



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins - Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

O Buda Disse:

“Minha Doutrina implica o pensar que está além do pensamento:

Executar aquilo que está além da execução:

Falar de aquilo que está além das palavras:

Praticar aquilo que está além da prática”

Aqueles que podem chegar a isto progredem, não entanto que os estúpidos voltam. A Via que pode expressar-se em palavras é pequena; nada há que possa ser apreendido. Se estiverdes equivocados por tão pouco como a milésima parte de um cabelo, num instante perdereis o Caminho” Do Sutra de 42 Partes. Nascimento de Sidarta Gautama.

No ano 624 antes de Cristo, num pequeno reino, nascia um menino especial, que ofereceria ao mundo uma doutrina capaz de libertar o ser humano do sofrimento. Sidarta Gautama ou Sakyamuni um nome composto que significa: “Sakya” que correspondia ao nome da família real no seio da qual ele nasceu, e “Muni” que quer dizer o Capaz. Seu lugar de nascimento chama-se Lumbini, situado originalmente ao norte da Índia, hoje território pertence ao Nepal. Sua mãe chamava-se Mayadevi nome composto que significa Ilusão Luminosa” e o nome de seu pai era Shuddodana. Mayadevi teve um sonho no qual via que um elefante branco vinha visitá-la, este elefante não vinha sobre a terra e sim do céu. O Fato de este elefante ingressar no seu útero simbolizava que tinha concebido uma criança pura e poderosa. Basicamente sempre na Índia o elefante simboliza a sabedoria, porém a Rainha sabia que era do céu Tushita a terra pura onde habita o Buda Maitreya, Ao compreender que o momento do nascimento da criança estava perto, a Rainha pediu para seu esposo que a levasse a casa de seu pai. O Rei concordou e quando estavam atravessando o Jardim de Lumbini, chegou à hora: foi preparado então um leito sob uma árvore que (segundo conta à tradição oral) curvou-se para dar sustento a rainha na hora do parto. A tradição oral conta que no momento de dar a luz à criança a Rainha não sentiu as dores do parto, e teve uma visão muito especial e pura, na qual ela estava segurando o galho desta árvore que se curvou para ajudá-la enquanto Brahma e Indra tiravam uma criança de seu lado direito. Também viu que os Lipikas (anjos no misticismo cristão) aqueles que estão associados com a reencarnação e o Karma desceram dos seus mundos para segurar os varais dos palanques que o Pai, o Rei Shuddhodana, tinha mandado construir para transportar seu filho até o palácio.

Estes anjos ocultaram seu esplendor, vestiram roupas humildes de carregadores a fim de adorar o futuro príncipe da humanidade. Teve também uma visão de que este menino andou sete passos e que a cada passo dado nascia uma flor de loto, símbolo do homem que estando no mundo (simbolizado pelas raízes na lama) e completamente puro e imaculado (simbolizado pela própria flor, que nascendo no meio do lodo na suas pétalas não pode aderir nenhuma partícula de pó ou qualquer tipo de sujeira). Este é o motivo pela qual todos os Budas e Bodhisatvas são sempre representados descansando seus pés encima de lotos.

Naquele tempo morava perto do palácio um Rishi (Vidente da Verdade) chamado Asita, levava no bosque uma vida de santo eremita. Também era um Sacerdote ou Bramam, cujos ouvidos estavam fechados para a vida mundana e somente aberta para os sons celestiais.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Através de sua profunda meditação escutou os cânticos dos Devas (anjos), adorando o novo ser que tinha nascido.

Por sua idade, pelos intensos jejuns, pelo seu ascetismo e poderes da clarividência era considerados muito sábio e fiel interpretador de sonhos e presságios de homens puros. Por ter esta fama o Rei o mandou chamar para ver o Príncipe Sidharta (nome dado pelo pai ao nascer).

Quando o velho o contemplou não pode conter as lágrimas e suspirou profundamente. Rei ao ver este homem santo chorar e suspirar ficou profundamente assustado e perguntou-lhe: Que vistes em meu filho que hás ficado tão magoado.

Mas o velho asceta não estava chorando de pena e sim de gozo, porém quando viu a grande preocupação que tinha causado ao rei disse:

“O rei qual lua em sua plenitude, deve sentir alegria sua Majestade porque gerou um filho de maravilhosa nobreza, não adoro Brama, porque adoro este menino, ao qual os próprios Deuses abandonaram para virem adorá-lo”.

