཉོན་མོངས་སྐྱེས་པར་གྱུར་  
 བ་ན། །དབྱེད་པོ་མཐོང་ཆོ་མཚོན་བཞིན་དུ། །སོ་སོར་བརྟུན་པ་སྦྱོང་བར་གྱུ།  
 །ལུན་པ་ལ་ནི་སྤྲོད་བ་བཞིན། །སོ་སོར་བརྟུན་པ་འདི་ལྟ་བུ། །ཅུང་ཟད་གྱིས་  
 །གུང་ཉོན་མོངས་ལ། །གཞོན་ནུ་ཆེན་པོས་སྦྱོས་ཅི་འཚེལ། །འདུས་བྱས་འཁོར་  
 བའི་ཉེས་པ་རྣམས། །ཅི་ཅུམ་མཐོང་བ་དེ་ཅུམ་དུ། །སྤྱོད་ན་འདས་པ་འདུས་  
 མ་བྱས། །ཞི་བསིལ་སྒྲ་ན་མེད་པར་ཤེས། །གཉིས་པ་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པའི་ཚད། །རྣམ་  
 །ཞིག་གོམས་ནས་རང་གཞན་གྱི། །སྤྱོད་པོ་ལྟ་དང་འདུས་བྱས་ཀུན། །དུམ་  
 །ཉིད་དང་མི་རྟོག་དང་། །སྤྱོད་པ་སྤྱོད་ཉིད་དང་བདག་མེད་པར། །རང་གིས་  
 །ཁོང་དུ་ཚུད་བྱས་པས། །ཆེད་དུ་འབད་པ་མེད་པར་ཡང། །སྤྲོད་བ་ཐམས་  
 །ཅད་ཉེལ་ཉོལ་དུ། །གྱུར་ཆོ་ཉོན་མོངས་མགོ་གཞོན་འགྱུར། །ཉོན་མོངས་  
 །རྒྱུ་བས་དང་བྲལ་བས་ན། །དེ་ཆོ་རྣོགས་མེད་ཡིད་གྱི་མཚོ། །རང་དབང་དག་  
 །དང་མཐུན་གྱུར་ནས། །ཞི་གནས་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་རེག། །ཆེ་གཅིག་སེམས་  
 །གྱི་དངོས་པོ་ཡི། །དེ་ཉིད་བལྟས་ན་ལྟོག་པར་མཐོང་། །འདི་ནི་ཐེག་གསུམ་  
 །ཐུན་མོང་གིས། །དང་པོར་འཇུག་པའི་ལམ་ཡིན་ནོ།

Após algum tempo, quando a fadiga se tiver exaurido, uma vez mais retomamos cada uma das análises, tal como anteriormente.

Durante a investigação analítica, permanecemos sempre atentos e conscientes. Porém, se por vezes resvalarmos no esquecimento e as emoções negativas ressurgirem, devemos [agir] como quando nos deparamos com um inimigo e, pegando nas nossas armas, empenhamo-nos nesta investigação.

Tal como a luz [derrota] as trevas, se apenas um pouco de análise detalhada inflige dano às emoções negativas, será então desnecessário mencionar o que esta fará se for amplamente [praticada].

Quanto mais contemplarmos os defeitos da [natureza] composta do saṃsāra, mais compreenderemos a insuperável serenidade do nirvāṇa não composto.

## 2. OS SINAIS DE PROGRESSO

Quando já estivermos familiarizados [com a análise] dos cinco agregados, e de tudo o que é composto, estes naturalmente serão compreendidos como sendo múltiplos, impermanentes, [fontes de] sofrimento e desprovidos de um “eu” [inerente]. E assim, sem qualquer esforço deliberado, todas as nossas perceções parecerão um sonho e as emoções negativas serão eliminadas.

Quando nos libertarmos das ondas das emoções negativas, o oceano da mente ficará livre da opacidade e, tornado possível o autocontrolo, assim alcançaremos o samādhi onde se repousa em tranquilidade, isto é, śamatha. Se, concentrados, olharmos para a verdadeira natureza da mente tal-qual ela é, isso será a “visão superior”, ou seja, vipaśyanā.

Esta é a via de entrada que é comum aos três veículos.

།ལས་ལ་པ་དགོས་པ་ནི།      བཀའ་ཚེ་རྟེན་འབྱུང་སྐྱེ་མ་འདྲའི།      །ཚོས་ཀུན་གཤོད་ནས་མ་  
 །སྐྱེས་པས།      །ཚོས་བདག་མེད་པའི་སྤོང་ཉིད་ལ།      །ཐང་དང་གཅིག་སོགས་  
 །མཐའ་གཉིས་བྲལ།      །དབྱེར་མེད་མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་དབྱིངས།      །ཐེག་ཆེན་  
 །ལམ་གྱི་རྟོགས་བྱ་ཡིན།      །མཚོག་ཏུ་འོད་གསལ་ལ་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས།      །བདེ་  
 །བར་གཤེགས་པའི་སྤྱིང་པོའང་དེ།      །དེ་ཉིད་རྟོགས་ན་སྤིང་ཞིའི་མཐར།      །མི་  
 །གནས་མུང་འདས་ཆེན་པོ་འགྲུབ།      །དེ་ནི་མཚོག་ཏུ་དག་དང་བདེ།      །འདུས་  
 །མ་བྱས་ཆེན་ཡོངས་སུ་རྟག།      །བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ཡོན་ཏན་གྱི།      །ཡ་རོལ་  
 །སྤྱིན་པ་སྐྱ་ན་མེད།      །སྤྱི་མེད་ངེས་གསང་སྤྱིང་པོའི་དོན།      །དོན་གྱི་ལྷན་སྐྱེས་  
 །བདེ་ཆེན་དབྱིངས།      །རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་ཉིད་ལ་ཐུག།      །དེ་ཡི་ངང་ན་ཚོས་  
 །ཀུན་རྫོགས།      །དེ་ཉིད་སྤྱི་མའི་མན་ག་གིས།      །ཐང་ཀར་དོ་སྤོང་རྫོགས་ཆེན་  
 །ལུགས།      །དེ་སྤྱིར་ཐེག་ཆེན་མདོ་དང་སྤྱུགས།      །ཐུན་མོང་ལམ་སྤྱོང་སྤོན་འགོ་  
 །སུ།      །འདུས་བྱས་འབྲུལ་བའི་སྤྱབས་བཤེག་པ།      །སེ་སེར་བརྟག་པའི་ལམ་  
 །འདི་བཟང།      །དང་པོར་སེ་སེར་བརྟགས་པའི་མཐུས།      །ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་  
 །མཚོན་མ་བཤེག།      །ཕྱང་པོ་སྤོང་པར་ངེས་ཤེས་ནས།      །ཁམས་གསུམ་ལ་སྤོན་  
 །ཆགས་པ་བྲལ།      །དེ་ནས་རིམ་བཞིན་དམིགས་མཚོན་ཀུན།      །ཉེ་བར་ཞི་བའི་  
 །སྤོང་པ་ཉིད།      །སྤང་གཉེན་ཀུན་ལ་མི་སྤོན་པས།      །མཐར་འཛིན་ཆགས་པ་



### 3. A NECESSIDADE DESTA PRÁTICA

Uma vez que todos os fenômenos são semelhantes a ilusões, surgem de forma dependente e são primordialmente não-nascidos e vazios de entidade inerente, estes são livres de ambos os extremos, ou seja, de serem algo distinto, uno, etc.

