



# Caminho Alegre da Boa Fortuna

O CAMINHO  
À FELICIDADE SUPREMA  
DA ILUMINAÇÃO

GESHE KELSANG GYATSO

## *Prefácio*

**EMBORA EXISTAM INCONTÁVEIS** seres vivos, humanos e não-humanos, todos estão incluídos em três tipos: aqueles que buscam principalmente felicidade mundana, aqueles que buscam principalmente a aquisição da libertação do samsara, e aqueles que buscam principalmente a aquisição da plena iluminação.

Na escritura conhecida como *As Etapas do Caminho (Lamrim*, em tibetano), o primeiro tipo de ser é chamado “uma pessoa de escopo inicial”, porque o seu escopo, ou capacidade, mental está na etapa inicial de desenvolvimento. O segundo tipo de ser é chamado “uma pessoa de escopo intermediário”, porque a sua capacidade mental é mais extensa que a do primeiro tipo de ser, mas menos desenvolvida que a do terceiro. O terceiro tipo de ser é chamado “uma pessoa de grande escopo”, uma vez que esta pessoa progrediu do escopo inicial para o escopo intermediário e ultrapassou-o, de modo que a sua capacidade mental se tornou grande.

A prática efetiva das etapas do caminho cumpre os desejos desses três tipos de ser. A prática das etapas do caminho de uma pessoa de escopo inicial, que é explicada na primeira parte deste livro, proporciona-nos a felicidade de humanos e deuses. A prática das etapas do caminho de uma pessoa de escopo intermediário, que é explicada na segunda parte deste livro, proporciona-nos a felicidade da libertação. A prática das etapas do caminho de uma pessoa de grande escopo, que é explicada na terceira parte deste livro, proporciona-nos a felicidade última da plena iluminação. Assim, a função principal das instruções de Lamrim é satisfazer as necessidades e os desejos de todos os seres vivos.

As instruções de Lamrim formam o corpo principal do Budadharma. Elas surgiram da sabedoria onisciente de Atisha (982–1054), e a tradição continua até os nossos dias. É maravilhoso e um



*Buda Shakyamuni*

sinal de grande fortuna que estes preciosos ensinamentos estejam agora começando a florescer em muitos países pelo mundo todo. Eu recebi estes ensinamentos de meu Guia Espiritual, Vajradhara Trijang Rinpoche, que foi uma emanação de Atisha; assim, as explicações dadas neste livro, *Caminho Alegre da Boa Fortuna*, vêm, na realidade, dele, não de mim. Não obstante, trabalhei com grande esforço durante um longo período para concluir este livro.

A prática do Lamrim é muito importante porque todos precisam cultivar estados mentais pacíficos. Por ouvir ou ler estes ensinamentos, podemos aprender a como controlar a nossa mente e manter sempre uma boa motivação em nosso coração. Isso fará com que todas as nossas ações diárias sejam puras e significativas. Ao controlar a nossa mente, podemos solucionar todos os nossos problemas diários e, ao melhorar gradualmente a nossa prática diária de Lamrim, podemos avançar da nossa etapa presente para a etapa de um Bodhisattva. Por progredirmos ainda mais, podemos nos tornar um ser plenamente iluminado. Este é o significado essencial da nossa vida humana. Esta grande aquisição será o resultado da nossa prática de Lamrim.

*Geshe Kelsang Gyatso,  
Tharपालand,  
Novembro de 1988.*

*PARTE UM*

*Fundamentos  
e o Escopo Inicial*

## *As Etapas do Caminho*

**AS GRANDES UNIVERSIDADES** monásticas budistas de Nalanda e Vikramashila desenvolveram, cada uma delas, o seu próprio estilo de discurso. De acordo com a tradição de Nalanda, sempre que um Guia Espiritual ensina o Dharma, ele, ou ela, começa explicando três purezas. Sempre que ouvimos, lemos ou ensinamos Dharma, estas três purezas são necessárias: uma mente pura por parte do aluno, uma fala pura por parte do Guia Espiritual, e um Dharma puro. A mente do aluno será pura se ele, ou ela, estiver livre de sustentar visões errôneas, se tiver fé no Guia Espiritual e no Dharma que é ensinado, e se tiver uma motivação correta. A fala do Guia Espiritual será pura se for inequívoca e clara, se ele, ou ela, a tiver recebido de um Guia Espiritual autêntico, e se a transmissão oral e a linhagem dos ensinamentos tiverem bênçãos. O Dharma será puro se revelar o caminho completo que conduz à iluminação, se apresentar cada ponto de maneira inequívoca, e se tiver sido transmitido através de uma linhagem ininterrupta, desde Buda Shakyamuni. O Dharma que é explicado aqui – o Lamrim – é puro porque possui estas três condições necessárias. Portanto, a nossa tarefa como leitores é assegurar que a nossa própria mente esteja pura enquanto lemos, contemplamos e meditamos nos significados que são explicados. Precisamos, principalmente, desenvolver uma boa motivação, através de pensar o seguinte:

*Agora, eu tenho uma oportunidade suprema de alcançar a Budeidade e de conduzir os outros ao mesmo estado. Para*

*alcançar a iluminação, preciso praticar todas as etapas do caminho. Portanto, vou estudar estas instruções e colocá-las em prática.*

Se lermos o Lamrim com esta intenção pura, aumentaremos a nossa coleção de mérito momento a momento. Não há nada mais significativo que possamos fazer com as nossas vidas. Para mim, o autor, não há significado maior na minha vida do que ensinar e explicar o Dharma puro.

De acordo com a tradição de Vikramashila, sempre que um Guia Espiritual ensina o Dharma, ele, ou ela, começa explicando três coisas:

- (1) As preeminentes qualidades do autor dos textos-raízes nos quais os ensinamentos estão fundamentados;
- (2) As preeminentes qualidades dos ensinamentos apresentados nesses textos;
- (3) Como ouvir e ensinar o Dharma.

Há grandes benefícios decorrentes de receber estas explicações antes de estudar as instruções propriamente ditas sobre as etapas do caminho. Por conhecer as excelentes qualidades do autor, compreenderemos facilmente que o Dharma que ele, ou ela, ensina é necessariamente autêntico. Por conhecer as preeminentes qualidades do Lamrim, naturalmente desenvolveremos interesse, respeito e confiança nele. Por saber como ouvir e ler as instruções e como devem ser ensinadas, seremos capazes de extrair o máximo proveito de oportunidades como esta que temos agora; e, por fim, seremos capazes de beneficiar imensamente os outros, através de dar-lhes as instruções.

Todas as explicações apresentadas neste livro estão contidas em quatro partes:

1. Explicação das preeminentes qualidades do autor, mostrando que as instruções do Lamrim são autênticas;

2. Explicação das preeminentes qualidades do Lamrim, para inspirar fé e respeito pelas instruções do Lamrim;
3. Explicação sobre como ouvir e ensinar o Dharma;
4. Explicação das instruções propriamente ditas das etapas do caminho à iluminação.

## *As Qualidades do Autor*

### EXPLICAÇÃO DAS PREEMINENTES QUALIDADES DO AUTOR, MOSTRANDO QUE AS INSTRUÇÕES DE LAMRIM SÃO AUTÊNTICAS

**AS INSTRUÇÕES DE Lamrim** foram originalmente ensinadas por Buda Shakyamuni. Elas foram transmitidas em duas linhagens distintas: a linhagem de sabedoria, de Nagarjuna, e a linhagem do método, de Asanga. A linhagem de sabedoria, ou caminho profundo, foi transmitida de Buda Shakyamuni para Manjushri, de Manjushri para Nagarjuna e, depois, através de sucessivos professores até chegar a Atisha. A linhagem do método, ou caminho vasto, foi transmitida de Buda Shakyamuni para Maitreya, de Maitreya para Asanga e, depois, através de sucessivos professores até chegar a Atisha. Ambas as linhagens incluem instruções sobre *método e sabedoria*, mas diferem quanto à ênfase.

O autor do Lamrim é Atisha, uma vez que ele foi o primeiro a combinar todas as instruções dessas duas grandes linhagens mahayana em sua obra *Lâmpada para o Caminho à Iluminação*, tendo dado a essa sua apresentação o título abreviado de *Lamrim*. Ele unificou as duas tradições de uma maneira que as tornou mais fáceis de compreender e praticar, e o seu trabalho é o protótipo de todos os textos posteriores de Lamrim.

A vida e o trabalho de Atisha são explicados em três partes:

1. O nascimento de Atisha em uma família real e a sua juventude;
2. As aquisições de conhecimento e as realizações espirituais de Atisha;
3. A atividade de Atisha em difundir o Budadharma na Índia e no Tibete.