Afasta todo tema de dúvida, afasta todo temor. Os presságios espirituais indicam que o recém nascido veio para salvar o mundo “ Mas lembrai-vos de que sou velho e que não pude conter as lágrimas; pois meu fim se aproxima. A pureza de sua doutrina se assemelhará à margem que recebe o naufrago; seu poder de meditação será como a frescura de um lago, e toda criatura inflamada no ardor da luxúria, se tranquilizará espontaneamente.

Ele abrirá as pesadas portas do desespero e livrará a todas as criaturas da trama das redes que elas mesmas teceram na sua loucura e ignorância. Ele apareceu para liberar da escravidão os miseráveis e desesperados. E terminou falando “Criança eu te adoro. Es ele. Vejo a luz rosada impressa na planta de seus pés, o suave desenho da suástica, os trinta e dois sinais sagrados e os oitentas secundários. Tu serás Buda, pregarás a Lei e salvarás a todos os que aprenderem”. Depois disse a Rainha: “mãe do menino, doce rainha amada dos deuses e dos homens. Devido a este magno acontecimento já estás demasiado sagrada para continuar sofrendo. Como a vida é sofrimento daqui a sete dias chegarás sem dor ao fim da dor”.

Passados os sete dias e vendo que a hora tinha chegado, a mãe de Sidharta chamou sua irmã Pradjapati e disse: “A mãe que deu a luz ao futuro Buda, não terá outro filho. Eu abandonarei este mundo, o rei meu esposo e meu filho Sidharta. Quando eu não mais existir, seja a mãe dele”. Na mesma noite a rainha dormiu sorrindo e não despertou mais de seu sonho.

Vida de Sidarta Gautama

Conforme crescia, o jovem príncipe dominava todas as artes e ciências tradicionais sem precisar de muito esforço. Conhecia sessenta e quatro línguas, cada qual em seu próprio alfabeto, além de ser perito em matemáticas.

A pedido do pai ingressou numa escola onde apreendeu varias artes em especial o manejo do arco e flecha e as artes marciais, encorajando constantemente seus amigos a viver de acordo com as regras da espiritualidade e da moralidade. Ainda jovem casou-se com a filha de um rei chamado de Yasodhara com que teve um filho chamado Rahula. O Pai tinha mandado construir palácios diferentes em composição e tamanho para afrontar as estações do ano. Um palácio de cedro quente para o inverno, outro de mármore para o estio e outro de ladrilhos cozidos para o outono.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Uma vez instalados nos palácios o pai tentou de afastar pouco a pouco tudo o que lembrasse dor e aflição deste mundo, a fim de que o príncipe ignorasse os males do mundo. Porém o destino de Sidharta faz com que escute uma melodia triste dentro do seu palácio produzindo este sentimento estranho chamado melancolia. Esta melancolia tornou-se tão forte que se transformou em profunda dor, e ao não saber o que estava acontecendo com ele o príncipe sente uma intensa necessidade de sair do palácio para conhecer o que estava além dos muros.

Foi assim que o pai mandou afastar os mendigos, doentes e velhos e mandou que todas as casas fossem enfeitadas com cortinas e bandeiras. Quando Sidharta passou por um determinado lugar, encontrou-se frente a frente com dois homens velhos. Perguntou ao cocheiro: "Quem é esse? Sua cabeça branca, seus olhos tremem e tem o corpo maltratado, apenas pode sustentar-se com o seu bastão...". Cocheiro aflito decidiu contar-lhe a verdade e respondeu: - "Esses são os sinais da velhice. Esse homem foi uma criança, depois um adolescente cheio de entusiasmo e de prazer, porém, os anos passaram; agora seu porte desapareceu e seu vigor não existe mais". Profundamente aflito pelas palavras do cocheiro Sidharta suspirou e disse para si mesmo: Que gozo e que prazer podem experimentar os homens quando sabem que a velhice virá e os fará sofrer e caminhar penosamente. Após estas reflexões e com seu espírito profundamente perturbado, se depara com outra visão, à de um homem enfermo, ofegante, desfigurado pela dor e a lepra, convulsa e gemendo de dor. O príncipe indagou ao cocheiro: "Que classe de homem é esse?". E o cocheiro tornou: esse homem está enfermo, os quatro elementos (Terra, fogo, água e ar) de seu corpo estão confusos e em desordem. Todos estamos sujeitos aos mesmos acidentes: os pobres, os ricos, o ignorante o sábio, enfim, todas as criaturas que tem corpo estão sujeitas ao mesmo mal.