O espaço absoluto da igualdade inseparável é o que há realizar no caminho do Mahāyāna; o espaço absoluto da luminosidade suprema é o sugatagarbha – a natureza essencial dos sugatas. Quando essa é realizada, alcançamos o grande nirvāṇa, livre da permanência nos extremos do devir e da paz, isto é, a pureza e o êxtase supremos, o “grande não-condicionado” completamente permanente, a transcendência e insuperabilidade das qualidades dos Grandes-Seres, [os budas], o significado essencial do inexcitável segredo definitivo, [os tantras superiores], o verdadeiro espaço do grande êxtase co-emergente, também chamado de sabedoria primordial espontaneamente-surgida. Nesse estado todos os fenômenos são perfeitos.

Isto mesmo nos é apresentado diretamente através das instruções essenciais do mestre. Este é o método da Grande Perfeição.

Desta forma, como treino preliminar nos sūtras e tantras do caminho Mahāyāna, iremos quebrar o casulo da confusão enganosa daquilo que é composto; então, esta via da investigação detalhada é excelente.

Primeiro, pelo poder da análise detalhada, destruímos as características do emergir das emoções negativas. [Depois], ao compreendermos de forma convicta a vacuidade dos agregados, ficamos livres dos anseios e dos desejos relativos aos três mundos e, de acordo com os respectivos estágios, todas as noções conceptuais serão completamente pacificadas na vacuidade.

ཀུན་བྲལ་འགྲུར། །ཆགས་མེད་སྤིང་རྗེས་རྣམ་ཆགས་པས། །ཚོས་དབྱིངས་  
 མཁའ་ལ་བྱ་བཞིན་དུ། །སྤིང་པར་འཛིགས་མེད་གང་རྒྱ་བ། །རྒྱལ་སྤྲུལ་  
 མཚོག་གི་གོ་འཕང་ཐོབ། །འདི་ལྟར་འཕགས་པའི་ལུང་བཞིན་དུ། །ཞི་ལྷག་  
 ལམ་གྱི་སྤོམ་འགོ་རུ། །སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་རྣམས་སྤོང་བ། །ཐེག་གསུམ་ལམ་  
 གྱི་གལ་གནད་བཤད། །སེམས་ཀྱི་སྤོམ་པ་རྣམས་སྤོང་བའི། །སེ་སེར་བརྟག་  
 པར་ཇི་གོམས་པ། །དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་རྒྱུད། །ཉོན་མོངས་ཅི་ཚམ་  
 བསྐྱབ་པ་བཞིན། །དེ་ལྟར་ཞི་གནས་སྐྱབ་པར་སྤྲ། །རྗེ་ལྟར་མེ་ཡིས་སྤྱུངས་  
 པའི་གསེར། །ཤིན་ཏུ་བརྟུང་བར་རུང་བ་བཞིན། །ཆགས་མེད་སེམས་ཀྱང་དེ་  
 བཞིན་ནོ། །གང་གིས་ལྷ་ཡི་ལོ་སྤོང་དུ། །དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་ཅི་དགོས་  
 པའི། །ལོ་བྱུང་ཐམས་ཅད་བྱིན་པ་བས། །གང་གཞན་སེ་གོལ་གཏོགས་ཚམ་  
 དུ། །འདུ་བྱེད་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱལ་དང། །མི་རྟག་སྤོང་པ་བདག་མེད་  
 པར། །དཔྱོད་ན་སྤྱ་མའི་བསོད་ནམས་ལས། །བྲངས་མེད་འཕགས་པར་  
 མདོ་ལས་གསུངས། །ཐེག་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སྤོམ་བཞི་པོ། །བརྗོད་ན་ཆོས་ལུང་  
 བརྒྱད་བྲི་དང། །བཞི་སྤོང་བརྗོད་པ་མཉམ་གསུངས་ཕྱིར། །འདི་བཤད་འདི་  
 དོན་ལེགས་བསྐྱོམས་ནས། །མདོ་སྤྱེ་བྱེ་བ་བརྒྱུ་མང་པོའི། །དོན་གནད་རྩལ་  
 བཞིན་བསྐྱོམས་པའི་ཕྱིར། །ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཤེས་རབ་མཛོད། །ཚོགས་  
 མེད་ཐོབ་ནས་ལྷུང་དུ་གྲོལ།

Sem procurar rejeitar algo, nem aplicar todos os antídotos correspondentes, tornamo-nos livres de todos os apegos e fixações aos extremos.

Com a compaixão que é livre de apego, tal como um pássaro voando pelo espaço absoluto, atravessamos a existência de forma intrépida, e alcançamos o nível de um bodhisattva supremo.

Desta forma, de acordo com a tradição das escrituras dos āryas, e enquanto preliminares às vias da śamatha e da vipaśyanā, foram explicados os pontos relevantes dos caminhos dos três veículos, aqui neste [texto]: a *Purificação da Atividade Mental*.

À medida em que nos familiarizamos com as análises detalhadas que purificam a atividade mental, as emoções negativas tornar-se-ão proporcionalmente menores; tantas quantas elas forem, desta mesma forma, serão controladas; e assim será mais fácil praticar śamatha.

A mente liberta do apego será como o ouro que, depois de aquecido pelo fogo, se torna maleável e passível de ser moldado.

[Se imaginarmos] alguém que, durante milhares de anos dos deuses, faça oferendas às Três Joias dos mais variados e preciosos bens, e [o compararmos] com outra pessoa que, apenas durante o tempo de um estalar de dedos, analise tudo o que é composto – o sofrimento, a impermanência, a vacuidade e a ausência de “eu” –, o mérito deste último será incalculavelmente superior; assim é dito nos sūtras.

É dito [também] que recitarmos os quatro selos dos ensinamentos Mahāyāna é equivalente à recitação das 84.000 categorias do Dharma e, como tal, ao meditarmos sobre os pontos aqui explicados – que estão de acordo com os pontos centrais de milhares de sūtras – facilmente obtaremos o tesouro do conhecimento profundo e vasto, e rapidamente alcançaremos a libertação.

སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་རྣམ་པར་སྦྱོང་བ་སེ་སེར་བརྟག་པའི་དབྱུང་སྐྱེམ་འཁོར་ལོ་མ་ཞེས་པ་བརྟུགས་སོ།།

འདི་བཤམ་དག་བས་སྐྱིག་མ་ཡི།      སྐྱོན་གྱིས་ལྷག་པར་གཙུག་པ་  
རྣམས།      རྒྱལ་སྐྱེམ་ཀྱི་བདུན་ཕྱིའི་མཐུས།      ཞི་བའི་གོ་འཕང་རེག་  
གྱུར་ཅིག      ལྷག་པ་ཡོས་སྐྱིན་རྒྱུའི་ཚེས་ཀྱི་ལམ་མི་པམ་འཇམ་དཔལ་དགེས་པས་  
བྱིས་པ་མཛད་ལོ།།

Graças à virtude desta exposição, que todos os oprimidos pelos males desta [época] degenerada estejam livres do apego e que, pelo poder do néctar dos ensinamentos, alcancem o nível da paz.