### **O NASCIMENTO DE ATISHA EM UMA FAMÍLIA REAL E A SUA JUVENTUDE**

Atisha nasceu como um príncipe em Bengala Oriental, na Índia, em 982. O nome do seu pai era Kalyanashri (Virtude Gloriosa), e o de sua mãe, Prabhavarti Shrimati (Radiância Gloriosa). Ele foi o segundo de três filhos e, quando nasceu, recebeu o nome Chandragarbha (Essência da Lua). O nome Atisha, que significa “paz”, foi-lhe dado posteriormente pelo rei tibetano Jangchub Ö, porque ele sempre estava calmo e pacífico.

Quando ainda era criança, os pais de Chandragarbha levaram-no para visitar um templo. Ao longo do caminho, milhares de pessoas reuniram-se para ver se conseguiriam enxergar o príncipe de relance. Quando as viu, Chandragarbha perguntou “Quem são essas pessoas?”, e os seus pais responderam-lhe: “Elas são os nossos súditos”. Compaixão surgiu espontaneamente no coração do príncipe, e ele rezou: “Que todas essas pessoas desfrutem de uma boa sorte tão grande quanto a minha”. Sempre que Chandragarbha se encontrava com alguém, o seguinte desejo surgia de modo natural em sua mente: “Que esta pessoa encontre felicidade e se liberte do sofrimento”.

Mesmo quando ainda era uma criança pequena, Chandragarbha recebia visões de Tara, um Buda feminino. Algumas vezes, enquanto estava no colo de sua mãe, flores azuis de upala caíam do céu e ele começava a conversar, como se estivesse a falar com as flores. Mais tarde, iogues explicaram à sua mãe que as flores azuis que ela havia visto eram um sinal de que Tara estava aparecendo para o seu filho e conversando com ele.

Quando o príncipe cresceu, seus pais desejaram arranjar um casamento para ele, mas Tara aconselhou-o: “Se te apegares ao teu reino, serás como um elefante que afundou no lodo e não consegue mais se levantar novamente por si só porque é demasiado grande e pesado. Não te apegues a esta vida. Estuda e pratica o Dharma. Foste um Guia Espiritual em muitas das tuas vidas anteriores e, nesta vida, tornar-te-ás também um Guia Espiritual”. Inspirado por essas palavras, Chandragarbha desenvolveu um interesse muito forte de estudar e praticar o Dharma e tornou-se determinado a alcançar todas as realizações dos ensinamentos de Buda. Ele sabia que, para realizar o seu objetivo, precisaria encontrar um Guia Espiritual plenamente qualificado. Inicialmente, procurou um famoso professor budista chamado Jetari, que vivia nas proximidades, e solicitou instruções de Dharma sobre como encontrar a libertação do samsara. Jetari deu-lhe instruções sobre refúgio e bodhichitta e então lhe disse que, se quisesse praticar puramente, deveria ir para Nalanda e aprender com o Guia Espiritual Bodhibhadra.

Quando se encontrou com Bodhibhadra, o príncipe disse: “Eu realizei que o samsara é sem sentido e que somente a libertação e a plena iluminação valem verdadeiramente a pena. Por favor, dá-me instruções de Dharma que me conduzam rapidamente ao estado além da dor”. Bodhibhadra deu-lhe breves instruções sobre gerar a bodhichitta e aconselhou: “Se desejas praticar o Dharma puramente, debes procurar o Guia Espiritual Vidyakokila”. Bodhibhadra sabia que Vidyakokila era um grande meditador que havia alcançado uma realização perfeita da vacuidade e que era muito hábil em ensinar as etapas do caminho profundo.

Vidyakokila deu a Chandragarbha instruções completas sobre ambos os caminhos, o vasto e o profundo, e enviou-o então para estudar com o Guia Espiritual Avadhutipa. Avadhutipa não o orientou imediatamente, mas disse ao príncipe que fosse a Rahulagupta para receber as instruções sobre os Tantras de Heruka e de Hevajra e, depois, que retornasse para receber instruções mais detalhadas sobre o Mantra Secreto. Rahulagupta deu a Chandragarbha o

nome secreto Janavajra (Sabedoria Indestrutível) e a sua primeira iniciação, que foi sobre a prática de Hevajra. Depois, disse-lhe para voltar ao seu lar e obter o consentimento de seus pais.