Sidharta comoveu-se ainda mais. Todos os prazeres lhe pareciam em vão e sentiu desgostos pelos prazeres da vida.

O Cocheiro percebendo o disposto e o estado de espírito do príncipe, fustigou os cavalos a fim de afastar-se o mais rápido possível do lugar em que estavam, porém o sábio destino quis que sua corrida chegasse pronto ao seu fim, mostrando ao príncipe o último espetáculo: um cortejo fúnebre.

Quatro pessoas levavam um cadáver e o príncipe enternecido ante a visão do corpo privado de vida, interrogou ao cocheiro: "Quem são estas pessoas? o que levam?". O cocheiro informou: Levam um morto, seu corpo está rígido, a vida fugiu dele e seu pensamento se extinguiu. Sua família e amigos levam seu corpo para o lugar de cremação.

O príncipe cheio de horror e espanto perguntou: "e isto uma condição excepcional ou há no mundo outros exemplos semelhantes?". Com o coração oprimido o cocheiro respondeu-lhe "Isto é igual para todos, todos os que nascem devem morrer algum dia, ninguém escapa da morte".

Com a voz apagada o príncipe exclamou.

"O! Homens mundanos, quão fatais é vosso erro. Inevitavelmente vosso corpo se transformará em pó e não obstante continuais vivendo descuidados e despreocupados".



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Passado um tempo, o príncipe pede ao pai que o deixe olhar a cidade tal qual exatamente vem a ser e não como ele queria mostrar. Resultou que disfarçado de mercador junto com o seu cocheiro encontraram um cortejo fúnebre, no momento de cremação do cadáver.

Sidarta observou tudo isto enquanto o cocheiro lhe dizia que tudo o que o homem tinha vivido, sonhado, desejado, estava somente ali, num pouco de cinzas e que segundo ensinavam as doutrinas Brahmanicas ele eira renascer em outro lugar, em outros tempos, porém ninguém sabia onde, e, que esse renascer estaria caracterizado pelas mesmas inquietude, gozos e tristezas que caracterizaram a vida deste personagem, e, que outra vez a morte o tomaria para si a fim de que o homem descansa um pouco do sofrimento de viver neste mundo. Sidarta pensou então como seria possível que se Brama fosse tão poderoso e fosse o criador deste mundo, depois de tê-lo criado, como o abandonaria a desgraça?...Seria impossível a existência da desgraça, se Brama fosse onipotente e bondoso, porém ao não ser assim, portanto ele também está sujeito à vida e morte, por conseqüência não pode ser chamado de Deus.

Aos vinte e nove anos o príncipe teve uma visão na qual todos os Buddhas das dez direções apareceram diante dele e falaram ao unísono, dizendo: "Tempo atrás havias decidido ser um Buddha conquistador para ajudar a todos os seres vivos que estão presos no ciclo do eterno sofrimento. Agora chegou o momento de realizares isto". O príncipe imediatamente comunicou ao seu pai a decisão de se retirar para viver em meditação: "Pai desejo recolher-me a um lugar tranqüilo na floresta, onde possa engajar-me em profunda meditação e rapidamente atingir a iluminação. Depois de ter atingido a iluminação, eu serei capaz de recompensar a gratidão e bondade de todos os seres vivos, e em especial, vossa grande bondade comigo. Assim peço vossa permissão para abandonar o palácio".

Diante da negativa do pai, o príncipe Sidarta disse ao pai:

"Pai, se puderes me outorgar permanente liberdade diante dos sofrimentos do nascimento, da doença, do envelhecimento e da morte, permanecerei no palácio; mas se não fores capaz disto, terei de partir e tornar minha vida humana significativa". Rei tentou por todos os meios de impedir que o príncipe pudesse abandonar o palácio, e para tal fim com a esperança de que o filho mudasse de idéia cercou-o de lindas moças, dançarinas, banquetes e todos tipo de encantos tentando seduzi-lo, porem esta tentativa somente dava mais força ao príncipe de realizar sua fuga.

Um dia após o pai ter reforçado a guarda, para evitar uma fuga secreta, Sidarta usa de seus poderes para induzir ao sono profundo tanto guardas como servidores, enquanto escapava do palácio com um auxiliar de confiança.

