

# AS 37 PRÁTICAS DO BODHISATTVA

༄༅། །རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། །

Por



Gyalse Thogme Zangpo

རྒྱལ་སྐྱེས་ཚོགས་མེད་བཟང་པོ།

(1297-1371)

## CONTEÚDO DAS 37 PRÁTICAS DO BODHISATTVA

1. Extrair a essência do precioso renascimento humano.
2. Desistir da "pátria", ou seja, de objetos que proporcionam a ignorância, raiva ou apego.
3. Encontrar um lugar propício para praticar.
4. Impermanência e morte.
5. Abandonar companhias prejudiciais.
6. Confiar no mestre espiritual.
7. Refugiar-se nas Três Joias.
8. Refletir sobre os sofrimentos dos reinos inferiores.
9. Refletir sobre o sofrimento geral do samsara e aspirar a liberação.
10. Cultivar o bodhicitta - ver todos os seres sencientes como sua mãe.
11. Praticar o escambiar-se com os outros.
12. Transformar a mente - ver todos os danos como oportunidades para cultivar a virtude.
13. Transformar o sofrimento em prática espiritual.
14. Diante das críticas e calúnias, retribuir com elogios sinceros.
15. Encarar seu crítico como um mestre espiritual.
16. Praticar grandiosamente a paciência em face de traição e decepção.
17. Considerar aqueles que o prejudicam como os seus mestres espirituais.
18. Transformar os fracassos e os sucessos no caminho [à iluminação].
19. Subjugar o orgulho .
20. Transformar os objetos da raiva e do apego no caminho [à iluminação].
21. Abandonar os prazeres dos sentidos que dão origem ao apego.
22. Desenvolvendo a bodhicitta última.
23. Ver os objetos do apego como ilusões.
24. Considerar situações desagradáveis como um sonho.
25. Praticar a generosidade.
26. Manter a moralidade.
27. Praticar a paciência.
28. Cultivar o esforço entusiástico de ajudar os seres sencientes.
29. Desenvolver o poder da concentração meditativa.
30. Cultivar a sabedoria que realiza a vaziedade.
31. Examinar a própria conduta em busca de falhas.
32. Evitar criticar os praticantes do Veículo Mahayana.
33. Praticar a não comodidade.
34. Nunca expressar palavras abusivas.
35. Aplicar antídotos a emoções perturbadoras.
36. Aplicar o cuidado e a introspecção para o benefício de todos os seres sencientes.
37. Dedicar todos os méritos à iluminação de todos os seres sencientes.

## Homenagem a Lokeshavara.

Prostro-me respeitosamente com as minhas três portas,  
ao supremo Mestre e Protetor Chenrezig,  
quem ao ver que todos os fenômenos carecem de ir e vir,  
fez um esforço unânime para o bem dos seres errantes.

Os Buddhas perfeitos, fontes de benefícios e felicidade,  
surgem da realização dos excelentes ensinamentos.  
Visto que isto depende do conhecimento daquilo que deve ser praticado,  
eu explicarei [agora] as práticas do Bodhisattva.

### *Extrair a essência do precioso renascimento humano.*

1. Tendo obtido este raro ‘navio’ dotado de liberdade e fortuna,  
ouvir, refletir e meditar inabalavelmente noite e dia,  
a fim de liberar a si mesmo e aos outros do oceano  
da existência cíclica, é a prática do Bodhisattva.
2. Deixar para trás a própria pátria, onde o apego à família e aos  
amigos nos envolve como uma torrente, onde a aversão aos inimigos  
nos queima como um fogo abrasador e a escuridão da ilusão  
obscurece o que deve ser adotado e abandonado, é a prática do Bodhisattva.
3. Ao evitar as ações prejudiciais, as emoções destrutivas gradualmente diminuem.  
Sem distrações, as práticas virtuosas se fortificam naturalmente;  
e com a mente claramente focada, surge a convicção nos ensinamentos.  
Então retirar-se em lugares solitários, é a prática do Bodhisattva.

### *Impermanência e morte*

4. Os entes queridos que há muito tempo se mantêm relações de companhia,  
se separarão e a riqueza criada com dificuldade será deixada para trás.  
Também a consciência, hóspede desse corpo, com o tempo partirá.  
Então, renunciar às preocupações desta vida, é a prática do Bodhisattva.

### *Abandonar companhias prejudiciais*

5. Mantendo certas companhias faz com que os três venenos da mente  
se tornem mais fortes, se declina a prática do ouvir, refletir e meditar  
e faz com que se perca o amor e compaixão [desenvolvido].  
Portanto, evitar amigos prejudiciais, é a prática do Bodhisattva.

*Confiar no mestre espiritual*

6. Visto que ao confiar nele as nossas falhas chegam ao fim e nossas virtudes se expandem como a lua crescente, então, considerar o mestre espiritual mais precioso do que o próprio corpo, é a prática do Bodhisattva.