Embora o príncipe não fosse apegado à vida mundana, para ele ainda era importante obter a permissão de seus pais para praticar da maneira que desejava. Assim, ele retornou aos seus pais e disse: “Se eu praticar o Dharma puramente, então, como Arya Tara predisse, serei capaz de retribuir a vossa bondade e a bondade de todos os seres vivos. Se eu puder fazer isso, minha vida humana não terá sido desperdiçada. Caso contrário, ainda que eu passe todo o meu tempo em um glorioso palácio, minha vida será sem significado. Por favor, dai-me o vosso consentimento para deixar o reino e dedicar toda a minha vida à prática do Dharma, os ensinamentos de Budá”. O pai de Chandragarbha ficou infeliz ao ouvir isso e quis impedir que o seu filho abandonasse as suas perspectivas de vida como futuro rei, mas a sua mãe ficou deleitada ao ouvir que o seu filho desejava dedicar a vida ao Dharma. Ela recordou que, no nascimento dele, haviam acontecido sinais maravilhosos, tais como arco-íris, e lembrou-se de milagres como as flores azuis de upala caindo do céu. Ela sabia que o seu filho não era um príncipe comum e deu-lhe a sua permissão, sem hesitar. Com o tempo, o rei também concordou com o desejo do seu filho.

Chandragarbha retornou a Avadhutipa e, por sete anos, recebeu instruções sobre os Tantras. Ele se tornou tão realizado que, em uma ocasião, desenvolveu orgulho, pensando: “Provavelmente, eu sei mais sobre o Tantra do que qualquer outra pessoa em todo o mundo”. Naquela noite, Dakinis apareceram em seu sonho e lhe mostraram escrituras raras, que ele nunca havia visto antes. Elas lhe perguntaram: “O que estes textos significam?”, mas ele não tinha ideia. Quando acordou, o seu orgulho havia desaparecido.

Mais tarde, Chandragarbha começou a pensar que poderia emular a maneira como Avadhutipa praticava e, na condição de leigo, esforçar-se para alcançar a iluminação rapidamente através de praticar o Mahamudra na dependência de um mudra-ação; porém, ele recebeu uma visão de Heruka, que lhe disse que, se

recebesse a ordenação, seria capaz de ajudar incontáveis seres e difundir o Dharma ampla e extensamente. Naquela mesma noite, sonhou que acompanhava uma procissão de monges na presença de Buda Shakyamuni, que se perguntava por que Chandragarbha ainda não havia recebido a ordenação. Quando acordou do seu sonho, decidiu se ordenar. Ele recebeu a ordenação de Shilarakshita, e lhe foi dado o nome de Dhipamkara Shrijana.

Do Guia Espiritual Dharmarakshita, Dhipamkara Shrijana recebeu extensas instruções sobre *Sete Conjuntos do Abhidharma* e *Oceano de Grande Explicação* – textos estes escritos do ponto de vista do sistema vaibhashika. Desta maneira, ele se tornou um mestre nos ensinamentos hinayana.

Ainda insatisfeito, Dhipamkara Shrijana foi receber instruções detalhadas em Bodh Gaya. Um dia, ouviu por acaso uma conversa entre duas mulheres que, na verdade, eram emanações de Arya Tara. A mais jovem perguntou para a mais idosa “Qual é o método principal para alcançar a iluminação rapidamente?”, e a mais idosa respondeu: “É a bodhichitta”. Ouvindo isso, Dhipamkara Shrijana determinou-se a alcançar a preciosa mente de bodhichitta. Mais tarde, enquanto circunvolvia a grande estupa em Bodh Gaya, uma estátua de Buda Shakyamuni falou com ele, dizendo: “Se desejas alcançar a iluminação rapidamente, debes ganhar experiência em compaixão, amor e na preciosa bodhichitta”. Seu desejo em realizar a bodhichitta tornou-se então intenso. Ele ouviu que o Guia Espiritual Serlingpa, que vivia muito longe em um lugar chamado Serling, em Sumatra, havia alcançado uma experiência muito especial de bodhichitta e que era capaz de dar instruções sobre os *Sutras Perfeição de Sabedoria*.

Dhipamkara Shrijana navegou durante treze meses para chegar até Sumatra. Quando chegou ali, ofereceu um mandala a Serlingpa e fez-lhe pedidos. Serlingpa disse-lhe que as instruções levariam doze anos para serem transmitidas. Dhipamkara Shrijana ficou em Sumatra durante os doze anos e, por fim, obteve a preciosa realização de bodhichitta. Então, ele retornou para a Índia.