Depois de cavalgar nove quilômetros, o príncipe desmontou e se despediu do ajudante, cortou seus cabelos e os jogou-os ao céu para que fossem apanhados pelos deuses, tendo recebido em troca as túnicas de cor de açafão dum mendicante religioso. Em troca o príncipe ofereceu uma vestimenta real.

Deste modo tornou-se a si mesmo monge. Depois durante um período de seis anos, treinou a meditação junto a um grande Rishi chamado Drang Song Nhonmongme, que quer dizer "O Sábio sem emoções". Durante este tempo estudou e dominou diferentes tipos de meditação e estados de absorção mundanos. Praticou o ascetismo junto com



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

cinco ascetas que tinha encontrado nas suas peregrinações, procurou outros sábios e encontrou somente sutilezas intelectuais, porém quando meditava sobre o sofrimento percebia que todo intelectualismo era derrubado como uma folha ao vento, pois ninguém encontrava solução a este dilema. Como escapar ou como resolver o sofrimento humano. De tantas austeridade e meditação seu corpo foi reduzido a um esqueleto, ainda assim venceu o medo, domesticou os apetites da carne, desenvolveu as capacidades da concentração e da mente ao seu extremo. Porém ainda assim não conseguia a libertação verdadeira.

As margens de um rio enquanto ele fazia seus exercícios de meditação o sábio destino lhe faz escutar um ensinamento de um mestre de citara para seu aluno, onde este lhe explicava que para que a citara soasse corretamente ele não poderia nem esticar demasiado as cordas nem deixá-las completamente frouxas. Foi neste momento que ele encontra o caminho do meio, porque ao estar refletindo sobre a mente e a forma correta de meditar este ensinamento lhe outorgava a resposta certa. Imediatamente uma pastorinha lhe entregou uma cuia com arroz com leite e ao comê-la compreendeu que de nada servia a mortificação do corpo.

Neste momento ele compreendeu que tanto o apego aos prazeres mundanos como as mortificações levariam ao meditante aos estados neuróticos da mente.

Resolveu comer novamente, e sentindo-se descansado e refrescado sentou-se ao pé da árvore Bodhi em Bodhygaya onde numa noite de lua cheia do quarto mês do calendário lunar, e em postura de meditação jurou não emergir da meditação antes de atingir a perfeita iluminação.

Até que numa noite Devaputra Mara, o chefe de todos os demônios, ou maras, deste mundo tentou perturbar a concentração de Sidarta, conjurando varias aparições horríveis. Manifestaram hostes de tenebrosos demônios, que atiravam flechas, lanças, flechas com fogo. Atirando pedras. Contudo Sidarta permaneceu silencioso e completamente impassível. Pela força de sua concentração e por estar sua mente limpa de todo ódio e noção de certo e errado, todas estas visões e acontecimentos se assemelhavam a chuva de flores perfumadas e o fogo transformava-se em Lucas de arco Íris.

Mara observou que o medo não iria perturbar Sidarta, em vez disso tentou distraí-lo manifestando grande número de belas mulheres que de todo modo tentavam seduzi-lo. Sidarta respondeu com uma concentração mais profunda.

Deste modo triunfou sobre todos os demônios deste mundo, motivo pelo qual tornou-se mais tarde conhecido como "Buddha Conquistador" Sidarta Gautama torna-se Buda ou um Iluminado.

Após ter vencido ao chefe dos demônios, Sidarta Gautama continuou meditando até o amanhecer, nesse momento ele contemplou seus anteriores nascimentos, sua causa e seu conseqüente sofrimento.

Esqueceu o eu egoísta que amarra ao homem aos seus caprichos, elevou sua consciência ao último degrau onde somente permanece a Luz que está mais além de todo pensamento, de toda construção conceitual, de toda dualidade.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

Ao fim estando toda a terra silenciosa no momento da lua cheia, realiza o estado do completamente Aberto e Desperto. Sua mente torna-se completa e livre de qualquer obstrução. Acordando do sono da ignorância, eliminando as obstruções da mente, ele passa a conhecer tudo ao respeito do passado, do presente e do futuro, espontaneamente, simultaneamente, diretamente. Além disso, ele desenvolveu a compaixão, que é inteiramente imparcial e abarca a todos os seres sem discriminação. Após quarenta e nove dias após sua Iluminação os Deuses Brahma e Indra lhe solicitam iniciar seus ensinamentos:

"O Buddha tesouro de Compaixão, a seres que somente possuem um pouco de pó nos seus olhos, eles estão ameaçados de cair nos reinos inferiores". Não há outro protetor que vós neste mundo. Assim por favor, emersa de sua profunda meditação e gire a roda do Dharma. Foi assim que Sidarta Gautama o Buddha inicia seu apostolado em prol da liberação do gênero humano fazendo girar a Roda do Dharma por três vezes.