*Escrito por Mipham Jampal Gyepa, no ano da Lebre de Metal [1891] [...] Maṅgalam!*

༡༡། ལྷོད་པ་རྣམ་ལྷོད་ཁྲིད་ཀྱི་ཉམས་ལེན། །

༡༡། །ན་མོ་གུ་རུ། ལྷོད་པ་རྣམ་ལྷོད་ཁྲིད་ཀྱི་ཉམས་ལེན་བྱེད་  
ཚོ། །དབེན་པར་བྱུན་དང་བྱུན་མཚམས་གཉིས་ཀར་བསམ་གཏན་གྱི་ལྷོད་ལམ་  
དང་ལྷན་པས་འཁོད་དེ། དལ་འབྱོར་རྗེས་དཀའ་སོགས་སློབ་ལུལ་བྱས་ནས་  
སློམ་ལ་བྱོད་པ་བསྐྱེད། རང་གི་སྤྱི་བོར་སློབ་པ་བཅོམ་ལྷན་འདས་ཤུགས་རྒྱལ་  
པོ་འཁོར་ཐེག་པ་ཆེ་རྒྱུད་གི་དགོ་འདུན་དང་བཅས་པ་གསལ་བཏབ་ལ། །ཇི་  
སྟེད་སྲུ་དག་སོགས། ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་ཁྲིད་ལྷོད་པ་རྣམ་ལྷོད་གི་ཉམས་  
ལེན་གྱི་རིམ་པ་སྟན་ཐོག་འདི་ཉིད་དུ་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་  
སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་སླེབས་པའི་མོས་གུས་གདུང་ལྷགས་བྲག་པོས་  
གསོལ་བ་སླིང་ཁུང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་བཏབ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
དོན་ཏུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་རིན་པོ་ཆེ་ཐོབ་པར་བྱ། དེའི་ཆེད་དུ་  
ལྷོད་པ་རྣམ་ལྷོད་གི་རིམ་པ་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ་སླེམ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ལ།

## GUIA PARA A PRÁTICA

*da*

## COMPLETA PURIFICAÇÃO DA ATIVIDADE MENTAL

*Jamgön Mipham Rinpoche*

*Namo Guru!*

Quando praticamos as instruções para a *Completa Purificação da Atividade Mental*, instalamo-nos num local isolado e – durante as sessões, bem como entre elas – adotamos o modo de estar e de agir da concentração meditativa. Refletindo sobre a dificuldade de obter as liberdades e as condições favoráveis, e por aí em diante, fazemos surgir o entusiasmo pelo treino.

Sobre a nossa cabeça, visualizamos o Bhagavān, o Vitorioso dos Śākya, juntamente com um séquito formado pelas saṅghas do Grande e do Pequeno Veículo. Recitamos a oração em sete ramos que começa por *Chinye sudak*<sup>1</sup>; e, com uma devoção intensa e avassaladora, rogamos-lhes para que durante esta [sessão] floresçam, na nossa mente e na de todos os seres sencientes, os estágios da prática da *Completa Purificação da Atividade Mental*. Pensando que temos de alcançar o precioso nível da budeidade perfeita para o bem de todos os seres, e que é para esse fim que vamos meditar nos estágios da *Purificação Completa da Atividade Mental*, cultivamos a atitude da bodhicitta.

---

1 Trata-se da célebre oração em sete ramos extraída da *Soberana Aspiração para uma Excelente Conduta*, do Bodhisattva Samantabhadra. Por vezes, estas sílabas tibetanas também são fonetizadas como *Jinye sudak*. (Para uma versão completa dos versos, ver *Coletânea de Práticas*, pag. P1 ou B21.)

ཐོག་མར་མདུན་དུ་རང་གང་ལ་ཆགས་པ་སྐྱེ་བའམ།      མིན་ཀྱང་གང་  
 རུང་ཡིད་ཀྱིས་བསམ་ལ།      དཔེར་ན།      དུར་ཁྲོད་དུ་རོ་བཤམ་པ་བཞིན་དུ།  
 དེའི་མིག་གཡས་པ་ནས་བཅུམ་སྟེ་པགས་པ་དང་ཤ་དང་རུས་པ་དང་དོན་སྣོད་  
 དང་།      སྤེམ་སོགས་སོ་སོར་སྤྱེལ་འདི་ནི་འདི་ལྟ་བུའི་ཞེས་དེའི་རྣམ་པ་བསམ།  
 མི་གཙང་བའི་རྗེས་སོ་དུག་པོ་དེ་རེ་རེ་ནས་ཀྱང་མཐར་དུལ་སྤྱོད་རབ་ཀྱི་བར་དུ་སྒྲོས་  
 རྣམ་པར་སྤྱེལ་ལུས་ཀྱི་རང་མཚན་གཏིང་ནས་རིག་པར་བྱ།      དེ་བཞིན་དུ་ལུས་  
 ཀྱི་ཤ་རུས་སོགས་སྤྱོད་པ་ས་ཡི་ཁམས་དང་།      རྫོད་མེ་ཡི་ཁམས་དང་།      དབུག་  
 རླུང་གི་ཁམས་དང་།      བྲག་དང་བྱི་ཚུ་སོགས་ཚུ་ཡི་ཁམས་དང་།      བྱ་གཞུང་  
 མཁའི་ཁམས་སོགས་སོ་སོར་སྤྱེལ་དེ་དག་མཚན་ཉིད་མི་གཅིག་པ་སྤྱུལ་བ་དུག་  
 པ་གཞས་གཅིག་ཏུ་ཚོགས་པ་ལྟ་བུའི་ལུས་གསོག་དང་གསོབ་ལྟ་བུའི་མཚན་ཉིད་  
 ལ་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་གིས་བཟླ།      ཐུན་ལ་བྲེལ་དལ་ཡུན་ཚད་ངེས་པ་མེད་དེ་  
 རང་གི་ཡིད་ལ་གསལ་པོར་མ་ཤར་བར་དུ་བསྐྱོམ།



Imaginamos à nossa frente alguém por quem sentimos desejo ou, caso não o sintamos, outra pessoa que seja adequada. Então, como se cor-tássemos um cadáver jazente num campo de ossadas<sup>2</sup>, vamos proceder à dissecação do corpo desta pessoa, iniciando pelo seu olho direito. Depois, arrancamos a pele, puxamos a carne dos ossos, os órgãos internos, todas as substâncias impuras ali contidas, etc., separando cada uma das suas partes; e pensamos: “É assim que esta pessoa é!”