## AS AQUISIÇÕES DE CONHECIMENTO E AS REALIZAÇÕES ESPIRITUAIS DE ATISHA

Por confiar em seus Guias Espirituais, Atisha obteve um conhecimento especial sobre os três conjuntos de ensinamentos de Buda – o conjunto da disciplina moral, o conjunto dos discursos e o conjunto da sabedoria – e das quatro classes de Tantra. Ele também dominou as artes e as ciências – tais como a poesia, a retórica e a astrologia – e foi um excelente médico, além de ser muito hábil em ofícios artesanais e tecnologia.

Atisha também alcançou todas as realizações dos três treinos superiores: o treino em disciplina moral superior, o treino em concentração superior e o treino em sabedoria superior. Visto que todas as etapas de Sutra (como as seis perfeições, os cinco caminhos, os dez solos) e todas as etapas de Tantra (como o estágio de geração e o estágio de conclusão) estão incluídas nos três treinos superiores, Atisha obteve, assim, todas as realizações das etapas do caminho.

Há três tipos de disciplina moral superior: a disciplina moral superior dos votos pratimoksha, ou votos de libertação individual; a disciplina moral superior dos votos bodhisattva; e a disciplina moral superior dos votos tântricos. Os votos para abandonar as 253 quedas morais, assumidos por um monge plenamente ordenado, estão entre os votos pratimoksha. Atisha nunca quebrou nenhum deles. Isso mostra que ele possuía uma contínua-lembrança (*mindfulness*) muito forte e uma conscienciosidade muito grande. Ele também manteve puramente o voto bodhisattva de evitar as dezoito quedas morais raízes e as 46 quedas morais secundárias, além de manter puramente todos os seus votos tântricos.

As aquisições de concentração superior e sabedoria superior são divididas em *comuns* e *incomuns*. Uma aquisição comum é aquela que é obtida por praticantes tanto de Sutra quanto de Tantra, e uma aquisição incomum é aquela obtida somente por praticantes de Tantra. Por ter treinado em concentração superior, Atisha obteve a concentração comum do tranquilo-permanecer e, com

base nela, clarividência, poderes miraculosos e virtudes comuns. Ele também alcançou concentrações incomuns, como as concentrações do estágio de geração e do estágio de conclusão do Tantra Ioga Supremo. Por treinar em sabedoria superior, Atisha obteve a realização comum da vacuidade e as realizações incomuns da clara-luz-exemplo e da clara-luz-significativa do Tantra Ioga Supremo.

### **A ATIVIDADE DE ATISHA EM DIFUNDIR O BUDADHARMA NA ÍNDIA E NO TIBETE**

Atisha dominava tanto os ensinamentos hinayana quanto os ensinamentos mahayana, e era respeitado por professores de ambas as tradições. Ele era como um rei, o ornamento-coroa dos budistas indianos, e visto como um segundo Buda.

Antes da época de Atisha, o trigésimo sétimo rei do Tibete, Trisong Detsen (cerca de 754–797), havia convidado Padmasambhava, Shantarakshita e outros professores budistas para irem ao Tibete e, por meio da influência deles, o Dharma puro floresceu; mas, alguns anos depois, um rei tibetano chamado Lang Darma (cerca de 836) destruiu o Dharma puro no Tibete e aboliu a comunidade de monges e monjas ordenados. Até aquele momento, a maioria dos reis havia sido religiosa, mas, durante o maléfico reinado de Lang Darma, houve uma era de trevas no país. Por volta de setenta anos após a sua morte, o Dharma começou a florescer novamente na parte mais elevada do Tibete por meio dos esforços de grandes professores, tais como o tradutor Rinchen Sangpo, e também começou a florescer na parte mais baixa do Tibete por meio dos esforços de um grande professor chamado Gongpa Rabsel. Gradualmente, o Dharma difundiu-se para o Tibete Central.

Nessa época, não havia uma prática pura da união do Sutra e do Tantra. As duas práticas eram consideradas contraditórias, como fogo e água. Quando as pessoas praticavam o Sutra, abandonavam o Tantra; e quando praticavam o Tantra, abandonavam o Sutra, incluindo até mesmo as regras do Vinaya. Falsos professores vieram da Índia, desejando obter um pouco do abundante

ouro tibetano. Passando-se por Guias Espirituais e iogues, eles introduziram perversões tais como magia negra, criação de aparições, práticas sexuais e assassinato ritual. Essas práticas deturpadas se espalharam rapidamente.