As Quatro Nobres Verdades e o Nobre Caminho Óctuplo Os Três Giros da Roda do Dharma

Conta-se que, em tempos remotos, existiam grandes reis, conhecidos como "Chakravatin", que regiam o mundo inteiro. Estes reis possuíam riquezas especiais, inclusive uma roda preciosa na qual viajavam ao redor do mundo. Onde quer que a roda preciosa fosse, o rei controlaria aquela região. Os ensinamentos de Buda são chamados de Roda do Dharma porque são comparados a esta roda preciosa – em qualquer lugar onde sejam difundidos, as pessoas dali terão a oportunidade de controlar suas mentes se puserem os ensinamentos em prática. "Dharma" significa "lei", "ensinamento" e "proteção". Praticando os ensinamentos de Buda, protegemo-nos contra o sofrimento. Todos os problemas que temos na vida cotidiana têm origem na ignorância, e a forma de eliminar nossa ignorância é praticando o Dharma.

O Primeiro Giro da Roda do Dharma Sidarta Gautama, o Buda, pôs em movimento a Roda do Dharma pela primeira vez em Varanasi (Benares),

Uma cidade situada perto do rio Ganges. Naquele momento, enunciou o primeiro ciclo de seus ensinamentos diante dos cinco "rishis", ou os cinco iogues que tinham acompanhado o Buda durante os primeiros momentos de seu desenvolvimento espiritual. Eles foram ordenados diante de Buda. Quando Buda chegou a tal lugar, ali existiam quatro tronos, três dos quais estavam ocupados pelos Três Budas do Passado.

Buda circumbalou os quatro tronos e sentou-se no quarto. Quando se sentou, os outros três desapareceram. Foi então que, diante dos cinco ascetas e uma assembléia seres divinos, promulgou as "Quatro Nobres Verdades", dirigindo-se a eles da seguinte forma:

"O tathagata, irmãos, o bendito, o plenamente iluminado, em Isipatana, no Parque das Gazelas em Benares, estabeleceu o supremo reinado da verdade, e ninguém pode suportá-la, e o fazer conhecer, assinalar, expor, revelar, é explicar, é tornar evidente as Quatro Nobres Verdades."

"E o que são estas Quatro Nobres Verdades?
a nobre verdade do sofrimento;
a nobre verdade da causa do sofrimento;



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

a nobre verdade do fim do sofrimento, e;
a nobre verdade do caminho que leva à extinção do sofrimento (o nobre caminho óctuplo).”

E o bendito falou: “Irmãos, enquanto meu conhecimento e intuição no que diz respeito às Quatro Nobres Verdades não era muito claro, eu duvidava que tivesse alcançado uma completa intuição deste conhecimento, o qual não é superado nem no céu nem na terra, que não tem referência entre todas as grandes quantidades de ascetas e sacerdotes, de seres invisíveis e homens comuns. Porém, irmãos, quando meu conhecimento e intuição no que diz respeito a cada uma das Quatro Nobres Verdades chegaram a ser perfeitamente claros, surgiu em mim à segurança de que tinha atingido uma compreensão completa deste conhecimento.

Por este motivo, irmãos, que é, a Nobre Verdade do Sofrimento?

Nascer é sofrimento, decair é sofrimento, morrer é sofrimento, a pena, o lamentar-se, a dor, o pesar e o desespero – tudo isso é sofrimento. Os cinco agregados da existência são sofrimento.

Mas, irmãos, o que é nascer? A concepção, a germinação, a manifestação dos agregados e do surgimento da atividade sensorial – isto é nascimento.
O que é, irmãos, decair? É envelhecer, é murchar, é a decrepitude, é ficar com cabelos brancos, é o esvaziar da força vital, o enfraquecimento dos cinco sentidos – isto é decair.

O que é, irmãos, a morte? É a separação, o desaparecimento, o desgarramento, a ruína, a dissolução, o fim do período vital, o fim dos cinco agregados da existência, a putrefação – isto é a morte.