Mentalmente, separamos por completo as trinta e seis substâncias poluídas<sup>3</sup>, uma por uma, até chegarmos às mais ínfimas partículas e constatar-mos, de modo profundo, que este é o caráter intrínseco (*rang mtsan*) deste corpo. Ao examinarmos desta forma, consideramos as partes sólidas do corpo (a carne, os ossos, etc.) como sendo o elemento terra; o seu calor como sendo o elemento fogo; a respiração como sendo o elemento vento; os fluídos (sangue, urina, etc.) como sendo o elemento água; e as suas cavidades como o elemento do espaço. Distinguimos cada um destes elementos, vendo que as suas características são distintas entre si, e, com o olho de sabedoria, vemos que o corpo é caracterizado por ser uma aglomeração vazia, como um amontoado de cobras venenosas juntas num mesmo lugar. Meditamos até que tudo isto surja de forma clara na

---

2 Campo de ossadas, (sct. *śmāśāna*, tib. *dur khrod*): Os campos de ossadas, ou dos mortos, são lugares onde se descartavam os corpos dos mortos na Índia antiga, para serem cremados ou não. No Tibete, eram os locais onde os corpos eram desmembrados e entregues aos abutres, para o “enterro no céu”.

3 As trinta e seis substâncias poluídas, (tib. *mi gtsang ba'i rdzas so drug*, lit. *substâncias não limpas*): 1) cabelo, 2) pelos faciais, 3) dentes, 4) unhas, 5) excremento, 6) urina, 7) suor, 8) muco, 9) lágrimas, 10) saliva, 11) secreções\*, 12) pele, 13) carne, 14) sangue, 15) ossos, 16) tecidos adiposos, 17) tutano, 18) veias, 19) cartilagens, 20) pulmões, 21) coração, 22) fígado, 23) baço, 24) rins, 25) estômago, 26) intestino delgado, 27) intestino grosso, 28) cólon, 29) bexiga, 30) gordura, 31) linfa, 32) pus, 33) fleuma, 34) bilis, 35) cérebro, 36) membrana cerebral. \*Secreções (*dri ma*) inclui as secreções dos olhos, a cera dos ouvidos e a placa dentária.

འདི་ནི་མདོ་སྡེ་ལས།            ཇི་ལྟར་འབྲས་དང་ནས་དང་སྲན་མ་སོགས་སྤྱོད་གས་  
 གཅིག་ཏུ་སྤྲངས་པ་ལ།            སྐྱེས་བུ་མཁས་པས་སོ་སོར་སྤྱེ་ཞིང་འདི་ནི་འབྲས་  
 སོ།    །འདི་ནི་ནས་སོ་ཞེས་རྟོག་པ་བཞིན་དུ་སྤྲང་པོའི་ཁམས་ཀྱི་ཚོགས་པ་རྣམ་  
 པར་སྤྱེ་ཞིང་དབྱུང་པ་འདི་ནི་སྤྲང་པོ་ལ་ཇི་ལྟར་ཡོད་པའི་མཚན་ཉིད་ཤེས་པར་བྱེད་  
 པ་སྟེ།    དང་པོ་དེ་ལྟར་གཞུགས་ལ་རྟོག་གོ།    །དེ་འབྲའི་རྟོག་པ་ཚར་གཅིག་  
 གསལ་པོར་བསམ་ཚར་བ་ན།    ཚོར་བ་ལའང་བདེ་སྤྱུག་བཏང་སྟོམས་གསུམ་  
 དང་བདེ་བ་ལའང་གཞུགས་བཟང་པོ་མཐོང་བ།    སྐྱ་སྟན་པ་ཐོས་པ་སོགས་དུ་མ་  
 དང་།    དེ་རེ་རེ་ལའང་ནང་གསེས་སུ་དུ་མ་ཡོད་ཚུལ་གྱི་ཚོར་བ་དུ་མ་ཉིད་དུ་སྤྱེ་  
 ཞིང་དབྱུང།    །དེ་ཚོར་བའི་རྗེས་སུ་འདུ་ཤེས་ལའང་།    བཟང་ངན་བར་མའི་  
 འདུ་ཤེས་སྣ་ཚོགས་པ་དང་།    དེའི་བྱེ་བྲག་ཀ་བ་དང་བུམ་པ་རྟ་དང་གྲང་པོ་སྐྱེས་  
 པ་བུད་མེད་སོགས་སྣ་ཚོགས་པའི་འདུ་ཤེས་རིགས་མི་གཅིག་པ་མང་པོ་ཡོད་པས་  
 འདུ་ཤེས་ཀྱི་སྤྲང་པོ་འདི་ཡང་ཚོས་སྣ་ཚོགས་པ་དུ་མའོ་སྟམ་དུ་ངས་པ་སྐྱེ་བར་བྱ།

nossa mente, empenhando-nos na sessão livremente, sem uma duração de tempo pré-determinada.

É dito nos sūtras:

Perante um monte de grãos, arroz, cevada, etc., todos empilhados juntos,

Um indivíduo sagaz conseguirá distinguir: “Isto é cevada, [aquilo é arroz], e por aí em diante.”

Refletindo de forma similar, ao separarmos e examinarmos o conjunto dos agregados, iremos compreender o seu verdadeiro carácter. Começamos por refletir sobre o agregado da forma (*rūpa, gzugs*). Uma vez analisada e alcançada uma conclusão clara sobre esta, voltamo-nos para a sensação (*vedanā, tshor ba*), que pode ser agradável, dolorosa ou neutra. Por exemplo, no que toca ao prazer, poderemos observar uma bela forma, ouvir um som melodioso, etc. As sensações são múltiplas e podem ser divididas em muitas partes, e cada uma destas em ainda mais partes; deve-se então dissecar e examinar o modo de ser deste agregado das sensações em termos da sua multiplicidade.

Uma vez concluída [esta análise], voltamo-nos para a percepção (*sañjñā, 'du shes*), que pode ser boa, má ou neutra, e como tal é variada. Pode ser algo específico como um pilar, um pote, um cavalo, touro, homem, mulher, e assim em diante. As percepções são muitas e os seus tipos não são equivalentes. Assim sendo, desta reflexão surgirá a certeza de que também o agregado da percepção consiste em fenómenos variados e múltiplos.

དེ་ཚེར་རྗེས་འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྤང་བོར་གྲགས་པ་ལ།      སེམས་དང་མཚུངས་  
 པར་ལྡན་པའི་འདུ་བྱེད་ཚོར་འདུ་གཉིས་མ་གཏོགས་པའི་སེམས་བྱུང་སེམས་པ་  
 དང་རེག་པ་སོགས་སྣ་ཚོགས་སྐྱེ་བ་འདི་ནི་དུ་མ་སྟེ།      དཔེར་ན།      དགོ་བའི་  
 སེམས་བྱུང་ལ་དད་པ་དང་ངོ་ཚེ་ཤེས་པ་སོགས་དུ་མ་ཡོད་ལ།      མི་དགོ་བའི་  
 སེམས་བྱུང་ལ་མ་དད་པ་དང་ངོ་ཚེ་མེད་པ་དང་ཆགས་སྤང་ལ་སོགས་པས་མཚོན་  
 ཏེ་རིགས་མི་གཅིག་པ་དུ་མ་ཡོད་ལ།      །དེའི་ནང་གི་ཆགས་པ་དང་མ་ཆགས་  
 པ་ལྟ་བུའི་གྲོ་གཅིག་ལའང་ཡུལ་དང་དུས་དང་རྣམ་པས་བྱེན་ཚད་མེད་པར་འགྱུར་  
 བས་འདུ་བྱེད་འདི་ཡང་ཚོས་དུ་མ་སྣ་ཚོགས་པ་འོ་སྣམ་དུ་དཔྱོད་དེ།      རྣམ་  
 པར་ཤེས་པ་ལའང་མིག་ཤེས་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཤེས་པའི་བར་དུ་ག་དང་།      དེ་རེ་  
 རེ་ལའང་ནང་གི་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་ལ་བསམ་ཏེ་མིག་ཤེས་ལྟ་བུ་ལའང་སྡོའ་འཛིན་དང་  
 སེར་འཛིན་ལྟ་བུ་ལ་སོགས་པ་རིགས་མི་གཅིག་པ་དུ་མ་སྣ་ཚོགས་པར་གསལ་བ་  
 ལ་རྣམ་པར་དབྱེད་པས།

