



NALANDA INSTITUTE Contemplative Psychotherapy

OS TRÊS PRINCÍPIOS DO CAMINHO

por Je Tsong Khapa Lozang Drakpa (1357-1419)

Traduzido para inglês por Joe Loizzo, português por Fernanda Castellano

Homenagem a todos os mentores espirituais!

(Neste breve texto) explicarei da melhor forma possível
A quintessência de todos os ensinamentos de Buda
O caminho revelado por seus nobres herdeiros,
Como a travessia para os afortunados buscadores da liberdade.

Ouçam com a mente aberta, afortunados
Que quebram o vício dos prazeres mundanos,
E trabalham para dar significado ao tempo livre e à oportunidade,
Confiando no caminho que satisfaz os Budas.

O impulso de sobreviver une todos os seres encarnados,
E nenhuma cura pode conter a busca por prazer,
marés de mera sobrevivência, mas a verdadeira transcendência,
Portanto, antes de tudo, trabalhe para alcançar a renúncia!

Tempo livre e oportunidade são muito difíceis de encontrar,
E uma vida inteira não deixa tempo a perder - reflita sobre isso
E você combaterá as obsessões de uma vida mundana.
A ação e a reação compulsivas causam inexoravelmente
Ciclos futuros de dor - contemple isso repetidamente
E você combaterá a obsessão por uma vida após a morte.

Com a prática, sua mente não vai entreter
Nem mesmo fantasias passageiras de riqueza ou fama mundanas,
Mas buscará a liberdade dia e noite.
Então você desenvolveu a transcendência!

Já que a transcendência sem determinação altruísta
não pode produzir a felicidade coletiva
da plena iluminação (de um Buda),
O sábio concebe o espírito de altruísmo.

Levados pelas torrentes do nascimento, doença, envelhecimento e morte,
Presos firmemente pelas correntes da compulsão implacável,
Aprisionados na gaiola de ferro da autoproteção,
Presos na cega mortalha da delusão,
Vivendo e revivendo incessantemente o ciclo do trauma,
Constantemente sofrendo no corpo, na fala e na mente,
Esse é o estado dos seres, todos queridos como mães.
Portanto, de sua resposta natural nasce uma determinação heroica!

Mesmo que você pratique a renúncia
E cultive a determinação altruísta,
Sem a sabedoria para compreender a realidade,
Não é possível cortar a raiz da vida traumática.
Portanto, trabalhe na arte de ver a relatividade.

Quem vê a inexorável causalidade de tudo
Seja qual for - mundana e transcendente
E elimina qualquer indício de reificação,
Entra no caminho que satisfaz os Budas.

A aparência é invariavelmente relativa
E a vacuidade é desprovido de convicção.
Enquanto essas duas percepções surgirem separadamente,
Você ainda não realizou a intenção do Buda.

Mas quando eles aparecem simultaneamente, sem alternância,
A partir do menor insight imparcial da relatividade
A percepção corretiva rompe o hábito reificador,
E sua busca pelo insight genuíno estará completa.

A partir de então, toda aparência dissipa o absolutismo,
E cada vacuidade elimina o niilismo.
Vendo como a vacuidade surge como causalidade,
Você não fica mais cego por visões tendenciosas.

Assim, uma vez que você perceba os pontos vitais
desses três princípios do caminho,
Recorrer à solitude e ao esforço incansável
Você alcançará rapidamente a meta eterna, criança!