Um rei chamado Yeshe Ö e seu sobrinho, Jangchub Ö, que viviam em Ngari, no Tibete ocidental, estavam profundamente preocupados sobre o que estava acontecendo com o Dharma, os ensinamentos de Buda, em seu país. O rei chorou quando pensou na pureza do Dharma em tempos passados comparada com o Dharma impuro que agora estava sendo praticado. Ele sofria ao ver quão endurecidas e descontroladas as mentes das pessoas haviam se tornado. Yeshe Ö pensou: “Que maravilhoso seria se o Dharma puro florescesse novamente no Tibete para domar as mentes do nosso povo”. Para realizar esse desejo, enviou tibetanos à Índia para aprender sânscrito e treinar o Dharma, mas muitos deles foram incapazes de suportar o clima quente. Os poucos que sobreviveram aprenderam o sânscrito e treinaram muito bem o Dharma. Dentre eles, estava o tradutor Rinchen Sangpo, que recebeu muitas instruções e então retornou ao Tibete.

Uma vez que esse plano não havia obtido muito sucesso, Yeshe Ö decidiu convidar um autêntico professor para vir da Índia. Ele enviou um grupo de tibetanos para a Índia com uma grande quantidade de ouro e deu-lhes a missão de procurar pelo Guia Espiritual mais qualificado existente na Índia. Aconselhou a todos para estudarem o Dharma e obterem perfeito conhecimento do sânscrito. Esses tibetanos sofreram todas as adversidades do clima e da viagem a fim de cumprirem o objetivo do rei. Alguns se tornaram tradutores famosos. Eles traduziram muitas escrituras e as enviaram ao rei, para o seu grande deleite.

Quando esses tibetanos retornaram ao Tibete, informaram a Yeshe Ö: “Na Índia, há muitos professores budistas eruditos, mas o mais ilustre e sublime de todos é Dhipamkara Shrijana. Nós gostaríamos de convidá-lo para vir ao Tibete, mas ele tem milhares de discípulos na Índia”. Quando Yeshe Ö ouviu o nome “Dhipamkara Shrijana”, ficou contente e determinado a convidar esse

mestre para vir ao Tibete. Como já havia usado a maior parte do seu ouro e mais se fazia necessário agora para convidar Dhipamkara Shrijana ao Tibete, o rei saiu em uma expedição à procura de mais ouro. Quando chegou a uma das fronteiras, um rei maldoso, de um dos países limítrofes, capturou-o e jogou-o na prisão. Quando as notícias chegaram a Jangchub Ö, ele ponderou: “Sou poderoso o bastante para empreender uma guerra contra esse rei, mas, se eu fizer isso, muitas pessoas sofrerão e terei de cometer muitas ações destrutivas e nocivas”. Assim, ele decidiu fazer um apelo pela libertação do seu tio, mas o rei respondeu, dizendo: “Libertarei o teu tio somente se te tornares meu súdito ou me trouxeres uma quantidade de ouro tão pesada quanto o corpo dele”. Com grande dificuldade, Jangchub Ö conseguiu reunir ouro equivalente ao peso do corpo do seu tio, com exceção do peso de sua cabeça. Visto que o rei exigia a quantidade que faltava, Jangchub Ö preparou-se para sair em busca de mais ouro, mas, antes de partir, visitou o seu tio. Ele encontrou Yeshe Ö fisicamente fraco, mas com um bom estado mental. Jangchub Ö disse-lhe através das grades da prisão: “Em breve, serei capaz de libertá-lo, pois já consegui reunir quase todo o ouro”. Yeshe Ö respondeu: “Por favor, não me trates como se eu fosse importante. Tu não debes dar o ouro a esse rei perverso. Utiliza-o todo para convidar Dhipamkara Shrijana para vir da Índia ao nosso país. Este é o meu maior desejo. Darei a minha vida alegremente em prol da restauração do Dharma puro no Tibete. Por favor, transmite esta mensagem a Dhipamkara Shrijana. Deixa-o saber que eu dei a minha vida para convidá-lo para vir ao Tibete. Visto que tem compaixão pelo povo tibetano, ele aceitará o nosso convite quando receber esta mensagem”.