Quando tivermos terminado, [abordamos] aquele que é denominado de agregado dos fatores condicionantes<sup>4</sup> (*samskāra*, 'du byed). Excluindo as sensações e as perceções, os fatores condicionantes associados à mente são os fatores mentais da intenção, do contacto, etc. Estes ocorrem de forma variada e são múltiplos<sup>5</sup>. Por exemplo, vejamos os fatores mentais positivos, como a fé, a noção de vergonha, etc., eles são dotados de múltiplas partes. Também os fatores mentais negativos, como a falta de fé, a falta de vergonha, o apego, a aversão, etc., são algo variado e não único. De entre estes, até mesmo um único estado mental como o apego ou o desapego – podendo ser diferenciado de acordo com o seu objeto, a sua duração e o seu tipo – torna-se algo infinito, e assim podemos concluir que também os fatores condicionantes são fenómenos múltiplos e variados.

Relativamente à consciência (*vijñāna*, *rnam par shes pa*), também esta se divide e compreende seis aspetos, que vão desde a consciência visual até à consciência mental. Devemos refletir como cada uma destas possui subdivisões – como no caso da consciência visual que, por exemplo, por vezes apreende o azul, outras o amarelo, etc. – não sendo, portanto, de um único tipo, são múltiplas e variadas. Assim, analisamos detalhadamente por forma a chegarmos a esta clareza.

---

4 Também habitualmente traduzido como formações ou volições.

5 A sensação e a perceção (respetivamente o segundo e o terceiro agregados) também são incluídas nos cinquenta e um fatores mentais associados. São enumerados juntamente com a intenção (*sems*), contacto (*reg pa*) e o envolvimento mental (*vid la byed pa*) como sendo os cinco fatores mentais omnipresentes. Estes cinco são assim chamados porque estão presentes em todos os processos mentais e são necessários para cada ato de cognição. Ver: *Os Cinco Agregados e os Cinquenta e Um Fatores Mentais Associados*. (Padmakara, Portugal, 2017).

ཇི་སྐད་དུ་མདོ་ལས།      གཟུགས་ནི་དབུ་བ་དེས་པ་འདྲ།      ཚོར་བ་ཚུ་ཡི་ཚུ་  
 བུར་འདྲ།      འདུ་ཤེས་སླིག་ཚུ་ལྟ་བུ་སྟེ།      འདུ་བྱེད་རྣམས་ནི་ཚུ་ཤིང་བཞིན།  
 རྣམ་པར་ཤེས་པ་སྐྱུ་ལ་ལྟར།      ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་བཀའ་བསྐྱེལ་ཏེ།      ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར།      རང་གིས་དེ་ལྟར་ཡིན་པའི་ངེས་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཅན་སྐྱེས་  
 པ་ན་དེ་མ་བཟེན་པའི་རང་དུ་ཅི་ཅམ་གནས་ཀྱི་བར་དུ་འདུག      །རྒྱུ་  
 ཡལ་ན་ཆེད་དུ་མི་འབྱུང་པར་མི་རྟོག་པར་བསམ་པ་ལ་ཁ་སློལ་སྟེ།      དངོས་པོ་  
 ཐམས་ཅད་རང་གྲུབ་པའི་དུས་སྐད་ཅིག་གཉིས་པར་མི་སྡོད་པ་དེ་མ་ཐག་ཏུ་འགྱུར་  
 བ་ཡིན་ཏེ།      དང་པོ་བྱུང་མ་ཐག་ནས་མཐར་འགག་པའི་སྐད་ཅིག་ཐ་མའི་བར་  
 དུ་སྐད་ཅིག་གིས་སྐྱེ་འགག་བྱེད་པས་ན།      སྐད་ཅིག་གཅིག་ཏུ་འགག་པ་སློབ་  
 ལྟ་བུ་ཡིན་ཡང་རུང་།      །བསྐྱེད་པར་གནས་པ་སྡོད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་བུ་ཡིན་  
 ཡང་རུང་།      འདུས་བྱས་ཡིན་པའི་ཆད་སྐད་ཅིག་མའི་སྐྱེ་འགག་བྱེད་པའི་སྐྱེང་  
 བ་འི་མ་པར་བཀོད་པ་ཅམ་ཡིན་ཏེ།      འབབ་ཚུ་དང་མར་མའི་ཚེ་མོ་ལྟ་བུར་ཤེས་  
 པར་བྱས་ལ་སློབ་པ་བཞག      སྡོད་བཅུད་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་ཆགས་ནས་  
 འཛིག་པ་ཅན་དུ་གྱུར་པའི་ཚུ་ལ་དང་།

Como é dito no sūtra:

A forma é como uma espuma que se desfaz;  
A sensação, como uma bolha sobre um riacho;  
A percepção, uma miragem;  
Os fatores condicionantes assemelham-se a bananeiras,  
E a consciência é como uma ilusão mágica.  
Assim falou o Amigo-do-Sol<sup>6</sup>.

Desta forma, quando emergir uma confiança inequívoca de que isto é assim, devemos permanecer nessa convicção, sem a esquecer, por todo o tempo em que ela perdurar. Quando essa continuidade se dissipar, não devemos tentar prolongá-la. Ao invés, passamos para a reflexão sobre a impermanência.

Do momento inicial em que algo se forma, até um segundo momento, não há nada que permaneça [inalterado]; [tudo] imediatamente se transforma. Desde o primeiro momento em que surgem, até ao derradeiro momento da sua cessação, [os fenómenos] surgem e cessam de instante a instante. Assim sendo, quer seja algo que cessa num instante, como um relâmpago, ou que tenha a permanência de um kalpa, como o universo que nos envolve, trata-se de algo composto, de meras conformações consecutivas e sequenciais de surgimentos e cessações momentâneos. Devemos compreender que são como uma cascata ou a ponta tremeluzente de uma vela – isto é algo que deve ficar claro para nós. Desde o momento da sua própria formação, o modo de ser de todo o universo e dos seres que ele contém é sujeito à desintegração.

