

AS 37 PRÁTICAS DO BODHISSATVA

Por

Togmey-zangpo (Thogs-med bzang-po)

Verso de homenagem

Namo Lokeshvaraya!

Embora vedes que todos os fenômenos carecem de ir e vir,
Vós esforçais sinceramente para o benefício dos seres transmigradores.
Diante a Vós, guru supremo e protetor Avalokiteśvara,
Me prostro sempre respeitosamente com minhas três portas.

Os Buddhas plenamente Despertos, fontes de benefício e felicidade,
Surgidos da prática do Dharma sagrado,
Visto que isso depende do conhecimento de como praticar,
Então explicarei as práticas do Bodhisattva.

O precioso renascimento humano

1. Tendo obtido um corpo humano precioso, favorecido e livre, que é tão difícil de encontrar,
A fim de liberar si próprio e os outros seres do oceano da existência cíclica,
Ouvir, refletir e meditar dia e noite com perseverança inabalável,
É a prática do Bodhisattva.

As circunstâncias mais propícias para tirar proveito de uma vida humana preciosa

2.
Alí, onde o apego pelos entes queridos se agita como a água,
O ódio pelos inimigos queima como fogo,
Quando a escuridão da confusão que faz esquecer o que adotar e o que descartar:
Abandonar a terra natal é a prática do Bodhisattva.

3.
Ao abandonar os lugares prejudiciais, as emoções perturbadoras diminuem gradualmente.
Sem distração, as práticas virtuosas aumentam naturalmente.
Quando a mente, a convicção no Dharma aumenta.
Portanto, cultivar a solidão é a prática do Bodhisattva.

Morte e Impermanência

4.

Separamo-nos de velhos amigos e parentes e as riquezas acumuladas com esforços serão deixados para trás.

A pousada do corpo é abandonada pela sua hóspede: a consciência.

Portanto, renunciar a preocupação com esta vida

É a prática do Bodhisattva.

A importância de ter amigos adequados

5.

Associando-se aos amigos ruins, as três emoções venenosas aumentam,

As ações de ouvir, refletir e meditar diminuem e o amor e a compaixão desaparecem,

Portanto, abandonar as más companhias.

É a prática do Bodhisattva.

6.

Ao confiar neles, nossas falhas se esgotam,

As virtudes aumentam como a lua crescente.

Apreciar os mestres espirituais, mais que o seu próprio corpo,

É a prática do Bodhisattva.

Refúgio

7.

Confinados na prisão da existência cíclica,

A quem poderiam dar proteção os deuses mundanos?

Portanto, tomar refúgio nas Três Jóias que nunca os trairão.

É a prática do Bodhisattva.

Abster-se do comportamento destrutivo

8.

O Sábio (Buddha) afirmou que os sofrimentos extremamente insuportáveis

Dos reinos inferiores são resultados das ações negativas.

Portanto, mesmo ao custo da própria vida, nunca cometer quaisquer ações negativas,

É a prática do Bodhisattva.

Esforçando-se pela liberação

9.

Os prazeres dos três mundos, são sujeitos a desintegração momentânea,

Assim como o orvalho nas pontas da grama.

Portanto, esforçar-se para (alcançar) o supremo estado da liberação imutável,

É a prática do Bodhisattva.

Desenvolvendo a meta da Bodhichitta

10.

A que serve sua própria felicidade, se suas mães, que lhe amaram
Deste de um tempo imprincipiável estão sofrendo?

Portanto, para liberar a infinidade de seres, desenvolver abodhichitta (intenção altruísta),
É a prática do Bodhisattva.

Escambiar si próprio com os outros

11.

Todo sofrimento surge do desejo exclusivo pela própria felicidade,

Os Buddhas perfeitos nasceram devido a intenção de beneficiar a todos os outros,

Portanto, escambiar genuinamente a sua própria felicidade pelo sofrimento dos outros,
É a prática do Bodhisattva.

Comportamento do Bodhisattva: Lidando com os danos

12.