Jangchub Ö enviou o tradutor Nagtso junto com alguns companheiros de viagem para a Índia, com o ouro. Quando encontraram Dhipamkara Shrijana, disseram-lhe o que estava acontecendo no Tibete e como o povo desejava convidar um Guia Espiritual puro da Índia. Eles falaram sobre a quantidade de ouro que o rei havia despendido com o propósito de convidá-lo e como muitos tibetanos

havam morrido pelo mesmo propósito. Por fim, transmitiram-lhe a mensagem de Yeshe Ö: “Para restaurar o puro Budadharma no Tibete, eu desejo sinceramente convidar o qualificado professor Dhipamkara Shrijana, e, para esse propósito, aceitei morrer na prisão”. Quando eles fizeram a sua solicitação, Dhipamkara Shrijana refletiu sobre o que haviam dito e aceitou o convite. Embora tivesse muitos discípulos na Índia e estivesse trabalhando arduamente em prol do Dharma, ele sabia que não existia um Dharma puro no Tibete. Ele também havia recebido uma profecia de Arya Tara de que, se ele fosse ao Tibete, poderia beneficiar incontáveis seres vivos. Compaixão surgiu em seu coração quando pensou nos muitos tibetanos que haviam falecido na Índia e ficou especialmente comovido com o sacrifício de Yeshe Ö.

Dhipamkara Shrijana precisou fazer a sua viagem ao Tibete em segredo, porque, se os seus discípulos indianos soubessem que estava deixando a Índia, tentariam impedi-lo. Ele disse que faria uma peregrinação ao Nepal; mas, do Nepal, passou para o Tibete. Quando os seus discípulos indianos finalmente compreenderam que ele não retornaria, protestaram, dizendo que os tibetanos eram ladrões que haviam roubado o seu Guia Espiritual!

Uma vez que, naqueles dias – como acontece ainda hoje – era costume saudar em grande estilo um convidado honrado, Jangchub Ö enviou uma comitiva de trezentos cavaleiros juntamente com muitos tibetanos eminentes para a fronteira, para dar as boas-vindas a Atisha e oferecer-lhe um cavalo para facilitar a difícil viagem até Ngari. Atisha cavalgou no meio dos trezentos cavaleiros e, com auxílio de seus poderes miraculosos, sentou-se cinquenta centímetros acima do dorso do seu cavalo. Quando viram isso, aqueles que anteriormente não tinham respeito por ele desenvolveram uma fé muito forte, e todos disseram que o segundo Buda havia chegado ao Tibete.

Quando Atisha chegou a Ngari, Jangchub Ö solicitou-lhe: “Ó Compassivo Atisha, por favor, dá instruções para ajudar o povo tibetano. Por favor, dá conselhos que todos possam seguir. Por favor, dá-nos instruções especiais, para que possamos praticar a

união de todos os caminhos de Sutra e de Tantra”. Para satisfazer esse desejo, Atisha escreveu e ensinou *Lâmpada para o Caminho à Iluminação*. Ele deu essas instruções primeiro em Ngari e, depois, no Tibete Central. Muitos discípulos que ouviram esses ensinamentos desenvolveram grande sabedoria.

Enquanto estava na Índia, Atisha recebeu uma profecia de Arya Tara: “Quando fores ao Tibete, um leigo virá receber instruções de ti, e esse discípulo fará com que o Dharma floresça ampla e extensamente”. Essa profecia referia-se ao discípulo principal de Atisha, Dromtonpa. Primeiro, Atisha ensinou o Lamrim principalmente a Dromtonpa e, para os demais discípulos, deu instruções sobre o Mantra Secreto. Quando Dromtonpa perguntou-lhe “Por que deste o Lamrim principalmente a mim e não aos outros?”, Atisha respondeu que ele era especialmente merecedor de receber os ensinamentos de Lamrim. Após a morte de Atisha, Dromtonpa foi reconhecido como o seu sucessor e respeitado como seu igual. Dromtonpa ensinou o Lamrim extensamente no Tibete.

Três linhagens de instruções de Lamrim foram transmitidas por Dromtonpa. A linhagem Kadam Shungpawa foi transmitida de Dromtonpa para Geshe Potowa, deste para Geshe Sharawa e, através de sucessivos professores, chegou a Je Tsongkhapa. A linhagem Kadam Lamrimpa foi transmitida de Dromtonpa para Geshe Gonbawa, deste para Geshe Neusurpa e, através de sucessivos professores, chegou a Je Tsongkhapa. A linhagem Kadam Menngagpa foi transmitida de Dromtonpa para Geshe Chengawa, deste para Geshe Jayulwa e, através de sucessivos professores, chegou a Je Tsongkhapa. Até a época de Je Tsongkhapa, estas três linhagens são chamadas “as Antigas linhagens Kadam”. A partir da época de Je Tsongkhapa até os dias atuais, as três linhagens são chamadas “as Novas linhagens Kadam”. Estas três linhagens ainda são praticadas nos dias atuais. Os praticantes das três escolas se diferenciam em termos da extensão dos seus estudos filosóficos. Os Kadam Shungpawas estudam muito extensamente, os Kadam Lamrimpas estudam menos extensamente, e os Kadam Menngagpas estudam menos extensamente ainda. No entanto, todos têm

o Lamrim Kadam como a sua prática principal e integram todos os seus estudos filosóficos na sua prática de Lamrim.