---

6 Amigo-do-Sol (sct. *nyi ma 'i gnyen*, tib. *āditya-bandhu*): Nome ou epíteto do Buda Śākyamuni.

སྒྲིབ་པ་རྣམས་དུས་བཞིའི་འགྲུང་བ། བར་ན་སོ་ཚུན་གཞིན་གྱི་འགྲུང་བ་མཐོང་མཐོང་  
 དར་རྒྱུད་བདེ་སྤྱད་ལ་སོགས་པ་རང་གཞན་ལ་མཐོང་བོས་སུ་གྲུང་བ་སོགས་སྒྲོ་  
 སྒྲོ་ཚོགས་ནས་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་སྒྲོག་དང་ཚུ་བྱར་སྒྲིབ་ལ་སོགས་པ་བཞིན་  
 དུ་འགྲུང་བའི་སྤང་ཚུལ་ལ་ངེས་པ་གསལ་པོ་མ་སྤྱེས་བར་དུ་བསྐྱོམ། རྟོག་པ་  
 དེའི་ངང་ཡལ་བ་ན། དེ་ལྟ་བུར་དུ་མའི་ཚོས་སྒྲོ་ཚོགས་ཚོགས་ཤིང་སྐྱད་ཅིག་  
 མི་སྒྲོད་པར་གཡོ་བའི་ཚུལ་ཅན་དུ་གྲུང་བའི་ཟག་བཅས་ཀྱི་སྤང་པོ་འདི་ལ་དབྱུང་ན་  
 འདིའི་རྒྱན་དང་རགས་པ་ཕར་ཞོག་སྐྱད་ཅིག་རེ་རེའི་ཆ་ནས་ཀྱང་། ད་ལྟ་སྤྱད་  
 བསྐྱེད་བཞིན་དུ་འགྲུང་བ་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ལ། སྐྱད་ཅིག་དེའི་ངོ་  
 བོ་བདེ་བ་ལྟར་སྤང་ཡང་སྐྱད་ཅིག་གིས་འགགས་ཤིང་རྒྱན་འགྲུང་བ་ཅན་དུ་གནས་  
 པ་འགྲུང་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་དང་། ད་ལྟ་བདེ་ལམ་སྤྱད་གམ་བཤང་སྒྲོམ་དུ་གྲུང་  
 ཀྱང་རུང་སྟེ། དུག་ཅན་གྱི་ཟས་བཞིན་དུ་ནམ་ཞིག་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱུར་མ་གྲུང་  
 པའི་སྐྱད་ཅིག་གཅིག་ཀྱང་མེད་དེ། སྐྱད་ཅིག་སྤྱེ་སྤྱེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤྱི་མ་  
 སྤྱི་མ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར། སྤྱེ་མའི་སྐྱད་ཅིག་གཅིག་ཀྱང་མ་ཚང་ན་འབྲས་བུ་སྤྱི་  
 བ་ལ་གོགས་བྱེད་པའི་ཕྱིར་སྐྱད་ཅིག་མ་ངེ་སྟེད་པ་དེ་དག་ཀྱང་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་  
 ཡིན་པའི་ཕྱིར་འདུ་བྱེད་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་སྟེ། དེ་ལྟར་སྤྱད་བསྐྱེད་གསུམ་དང་ཅི་  
 རིགས་པར་འབྲེལ་བ་ལ་ཁམས་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཟག་བཅས་ཀྱི། སྤང་  
 པོ་ཞི་མེ་ཡི་འོ་བ་དང་མི་གཙང་མའི་འདམ་ལྟར་སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་གཞི་ཉིད་དུ་ངེས་པ་



A sucessão das quatro estações no mundo exterior ou, a nível pessoal, a passagem da juventude à velhice que os dentes tornam patente, as mudanças de um estatuto mais elevado para um inferior, o crescimento e o declínio, as alegrias e os sofrimentos, e assim por diante – quaisquer que sejam as coisas que nós e os outros vejamos ou ouçamos – servem-nos como oportunidades para constatar que tudo o que é composto aparece como algo em transformação constante, tal qual relâmpagos, bolhas na água, nuvens, etc. Meditamos desta forma até que tenhamos a convicção de que [tudo é assim].

Quando este estado de convicção se dissipar, analisamos os agregados, maculados (*zag bcas*) e mutáveis, como sendo uma conjunção de vários fenómenos múltiplos, inconstantes, que não subsistem nem por um instante. Ao fazermos esta análise, mesmo desconsiderando o seu aspeto grosseiro e aparente continuidade, ao nível de cada um dos momentos individuais, um momento presente de sofrimento é “sofrimento do sofrimento”. E mesmo que um momento pareça ser essencialmente felicidade, ainda assim cessará a dado instante, e manter-se-á em contínua mudança. Assim sendo, trata-se de “sofrimento da mudança”. Além disso, o momento presente – quer seja agradável, desagradável ou neutro – é como comida envenenada que, em dado momento, se torna causa de sofrimento. E não existe um único momento que não seja assim, uma vez que é com base em momentos anteriores que os momentos subsequentes surgem; ao ponto de bastar a ausência de um único momento precedente, para que os [momentos] dele resultantes deixem de surgir. Por esta razão, por mais momentos que haja, são todos causa de sofrimento, e constituem então o “sofrimento daquilo que é composto”.

Como tal, pelo facto de os agregados maculados fazerem parte dos três mundos e estarem ligados, seja de uma ou de outra forma, aos três

བརྟན་པོམ་སྐྱེས་བར་བསམ་མཚན་བཏང་།      གཞན་ཡང་།      དཔྱུལ་བའི་  
 ཚ་གང་ལ་སོགས་པ་རིགས་སྤྱག་སོ་སོའི་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་།      རང་གི་ཡིད་ལ་  
 གང་གཟུན་པ་སོགས་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྣམ་པ་མཐོང་ཐོས་གྱི་ཡུལ་དུ་གྱུར་པ་གང་  
 ཡང་རྒྱང་བ་སོགས་གོ་རིམ་དང་མང་ཉུང་ངེས་པ་མེད་པར།      སྲིད་པ་ན་མཆིས་  
 པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྣམ་པ་ཆེ་ཆུང་མཐའ་དག་ཇི་ལྟར་རྣམས་པར་བསམ་ལ།      དེ་  
 ལྟ་བུའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་གངས་མང་བ།      བཟོད་པར་དཀའ་བ།  
 འཕགས་ལམ་མ་ཐོབ་གྱི་བར་དུ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འབྱུང་བའི་མཐའ་ལ་ཚད་བཟུང་  
 བ་མེད་པ་འདི་ལྟ་བུ་ནི་ཟག་བཅས་ཉེ་བར་ལེན་པའི་སྤང་པོའི་རྒྱན་འདི་ལས་གྱུར་  
 བའོ་སྣམ་དུ་དེའི་རང་མཚང་གཉིང་ནས་མ་རིག་གི་བར་དུ་བསམ་དཔྱོད་བཏང་  
 ལ་ངེས་ཤེས་འདྲོང་བར་གྱུ་འོ།      ངེས་ཤེས་ལྷགས་གྱིས་སྐྱེ་ཞིང་སློ་དེའི་ངང་དུ་  
 གནས་པའི་ལྷགས་ཡོད་པ་སྲིད་དུ་དེ་ལྟར་བསམ་བཞིན་འདུག།      །རྣམ་རྟོག་དེའི་  
 ལྷགས་ཡལ་བར་རྩེམ་པ་ན།      སྤྱི་མའི་དབྱུང་པ་གསུམ་པོས་བྱང་བའི་ངེས་ཤེས་  
 གྱིས་འདུས་གྲས་སྤང་པོ་ལྟ་པོ་མི་རྟག་པ་དང་།      དུ་མ་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རང་  
 བཞིན་ཅན་འདི་ལ་གང་ཟུག་གམ།      བདག་གམ།      ངའོ་སྣམ་དུ་རྩོམ་པར་ཟད་  
 གྱི།      འདི་ལ་བདག་གམ།      གང་ཟུག་གམ།      ངཞེས་ངོ་བོ་ཉིད་གྱིས་གྲུབ་  
 པ་གང་ཡང་མི་འདུག་གོ་སྣམ་དུ།      མིག་གསལ་བའི་མདུན་གནས་པའི་ཐག་  
 རྩལ་སྤྱུལ་མེད་པ་ཉིད་དུ་ཤེས་པ་ལྟར་དུ།      རྒྱལ་དང་སྐད་ཅིག་མའི་རྒྱན་དང་