Mesmo se alguém sob o poder do grande desejo

Rouba ou faz com que outros roubem toda a sua riqueza

Dedicar a ele seu corpo, posses, e ações meritórias dos três tempos.

É a prática do Bodhisattva.

13.

Mesmo não tendo a menor culpa,

Alguém o amarre para cortar sua cabeça,

Imbuído pela compaixão, aceitar sobre si mesmo, as conseqüências negativas,

É a prática do Bodhisattva.

14.

Mesmo se alguém insulte você de várias formas

E divulgue pelos três mil mundos,

Em retorno, falar de suas boas qualidades, com uma atitude amorosa

É a prática do Bodhisattva.

15.

Mesmo se alguém exponha suas falhas e o defame

No meio de uma multidão de pessoas,

Vendo-o como um mestre espiritual e venerando-o respeitosamente,

É a prática do Bodhisattva.

16.

Mesmo se alguém que você criou com ternura como o seu próprio filho

Considerar você como um inimigo,

Assim como uma mãe cujo filho está doente, ter um afeto especial por ele,

É a prática do Bodhisattva.

17.

Mesmo se um indivíduo igual ou inferior a você,
Ti depreciar devido ao poder da sua arrogância,
Colocar ele respeitosamente no topo de sua cabeça,
como o faria com o seu mestre espiritual,
É a prática do Bodhisattva.

Duas situações críticas onde se requer a prática do Dharma

18.

Mesmo que você seja destituído e sempre insultados pelas pessoas,
Enfermo com doenças terríveis ou afligido por fantasmas,
Aceitar sobre si mesmo, os erros e sofrimentos de todos os seres sem desanimar,
É a prática do Bodhisattva.

19.

Mesmo que você seja proeminente e reverenciado por muitos,
Mesmo ganhando riquezas comparáveis àquela de Vaishravana (o Guardião da Riqueza),
Vendo que essa prosperosa fortuna mundana é priva de essência e não ter arrogância
É a prática do Bodhisattva.

Eliminando a raiva e o apego

20.

Se não subjulgar o inimigo que é a sua própria raiva,
E mesmo tendo subjulgado o inimigo externo, eles só aumentarão.
Portanto, domar a própria mente armados pelo amor e compaixão,
É a prática do Bodhisattva.

21.

Os prazeres sensuais são como água salgada
Quanto mais você bebe, mais a sede aumenta,
Portanto, abandonar imediatamente quaisquer objetos que geram apego,
É a prática do Bodhisattva.

Desenvolvendo a Bodhichitta profunda e a realização da vaziedade

22.

Todas as aparências são fabricações da mente,
A natureza da mente é separada de todos os conceitos,
Compreendendo isso, não apreender as propriedades (dualísticas) de perceber e ser
percebido (objeto e sujeito),
É a prática do Bodhisattva.

23.

Ao encontrar objetos agradáveis,
Embora apareçam lindas, como um arco-íris no verão,
Não considerando-os como verdadeiramente existentes,
Livrando-se assim do apego e da fixação,
É a prática do Bodhisattva.

24.

Todas as formas de sofrimento são como o sonho da morte de uma criança,
É tão cansativo agarrar-se às percepções ilusórias tendo-as como reais.
Assim sendo, ao ser confrontado com circunstâncias desagradáveis,
Reconhecer como ilusórios,
É a prática do Bodhisattva.

As seis atitudes de longo alcance

25.

Aqueles que desejam a iluminação estão dispostos a renunciar
até o seu próprio corpo; Não há necessidade de mencionar as posses externas.
Portanto, sem esperar recompensas ou frutos kármicos, doar com generosidade
É a prática do Bodhisattva.

26.

Sem ética, não se pode cumprir os próprios propósitos,
E mesmo qualquer pensamento em beneficiar os outros é absurdo.
Portanto, salvaguardar a disciplina ética sem intenções mundanas,
É a prática do Bodhisattva.

27.