O que é, irmãos, a pena? Tudo o que, através desta ou outra perda ou infortúnio que se padece, produza preocupação, aflição, desespero interno é PADECER.

O que é, irmãos, a lamentação? Tudo o que, através desta ou daquela perda que se padece, produza queixa, lamento, gemidos – isto é lamentação.

O que é, irmãos, a dor? Tudo o que é desagradável e penoso para o corpo, as feridas, as chagas, os cortes, o pus – isto é chamado de dor.

O que é, irmãos, o pesar? Tudo o que é doloroso para a mente, desagradável para a mente – isto é pesar.

O que é, irmãos, o desespero? É a consciência da perda, é o padecer que se experimenta, é o desalento, a impotência – isto é chamado de desespero.

O que é, irmãos, o sofrimento de não conseguir o que se deseja? É, ao termos consciência de todos os problemas e aflições humanas, exclamar: “Ó, se não tivéssemos diante de nós o decair, a doença, a morte, a dor, o lamento, o padecer, o pesar e o desespero!” Porém, não se pode conseguir isto somente pelo mero desejo. Por isso, não conseguir o que se deseja é sofrimento.



Kagyú Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

O que são, pois, irmãos, os cinco agregados da existência? São a existência material, o sentimento, a percepção, as diferenciações subjetivas e a consciência.

Existem três tipos de sofrimento:

O primeiro é sutil e está em todos os seres vivos; é o fundamento da existência;
O segundo é o sofrimento produzido pela eterna mudança, a impermanência, e
O terceiro é conhecido como o sofrimento do sofrimento, ou seja, a dor concreta que experimentamos quando nosso corpo material sofre.

O que é, irmãos, a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento?

É o desejo que dá surgimento a um novo renascimento que, amarrado pela sede de prazer, ora aqui, ora acolá, sempre encontra um novo deleite. Esta sede que constantemente nos impele a agir possui três manifestações:

A primeira é a sensual;
A segunda é a de existência individual, e;
A terceira é a de auto-aniquilação.

Porém, irmãos, onde tem origem esta sede? Onde ela surge?

Os olhos, o ouvido, o nariz, a língua, o corpo e a mente, todas são agradáveis e causam prazer para os homens.

As formas, os sons, os odores, os sabores, os contatos corporais e as idéias são agradáveis e causam prazer aos homens.

A consciência que se origina mediante o contato dos olhos, do ouvido, do nariz, da língua, do corpo e da mente é agradável e causa prazer aos homens.

As sensações que surgem do olhar, do escutar, do cheirar, do saborear, do tocar e do pensar são agradáveis e causam prazer aos homens.

A percepção das formas, dos sons, dos aromas, dos sabores, dos contatos corporais e das idéias são agradáveis e causam prazer aos homens.

Pensar e refletir sobre as formas, os sons, os aromas, os sabores, os contatos corporais e sobre as próprias idéias torna-se agradável e causa prazer aos homens.

Assim, irmãos, quando o ser experimenta ou contempla uma forma com os olhos, escuta os sons, sente o cheiro de uma fragrância, experimenta um sabor com a língua, sente um contato com o corpo, experimenta uma idéia com a mente. Se estas percepções, irmãos, resultarem prazenteiras, então o sentido de agradável aparece e, se forem desagradáveis, aparece o sentido da aversão.

Agora, seja qual for o sentimento que apareça (bom, mau ou neutro), ele sempre é aprovado e o homem sempre se apega imediatamente a ele. O ato de apegar-se é o ato de atar-se à existência e à causa do futuro nascimento; o nascimento dá origem à decadência e à morte, ao padecer, à lamentação, ao pesar e ao sofrimento
Impulsionado, em verdade, pelo desejo sensual, somente por este vão desejo, os reis fazem guerra aos outros reis; os príncipes, aos outros príncipes; os sacerdotes, aos



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

sacerdotes; os cidadãos, aos cidadãos; a mãe, ao filho; os irmãos, entre si, e os amigos tornam-se inimigos.