*Direção segura – amparando-se nas Três Joias*

7. A quem e [como] os deuses mundanos podem proteger, visto que eles mesmos estão acorrentados na cadeia da existência cíclica? Portanto, amparar-se naquele infalível, buscando proteção nas Três Joias, é a prática do Bodhisattva.

*Refletir sobre os sofrimentos dos reinos inferiores*

8. O próprio Sábio disse que todo o sofrimento insuportável dos renascimentos inferiores é o resultado de ações negativas. Portanto, mesmo ao custo de sua vida, nunca cometer atos prejudiciais, é a prática do Bodhisattva.

*Refletir sobre o sofrimento geral do samsara e aspirar a liberação*

9. Os prazeres dos três mundos [reinos], são como orvalho na ponta de um capim, dura apenas um momento e desaparece rapidamente. Portanto, aspirar ao estado supremo da liberação imutável e duradouro, é a prática do Bodhisattva.

*Cultivar a bodhicitta - ver todos os seres sencientes como mãe*

10. Quando suas mães, que o amam desde tempo imprincipiável, estão sofrendo, a que serve a sua própria felicidade? Portanto, desenvolver a mente altruísta [bodhicitta] para liberar os incontáveis seres, é a prática do Bodhisattva.

*Escambiar-se com os outros*

11. Todo sofrimento vem do desejo da própria felicidade. Os Buddhas perfeitos nascem do pensamento de ajudar os outros. Portanto, escambiar a própria felicidade pelo sofrimento dos outros, é a prática do Bodhisattva.

***Comportamento do Bodhisattva: lidando com os danos***

12. Mesmo que alguém instigado por um grande desejo, roube ou faz com que outros roubem toda a minha riqueza, dedicar-lhes inteiramente o corpo, os bens e todos os méritos acumulados nos três tempos, é a prática do Bodhisattva.

13. Mesmo que outros cortem a minha cabeça, embora não tenha feito nenhum crime, por compaixão, assumir sobre mim mesmo todas as negatividades que eles acumulam, é a prática do Bodhisattva.
14. Mesmo que outros declararem perante aos três mil mundos todo tipo de coisas desagradáveis a meu respeito, em troca, com uma mente cheia de amor, falar apenas de suas qualidades, é a prática do Bodhisattva.
15. Mesmo que alguém me diga palavrões e exponha as minhas faltas em uma reunião pública, porém, olhar e curvar-se para ele com respeito, como se fosse um mestre espiritual, é a prática do Bodhisattva.
16. Se alguém que prezo muito como um próprio filho, me considera como um inimigo, então, amar ainda mais essa pessoa, como uma mãe faz quando seu filho está doente, é a prática do Bodhisattva.
17. Se alguém igual ou inferior a mim, devido ao seu orgulho me deprecia, colocá-lo com respeito no topo de minha cabeça, como faria com meu mestre espiritual, é a prática do Bodhisattva.

### ***Transformar as duas situações críticas***

18. Ainda que eu possa ser destituído e desprezado por todos, atingido por doenças terríveis e atormentado por espíritos malignos, porém, sem desanimar, assumir os erros e os sofrimentos dos seres transmigradores, é a prática do Bodhisattva.
19. Ainda que eu seja famoso e venerado por todos, e tão rico quanto Vaisravaṇa, o próprio deus da riqueza, ver a futilidade de toda a glória e riqueza deste mundo e permanecer sem vaidade, é a prática do Bodhisattva.

### ***Transformar a raiva e o apego***

20. Enquanto o verdadeiro inimigo, a minha própria raiva - não for subjugado, e mesmo que tenha subjugado os inimigos externos, estes só aumentarão. Portanto, subjugar a própria mente com as forças da afabilidade e da compaixão, é a prática do Bodhisattva.

21. Os prazeres sensuais são como água salgada, quanto mais se entrega a estes, mais aumenta a sede. Portanto, abandonar imediatamente as coisas que criam apego, é a prática do Bodhisattva.

***Desenvolvendo a bodhicitta última - a realização da vaziedade***

22. As aparências ordinárias são apenas [expressões] da própria mente, pois a natureza primordial da mente é livre de limitações conceituais fabricadas. Compreendendo isto, não entreter conceitos dualistas de sujeito e objeto [percebedor e percebido], é a prática do Bodhisattva.

*Ver os objetos do apego como ilusões*

23. Ao encontrar objetos atraentes, embora aparentemente sejam bonitos, não os considere como são reais, assim como um arco-íris no verão. Portanto, abandonar o desejo e apego, é a prática do Bodhisattva.

*Considerar situações desagradáveis como um sonho*

24. Todas as formas de sofrimento são como a morte do próprio filho no sonho. Então, apegar-se as aparências ilusórias como sendo verdadeiras é muito cansativo. Portanto, ao se deparar com circunstâncias desagradáveis, vê-las como ilusórias, é a prática do Bodhisattva.