Para o Bodhisattva que deseja uma riqueza de virtude,
Todos os que lhe causa danos são iguais a tesouros de jóias.
Portanto, cultivar a paciência livre de qualquer animosidade contra alguém,
É a prática do Bodhisattva.

28.

Vendo que os ouvintes (shravakas) e realizadores solitários (pratyekabuddhas) procuram
somente seus próprios benefícios,
Se esforçam como se estivessem apagando um fogo em suas cabeças;
Exercer o esforço entusiástico, a fonte de todas as qualidades para beneficiar todos os
seres,
É a prática do Bodhisattva.

29.

Sabendo que a vião profundo dotada de uma calma mental correta,
Destruí completamente as emoções perturbadoras
Cultivar a concentração que transcende as quatro absorções sem forma,
É a prática do Bodhisattva.

30.

Visto que sem sabedoria, as primeiras cinco perfeições
Não podem levar ao perfeito Despertar;
Junto com os meios hábeis, cultivar a sabedoria que não conceitualiza as três esferas
É a prática do Bodhisattva.

31.

Se você não examinar seus próprios erros, é possível que
Sob a forma de Dharma, pratique aquilo que não é Dharma.
Portanto, sempre examinando seus próprios erros e os abandonando,
É a prática do Bodhisattva.

32.

Se através da influência das emoções perturbadoras, cometas as falhas de um
Bodhisattva, você mesmo está degenerando.
Então não mencionar as falhas daqueles que entraram no Grande Veículo,
É a prática do Bodhisattva.

33.

A ganância e respeito leva a competição,
E assim as ações de ouvir, refletir e meditar declinam.
Por esta razão, abandonar o apego à família, amigos e benfeitores
É a prática do Bodhisattva.

34.

Palavras duras perturbam as mentes dos outros
E causa deterioração na conduta do Bodhisattva
Portanto, abandonar as palavras duras que são desagradáveis aos outros,
É a prática do Bodhisattva.

35.

As emoções aflitivas habituais são difíceis de serem detidas por meio dos antídotos.
Por isso, armados com a presença mental e a conscientização
Quando surge as emoções aflitivas tais como apego, etc., destruí-las imediatamente
É a prática do Bodhisattva.

36.

Em resumo, seja onde for, seja o que estiver fazendo
Pergunte a si mesmo: "Qual é o estado da sua mente?"
Com presença mental constante e conscientização,
Realizar o bem dos outros
É a prática do Bodhisattva.

37.

Dedicar os méritos alcançados por esses esforços,
A fim de eliminar os sofrimentos dos ilimitados seres transmigradores e
(realizar) a sabedoria transcendente que purifica as três esferas (agente, objeto e ação),
É a prática do Bodhisattva.

Versos conclusivos

Para aqueles que querem treinar no caminho do Bodhisattva
Escrevi «As 37 práticas do Bodhisattva».
Seguindo o que foi dito pelos excelentes e
Expostos nos sutras, tantras e comentários.

Devido à minha pouca inteligência e falta de estudos,
Embora não seja poeticamente agradável aos eruditos,
Porém, por serem baseadas nos Sutras e nos textos sagrados
Acho que essas práticas do Bodhisattva são inequívocas.

No entanto, visto que as grandes condutas do Bodhisattva
São difíceis de entender por alguém com um intelecto inferior como o meu,
Eu imploro aos excelentes mestres que perdoem todas as minhas falhas
Tais como contradições, incoerências e outros.

Através das virtudes aqui acumuladas, que todos os seres,
Através das duas bodhicittas: convencional e última,
Se tornem como o protetor Avalokitesvara (Chenrezig),
Que não habita em nenhum extremo - nem no samsara, nem no nirvana!

©Tradução para o português de Bia Bispo - 2019

Dedico esse trabalho à longa vida de todos os incomparáveis Mestres e possa todos os seres se beneficiarem dessa tradução. Peço desculpas pelos erros que apareceram ao longo da leitura e que não foram percebidos por mim.