O grande Guia Espiritual Ngawang Chogden é um exemplo de Kadam Shungpawa. Ele estudou filosofia por muitos anos no Tibete Central e, quando obteve a qualificação de Geshe, voltou para casa, em Kham, no Tibete Oriental. Ali, recebeu instruções de Jamyang Shaypa e conheceu o Lamrim por inteiro. Ele então compreendeu que todos os ensinamentos de Buda devem ser tomados como conselhos pessoais confiáveis e colocados em prática. Ele percebeu que todos os seus estudos filosóficos eram parte do Lamrim e não estavam separados dele. Ngawang Chogden pensou: “Quando era um estudante no Tibete Central, eu estava, na verdade, estudando o Lamrim, mas como não havia recebido instruções completas, eu não conseguia ver como colocar todos os meus estudos em prática. No entanto, agora posso fazer bom uso deles através de integrá-los na minha prática de Lamrim”.

Os Kadam Lamrimpas dos dias atuais estudam textos como *Grande Exposição das Etapas do Caminho* e *Exposição Mediana das Etapas do Caminho*, ambos de Je Tsongkhapa. Os Kadam Menngagpas dos dias atuais estudam alguns poucos textos breves, como *Caminho de Êxtase*, do primeiro Panchen Lama, e *Caminho Rápido*, do segundo Panchen Lama. Embora esses textos sejam breves, eles incluem todas as práticas de Lamrim.

Todas as três linhagens foram passadas de Je Tsongkhapa até o nosso Guia Espiritual atual. Após escrever *Os Três Aspectos Principais do Caminho*, o qual recebeu diretamente do Buda da Sabedoria Manjushri juntamente com o seu título, Je Tsongkhapa entrou em um retiro intensivo de Lamrim, no Monastério Reting. Enquanto permaneceu ali, escreveu um louvor a todos os Gurus-linhagem do Lamrim, intitulado *Abrindo a Porta ao Caminho Supremo*. Nesse monastério, havia uma estátua muito preciosa de Atisha. Diante dessa estátua, Je Tsongkhapa fez pedidos e ofereceu louvores a Buda Shakyamuni e a todos os Gurus-linhagem do Lamrim, e recebeu visões de Atisha, Dromtonpa, Geshe Potowa e Geshe Sharawa. Eles permaneceram com Je Tsongkhapa durante

um mês e conversavam com ele do mesmo modo que uma pessoa conversa com outra. Após um mês, Dromtonpa, Geshe Potowa e Geshe Sharawa absorveram-se em Atisha, que, então, tocou a coroa de Je Tsongkhapa com a sua mão direita e disse: “Precisas trabalhar para o benefício do Budadharma, e eu te ajudarei”. Je Tsongkhapa então escreveu *Grande Exposição das Etapas do Caminho*, o rei de todos os textos de Lamrim. Posteriormente, escreveu *Exposição Mediana das Etapas do Caminho* e, por fim, escreveu *Exposição Condensada das Etapas do Caminho*, para aqueles que não conseguem estudar os textos mais longos.

[FIM DA AMOSTRA]

Adquira o livro em nosso site: [www.tharpa.com/br/cabf](http://www.tharpa.com/br/cabf)

EDITORA THARPA BRASIL  
Rua Artur de Azevedo 1326, Pinheiros  
05404-003 - São Paulo, SP  
Fone: 11 3476-2328  
[www.tharpa.com/br](http://www.tharpa.com/br)  
[contato.br@tharpa.com](mailto:contato.br@tharpa.com)

## *Sobre o Autor*



Venerável Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche é um mestre de meditação plenamente realizado e um professor de Budismo internacionalmente renomado, que tem sido pioneiro na introdução do Budismo moderno na sociedade contemporânea. É autor de 23 livros altamente aclamados que transmitem perfeitamente, para o nosso mundo moderno, a antiga sabedoria do Budismo. Geshe Kelsang também fundou mais de 1.200 centros e grupos budistas kadampa por todo o mundo.

Para mais informações, acesse [www.tharpa.com/br/gkg](http://www.tharpa.com/br/gkg)