***As Seis Atitudes de Longo Alcance***

25. Quando aqueles que desejam a iluminação doam até mesmo seus corpos, então, não há necessidade de mencionar as coisas externas. Portanto, doar imbuído da generosidade sem esperar retorno ou qualquer fruição kármica, é a prática do Bodhisattva.
26. Sem a disciplina ética, não se garante nem mesmo o próprio bem-estar, e nesse caso, qualquer pensamento de beneficiar os outros seria absurdo. Portanto, observar a disciplina ética, sem a mínima intenção de continuar na existência cíclica, é a prática do Bodhisattva.
27. Para o Bodhisattva que deseja acumular a riqueza de virtudes todos aqueles que o prejudicam, são como tesouros preciosos. Portanto, cultivar a paciência sem hostilidade para com eles, é a prática do Bodhisattva.
28. Vendo que mesmo os Ouvintes e Realizadores Solitários que só realizam seu próprio benefício, se esforçam tanto como [se fosse] para apagar um fogo em suas cabeças, então, com esforço entusiástico, trabalhar para o bem de todos os seres, a fonte de todas as boas qualidades, é a prática do Bodhisattva.

29. Entendendo que as emoções perturbadoras são eliminadas por meio da visão profunda [vipashyana], imbuída pela calma estável [shamatha], então, cultivar a concentração, que transcende totalmente as quatro absorções sem forma, é a prática do Bodhisattva.
30. Visto que as cinco perfeições sem a sabedoria não podem conduzir a perfeita iluminação. Portanto, juntamente com meios hábeis, cultivar a sabedoria transcendente que não concebe as três esferas (como reais), é a prática do Bodhisattva.

### *A prática diária do Bodhisattva*

31. A menos que se verifique cuidadosamente para encontrar seus próprios erros, pode parecer que se está praticando o Dharma, mas na verdade se está agindo contra este. Portanto, escrutinar-se continuamente e se livrar das falhas sempre que estas aparecem, é a prática do Bodhisattva.
32. Se, sob a influência das emoções perturbadoras, falo das falhas de outros Bodhisattvas, eu mesmo estou em falta. Portanto, não falar das faltas de alguém que entrou no Grande Veículo, é a prática do Bodhisattva.
33. Quando se briga e se compete por recompensa e honras, a [prática do] estudo, reflexão e meditação declina. Portanto, abandonar o apego aos lares, aos benfeitores, à família e amigos, é a prática do Bodhisattva.
34. Palavras abusivas perturbam a mente dos outros e causam deterioração na conduta de um Bodhisattva. Portanto, abandonar o uso de palavras abusivas que são desagradáveis para os outros, é a prática do Bodhisattva.
35. As emoções habituais perturbadoras são difíceis de serem contidas por meio das armas adversárias. Portanto, armados com os antídotos da vigilância e da alerta mental, e destruir imediatamente as emoções perturbadoras, como o apego, assim que estas surgem é a prática do Bodhisattva.
36. Em resumo, não importa o que se esteja fazendo, examinar sempre o estado da própria mente, com vigilância e alerta mental contínua, realizando o benefício dos outros, é a prática do Bodhisattva.
37. Compreendendo a pureza das três esferas e dedicar as virtudes por fazer tal esforço à iluminação, a fim de remover o sofrimento dos seres ilimitados, é a prática do Bodhisattva.

## VERSOS CONCLUSIVOS

Para aqueles que querem treinar no Caminho do Bodhisattva,  
eu escrevi essas "37 Práticas do Bodhisattva",  
baseado naquilo declarado nos sutras, tantras e tratados e  
seguindo as instruções do que foi dito pelos Seres Excelentes.

Embora [este versos] não sejam poeticamente agradáveis aos eruditos,  
devido à minha pouca inteligência e escasso conhecimento,  
no entanto, confiei nos sutras e nas palavras dos Excelentes,  
portanto, sinto que estas práticas do Bodhisattva não tem falhas.

No entanto, visto que os grandes feitos dos Bodhisattvas  
são difíceis de entender para alguém de inteligência simplória como a minha,  
suplico aos Seres Excelentes que me perdoem pelas falhas,  
tais como contradições e falta de conexão, que aqui possam estar contidas.

Possa qualquer mérito acumulado com isto, atuar como causa para que  
todos os seres errantes alcancem a bodhicitta última e convencional,  
e por meio disso se tornarem como o Protetor Chenresig,  
transcendendo os extremos da existência e do nirvana.



Esta prática foi composta na caverna de Rinchen em Ngulchu, pelo disciplinado monge Togme,  
um professor de escrituras e lógica, para o seu próprio benefício e aos outros seres.



*Tradução para o português por @Bia Bispo – em Agosto 2020, baseado  
no texto original tibetano e no comentário de Geshe Tenzin Zopa.*