tipos de sofrimentos, eles são a base do sofrimento em si mesmo; são como uma vala cheia de brasas, ou um pântano hediondo. Devemos prosseguir a meditação desta forma, até que uma convicção firme surja em nós. Além disso, devemos refletir tanto quanto pudermos sobre os sofrimentos, maiores e menores, que existem no mundo: sobre os sofrimentos de cada um dos seis reinos da existência – como os dos infernos quentes, frios, etc. –, sobre a nossa própria angústia mental, e sobre toda a multiplicidade de sofrimentos que podemos observar ou ouvirmos falar. Refletimos sobre todos estes, independentemente da sua magnitude e sem qualquer ordem determinada.

Devemos pensar, “enquanto não realizarmos o nobre caminho, o repetitivo ressurgir desta miríade de sofrimentos incomensuráveis, tão difíceis de suportar, nunca chegará ao fim; e este emerge do *continuum* dos agregados, maculado e perpetuador”. Enquanto não houver o reconhecimento profundo desta falha inerente, refletimos e examinamos até adquirirmos uma convicção firme. Durante todo o tempo em que esta convicção estiver naturalmente presente e a continuidade deste estado mental mantiver a sua força, assim permanecemos.

Quando a força desse pensamento começar a diminuir, refletimos com uma convicção franca, baseada nas três análises anteriores, que considerar estes cinco agregados compostos como um “indivíduo”, uma “entidade” ou um “eu”, nada mais é do que uma mera assunção, pois eles são impermanentes, múltiplos e dotados da natureza de sofrimento. Isto a que chamamos de “entidade”, “indivíduo” ou “eu”, por natureza, jamais aí esteve presente. Sabemos que se observarmos com olhos lúcidos uma corda multicolor posta à nossa frente, não existirá aí cobra alguma. Da mesma forma, a existência de um “eu” apenas ocorre quando não analisamos e investigamos os agregados, esse mero conjunto de partículas e sequência

ཚོགས་པའི་སྤང་པོ་ཙམ་ལ་མ་བཏག་མ་དཔྱད་པར་བདག་ཏུ་བཏགས་པ་ཙམ་ལས་  
 བདག་མེད་པར་ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་གིས་མཐོང་བར་འགྱུར་རོ། སྤྱིར་བདག་  
 མེད་ནི་རྟོགས་བྱའི་གཙོ་བོ་ཡིན་མོད་ཀྱི། །དེའོན་ཅུལ་དུ་བཏོན་མི་དགོས་པར་  
 དཔྱད་པ་སྐྱམ་གསུམ་ཅུལ་དུ་བཏོན་ནས་བསམ་པས། སྤྱི་མ་འདི་དེའི་ལྷགས་  
 ཀྱིས་དཀའ་བ་མེད་པར་བདེ་བླག་ཏུ་ཤེས་ལུས་པ་ཡིན་པས་འདི་ཡང་བདག་མེད་  
 པའི་ངེས་ཤེས་མ་ཡལ་བར་དུ་དེ་བསྐྱོམ། ཡང་རྣམ་རྟོག་གཞན་འགྱུ་བའི་འགོ་  
 བརྩམ་པ་དང་། དེའི་དབང་དུ་མི་གཏོང་བར་སྤྱར་ལྟར་སྤང་པོ་དུ་མ་ལ་བཏག་  
 པ་ནས་བརྒྱུད་སྟེ་སྒོ་ཐོག་གཤམ་བསྐྱོམ་གྱི་རིམ་པས་དམིགས་པ་རེ་རེ་ནས་སེམས་  
 ཐོག་ཏུ་ཐག་ཚད་པ་རེ་བསྐྱོམ། རེས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྤང་པོར་བཏག་ །རེས་  
 གཞན་གྱི་སྤང་པོར་བཏག་ །རེས་འདུས་བྱས་སྤྱི་ལ་དཔྱད་པ་གསུམ་རང་གི་སྒོ་  
 ལ་གང་བདེ་བ། ལུག་མཐར་དགོ་བ་བསྐྱོམ་ཞིང་བག་ཡངས་སུ་བཞག་ །ཡང་  
 ལུག་བཅད་ནས་དཔྱད་པའི་འཁོར་ལོ་བར་མེད་པར་རྩ་ལ་མེ་མཆེད་པའི་རྩལ་དུ་  
 བསྐྱོར་བས་དོན་མེད་ཀྱི་རྣམ་རྟོག་གཞན་གོ་སྐབས་མེད་པར་རྒྱུན་ཅི་ལུས་ནས་  
 བསྐྱུང་། བར་སྐབས་སྒོ་ངལ་ནས་ཐང་ཆད་པ་བྱུང་ན་ཅི་ཡང་མི་བསམ་པར་  
 ཉུང་དེ་ཆད་དེ་སྒོ་ད། ཡང་རྣམ་རྟོག་འགྱུ་བ་ན་འགྱུ་བ་གཞན་དོན་མེད་ཀྱིས་ཅི་  
 བྱ། རྩལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་འདི་ལ་སེམས་འགྱུ་རུ་གཞུག་པར་བྱའོ་སྐྱམ་དུ་  
 ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་བྱས་པས་ཇི་ཞིག་ན་ཆེད་དུ་དམིགས་པའི་ཚོ་ངེས་པ་ལྷགས་བྲག་

de momentos de consciência. Como veremos com os olhos da sabedoria, além desta mera imputação, não existe um “eu”.

De uma forma geral, a coisa mais importante a ser compreendida é a ausência de “eu”; mas não há necessidade de nos focarmos nisto exclusivamente. É através da ênfase na reflexão sobre as análises anteriormente descritas que, naturalmente, sem dificuldades e com pouco esforço, virá a capacidade para a compreender.