Assim, entregues a esta discórdia contínua, os homens se ferem mutuamente com paus, pedras, facas e armas de todo tipo. Procuram a morte rapidamente, causam a morte rapidamente, afundam os seres que teriam que amar nas piores misérias. Todos estes sofrimentos, irmãos, têm como causa somente o desejo sensual. Ademais, irmãos, por causa deste desejo, as pessoas rompem os contratos, roubam os bens uns dos outros, furtam, traem, seduzem as mulheres casadas, andam pelo mau caminho em palavras, pensamentos e atos que as acompanham até depois da morte e as fazem cair em estados de existência onde, cada vez mais, passarão por sofrimentos insuportáveis. Porque se disse: "Nem no ar, nem no mais profundo dos oceanos, nem nas cavernas das montanhas, nem em parte alguma encontrarás um lugar onde possas estar livre dos maus atos."

O que é, irmãos, a Nobre Verdade da Cessação do Sofrimento?

É a completa extinção do desejo, é rejeitar o desejo, é libertar-se dele. Porém, irmãos, como este desejo chega a desaparecer? Há três formas: refletindo profundamente sobre o próprio infortúnio; refletindo sobre o infortúnio dos outros, e refletindo sobre o infortúnio próprio e dos outros.

Assim, refletindo profundamente sobre o infortúnio e sobre as causas do infortúnio, os homens compreendem que a raiz de seus males está na sede sensual. Derrotando esta sede, o homem não experimenta sofrimento mental, nem angústia, nem dor. Este é o nirvana visível nesta vida acessível ao discípulo sábio.

O que é, irmãos, a Nobre Verdade que Conduz ao Fim do Sofrimento?

Ó, irmãos, existem dois extremos que devem ser evitados por aqueles que procuram a liberação do sofrimento. E quais são estes? Um é o apego aos prazeres mundanos, às paixões e aos deleites, o que é vão, vulgar e ignóbil. O outro é a mortificação de si mesmo, o que é doloroso, vão, vulgar e ignóbil.

Evitando estes dois extremos, irmãos, o Buda percebeu o caminho do meio, o qual produz a percepção interior, confere o conhecimento e conduz à calma, à suprema sabedoria, à iluminação interior, ao nirvana.

E qual é o caminho do meio, irmãos?

É o nobre caminho óctuplo, que se forma pela compreensão correta, pela intenção correta, pela palavra correta, pela atenção correta, pelo viver correto, pelo esforço correto, pela aplicação correta e pela meditação correta."

Diz o Senhor Buda:

"O que é, pois, irmãos, a compreensão correta?

Quando o discípulo compreende o mal e a raiz do mal, compreende o bem e a raiz do bem – isto, irmãos, é a reta compreensão.



Kagyu Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

O que é, irmãos, o mal? Matar, furtar, ter relações sexuais desonestas, mentir, caluniar, usar linguagem irada, falar sem sentido, cobiçar o alheio, opinar equivocadamente – todos estes fatores são o mal.

E qual é a raiz do mal? A cobiça, a ira e a ilusão são a raiz do mal.

E qual é a raiz do bem? Estar livre da cobiça, da ira e da ilusão são a raiz do bem. Ademais, irmãos, quando o discípulo compreende o sofrimento, a causa do sofrimento e o caminho que leva ao fim do sofrimento – isto, irmãos, é reta compreensão. Quando o discípulo observa que a forma, o sentimento, a percepção, as tendências e a consciência são transitórias, possui a reta compreensão. Mas, se alguém dissesse: “Não quero seguir estes ensinamentos, a não ser que o Buda me fale se o mundo é temporal ou eterno, se o mundo é finito ou infinito, se a personalidade é idêntica ao corpo, se a personalidade e a alma são diferentes ou idênticas, se o Buda continua existindo ou não depois da morte, se a alma é imortal ou se perece junto com o corpo.”, tal pessoa, irmãos, morrerá antes que o Buda possa lhe explicar tudo isso. É como se um homem fosse atravessado por uma flecha envenenada e seus amigos e familiares procurassem um médico, e ele falasse assim: “Não quero que tirem esta flecha enquanto não conhecer o homem que me feriu, enquanto não conhecer a casta a que pertence, seu nome, sua família, se ele é alto ou baixo.”, irmãos, seguramente este homem morrerá sem que possa chegar, a saber, tudo isso, porque, existindo ou não estas teorias, é certo que há nascimento, decadência, envelhecimento, doença e morte, lamentação, sofrimento, pesar e desespero.

O que é, pois, irmãos, a intenção correta?

O pensamento livre de sensualidade; o pensamento livre da má vontade e o pensamento livre da crueldade.

O que é, pois, irmãos, a palavra correta?