Assim sendo, até que se dissipe a convicção na ausência de um “eu”, devemos continuar a meditação. Mesmo que a mente comece a ser agitada por outros pensamentos, não nos devemos deixar levar por eles, mas sim, começando pela investigação da multiplicidade dos agregados, meditar sobre cada um dos pontos, de forma gradual e sistemática, até que a convicção que resulta de cada um deles desponte na nossa mente. De forma alternada, examinamos os agregados do nosso próprio *continuum*, os agregados de outros, e tudo aquilo que é composto em geral, recorrendo a estas três análises conforme for mais fácil. No final da sessão, dedicamos a virtude e relaxamos.

Nas sessões seguintes, giramos sem parar a *Roda da Análise*, como um fogo que se alastra pela erva seca, mantendo-a continuamente enquanto formos capazes, não permitindo a mínima oportunidade para pensamentos outros e inúteis.

Às vezes, se a mente começar a ficar cansada ou exausta, relaxamos apenas, sem pensar em absolutamente nada. Quando uma vez mais os pensamentos se manifestarem, ponderamos, “o que fazer com estes movimentos mentais inúteis? Vou voltar a minha mente para os pensamentos que são o envolvimento mental correto”. Pensamos assim vez após vez e, ao abordarmos mentalmente cada um dos pontos de análise, uma forte convicção surgirá sem esforço. Mesmo quando, entre as sessões, deixar-

བོ་ཚོ་ལ་མེད་དུ་སྐྱེ་བ་དང་། སྒོ་ཡན་པར་བཏང་བའི་ཐུན་མཚམས་སུ་འང་གོང་  
 གི་བསམ་ཚུའི་དོན་རྣམས་ངང་ངམ་ཤུགས་གྱིས་སྒོ་ཡུལ་དུ་འཁོར་བ་འབྱུང་ཞིང་  
 དོན་ཚེན་པོ་འགྲུབ་པར་འགྱུར་བས་ན། མདོ་སྤེའི་བསྐྱོམ་རིམ་མཁའ་སྐྱོང་སུས་  
 གྲང་རྟོགས་པར་སྤྲོ་ལ། དོན་ཚེ་བ་གོམ་པ་ཙམ་ལས་རིགས་པའི་ངལ་བ་ལ་མི་  
 ལྟོས་པ། ཁོམས་ན་ཚེས་ཀུན་གྱི་གནད་ཁོང་དུ་རྒྱད་ལུས་པ་ཡིན་པས། འདི་  
 ལ་ནི། །བཤད་པས་མི་གཙོ་བསྐྱོམ་པས་གཙོ། །བསྐྱོམ་ན་མ་བཤད་ཁོང་  
 བས་ཤེས། །མ་བསྐྱོམ་བཤད་གྲང་ན་ཚོ་འདྲ། །དེ་ཕྱིར་དཔུང་བསྐྱོམ་འདི་  
 ལྟར་མཛོད། །བརྒྱ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བསྐྱུལ་ཞིང་། །ཁྱི་གཞིའི་ཤོག་བུའི་རྒྱུ་  
 རྒྱར་བས། །མི་པམ་བ་ཡིས་མདོར་བསྐྱུས་སུ། །ཇ་བར་གཙུག་ལ་ཤར་མར་  
 གྱིས། མཛུ་ལོ།།

mos a mente vagar livremente, aquilo que havíamos pensado anteriormente retornará sempre à nossa mente, de forma natural e por si mesmo, e um grande objetivo será assim concretizado. Além disso, estes estágios de meditação descritos nos sūtras podem ser facilmente compreendidos por qualquer pessoa, seja ela erudita ou ignorante. Sendo assim, se nos familiarizarmos<sup>7</sup> com eles e sem dependermos de raciocínios cansativos, seremos capazes de absorver os pontos essenciais da totalidade do Dharma.

Não é pelas explicações que se chega ao principal,  
Mas sim através da meditação.  
Se meditares, mesmo sem explicações,  
Alcançarás um saber que vem de dentro.

Ainda que possuas as explicações,  
Não meditando, serás tal qual um papagaio!  
Então, investiga e medita da forma que aqui expliquei.

*Solicitado por Pema Gyaltzen,  
Que me ofereceu papel para a escrita;  
Eu, Mipham, assim escrevi, de forma breve,  
Conforme me surgiu durante uma pausa para o chá.*

---

<sup>7</sup> Este termo, em tibetano *bsgom*, significa “familiarização”, e é também traduzível como “meditação”. Isto aplica-se tanto nesta passagem, como nos versos finais que se seguem.





Título original: *sems kyi spyod pa rnam par sbyong ba so sor brtag pa'i dpyad sgom 'khor lo ma zhes pa bzhugs so + spyod pa rnam sbyong khrid kyi nyams len.*

Autor: Jamgön Mipham Rinpoche

Todos os textos aqui incluídos foram traduzido a partir do original tibetano.

Os parêntesis retos [ ] indicam palavras ou adições incluídas para tornar a tradução mais clara ou fluída, mas que não fazem parte integrante do texto original.

Publicação redigida segundo as normas ortográficas vigentes.

A transliteração dos termos e mantras em sânscrito foi elaborada de acordo com a convenção internacional do Alfabeto Internacional de Transliteração do Sânscrito, IAST (International Alphabet of Sanskrit Transliteration - Genebra, 1894). Exceção foi feita no que concerne à palavra sânscrita “Buddha”, para a qual se manteve a adaptação corrente: “Buda”.

Publicado pelo Grupo de Tradução Padmakara, Portugal, 1ª edição, v1-0, Setembro 2018; 2ª edição Abril 2019 v1-1; 3ª edição PDF Abril 2021 v1-2.

© Edições Padmakara 2019 - Abrangido pela Licença Creative Commons CC BY-NC-ND (Atribuição–Não-Comercial–Sem-Derivações 4.0 Internacional)

EDITIONS PADMAKARA - INTERNACIONAL

Le Plantou

24580 Plazac - France

[editions@padmakara.com](mailto:editions@padmakara.com)

[www.songtsen.org](http://www.songtsen.org)

[www.padmakara.com](http://www.padmakara.com)

PADMAKARA PORTUGAL

Fundação Kangyur Rinpoche

Rua Padre Luís Aparício, nº 9- 6º E

1150-248 Lisboa

[info@padmakara.pt](mailto:info@padmakara.pt)

[www.padmakara.pt](http://www.padmakara.pt)

[www.krfportugal.org](http://www.krfportugal.org)



EDITIONS PADMAKARA  
Le Plantou  
24580 Plazac - France  
[editions@padmakara.com](mailto:editions@padmakara.com)  
[www.songtsen.org](http://www.songtsen.org)  
[www.padmakara.com](http://www.padmakara.com)

PADMAKARA - PORTUGAL  
Fundação Kangyur Rinpoche  
Rua Padre Luis Aparício, nº 9- 6º E  
1150-248 Lisboa  
[info@padmakara.pt](mailto:info@padmakara.pt)  
[www.padmakara.pt](http://www.padmakara.pt)  
[www.krfportugal.org](http://www.krfportugal.org)