É quando, irmãos, o homem venceu a mentira, venceu a falsidade. Diz a verdade, é devoto da verdade, é digno de confiança, não engana as pessoas. Quando é levado perante um juiz e o mesmo lhe pergunta:

“Vamos, bom homem, fala o que sabes”, responde, se nada sabe, “nada sei” e, se sabe, “sei”; se nada viu, responde “nada vi” e, se viu, responde “vi”. Assim, nunca diz mentiras conscientemente, nem por proveito próprio, nem por proveito de outra pessoa, nem por amor a proveito algum. É quando o homem venceu a calúnia e não perjura. O que escutou aqui, não repete lá, para, assim, não ser causa de desentendimentos nem de brigas. Torna-se elemento reconciliador, alegra-se na concórdia, e a difunde com suas palavras.

Renunciou à linguagem irada, usa palavras suaves aos ouvidos, palavras que despertam o amor no coração das pessoas, palavras que são corteses, que deixam felizes aos muitos e que elevam a muitos.

Venceu a conversa ociosa, fala no momento justo e de acordo com os fatos. Fala somente do Dharma ou guarda santo silêncio. Fala dos fatos dos grandes mestres e estimula a que sigam seu exemplo. Sua fala é tida como de muito valor, e não contradiz seu pensamento.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

O que é, pois, irmãos, a ação correta?

Irmãos, este homem renunciou a matar de qualquer forma, seja com as mãos ou com armas. Este homem é compassivo, solidário, ama a bondade e tem piedade de todos os seres vivos. Renunciou ao furto e ao roubo, pega somente o que lhe foi dado, guarda o que lhe foi encomendado a guardar, enfim, evita apoderar-se de qualquer objeto que não lhe pertença. Renunciou a qualquer tipo de relação sexual desonesta, não seduz mulheres casadas, não tem relações sexuais perto das moradias de homens santos ou de discípulos que estejam meditando, nem perto ou dentro de lugares considerados santos. Não tem relações sexuais com comerciantes de sexo, nem com crianças. Isto, irmãos, é chamado de ação correta.

O que é, pois, irmãos, o viver correto?

O correto viver, ou o correto meio de vida, é abster-se dos cinco nefastos de comércio: o de armas, o de seres vivos, o de carne, o de bebidas embriagadoras, o de drogas e o de venenos. Enfim, o modo de vida correto inclui ser honesto no trabalho que se esteja realizando e obter o sustento da forma mais honesta possível.

O que é, pois, irmãos, o esforço correto?

Há, irmãos, quatro grandes esforços:

O esforço de evitar, que é estar atento e gerar, em si mesmo, à vontade de vencer o mal e as coisas impuras que ainda não tenham surgido e esta pessoa, invocando suas forças, luta e esforça-se para manter a mente constantemente alerta, para que os pensamentos, palavras e atos erros não se materializem;

O esforço de vencer, que é estar atento e conceber, em si mesmo, à vontade de vencer o mal e as coisas impuras que já tenham surgido e esta pessoa, invocando todas as suas forças, luta e incita sua mente para vencer;

O esforço de desenvolver, que é estar constantemente dirigindo sua mente para desenvolver pensamentos positivos, de amor de concórdia, para desenvolver estados de constante atenção para evitar ou aniquilar estados mentais que não estejam de acordo com a compaixão, a cordialidade, o amor ao próximo, e;

O esforço de manter, que é, estando em alerta na supressão de estados mentais negativos e desenvolvendo estados mentais positivos, a pessoa tenta constantemente manter a mente em harmonia com seu meio ambiente e com todos os seres, com a finalidade de desenvolver uma mente calma.

O que é, pois, irmãos, a aplicação correta?

É, irmãos, quando o discípulo venceu os desejos humanos e vive em contemplação do corpo, das sensações, da mente, dos fenômenos internos de forma incansável e claramente consciente, com os sentidos despertos. A correta aplicação dos quatro fundamentos detalhados anteriormente conduz o homem à realização da pureza, à superação da dor e da lamentação, ao fim do sofrimento e do padecer e, por fim, ao nirvana.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

O que é, pois, irmãos, o correto samadhi?

Fixar a mente num ponto – isto é samadhi.

Os quatro fundamentos da aplicação – estes são os objetos do samadhi.

Os quatro grandes esforços – estes são os meios necessários para o samadhi.
Praticar, cultivar e desenvolver estes aspectos – isto se chama “desenvolver o samadhi”.