



# Instruções sobre o Yoga do Sono

Sua Santidade Sakya Trichen



Publicado por *The Sakya Tradition*



Publicado por *The Sakya Tradition*

<https://sakyatradition.org>

Email : [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

<https://www.youtube.com/@tradicaosakya>

Twitter: Sakya\_Tradition

Esta obra destina-se a distribuição gratuita e é estritamente proibida a sua venda.



Esta obra encontra-se sob a proteção de *Creative Commons* CC – BYNC – ND (Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações), licença 4.0 de direitos autorais.

A cópia ou impressão é permitida, desde que sem intuito comercial e com atribuição da autoria.

Para mais informações, consulte a licença *Creative Commons*.

# Agradecimentos

Sua Santidade Sakya Trichen (o 41º Sakya Trizin) concedeu este ensinamento sobre o yoga do sono de Amitabha a pedido da Sociedade Buddha Sasana de Singapura (Sakya Tenphel Ling) em 19 de fevereiro de 2011. Em 2024, a transcrição em inglês foi preparada, editada e publicada pela The Sakya Tradition, Inc., uma organização sem fins lucrativos dedicada a preservar e divulgar os preciosos ensinamentos do Dharma da gloriosa linhagem Sakya. O texto foi traduzido para o português e editado pela equipe de tradução da The Sakya Tradition em 2024.

Esta publicação foi possível graças às generosas doações de Maria Julia Silva, Helen Hong, Cheah Poh Kheng, Cheah Poh Peng, Cheah Poh Kwai e Lee Chee Kong. Agradecemos também a todos os voluntários pela sua dedicação e esforço na compilação deste ensinamento

Pelo mérito deste trabalho, que Sua Santidade Sakya Trichen desfrute de uma saúde perfeita, longevidade e que possa continuar a girar a roda do Dharma.

Os ensinamentos budistas afirmam que o final de um nascimento é a morte. É inevitável e não podemos saber quando ocorrerá. Uma vez que somos incapazes de evitá-la, se pudermos nos prepararmos e enfrentá-la, isso não só nos ajudará a superar o medo, como também a transformará em uma oportunidade favorável para a libertação e até mesmo para a iluminação perfeita. É por essa razão que o yoga do sono é tão importante.

O que é o yoga do sono? Como essa prática pode dissipar o medo da morte? Como deve ser praticado? De que forma se relaciona com o caminho da libertação e da iluminação?

Sua Santidade fornece instruções claras e diretas neste ensinamento. Através da leitura atenta, da contemplação repetida e da sua aplicação prática, podemos obter compreensões profundas para vivenciar este yoga. Com esse entendimento, podemos navegar por várias circunstâncias da vida, incluindo o medo e as incertezas associadas ao nascimento, à morte e ao estado intermediário (*bardo*), alcançando nossos objetivos temporários e o definitivo.







Buda Amitābha

# Instruções sobre o Yoga do Sono

**E**xistem diferentes tipos de *phowa*, ou métodos para dirigir a consciência no momento em que ela deixa o corpo. Esta instrução sobre o yoga do sono é uma prática de *phowa* chamada *Yoga do Sono de Amitābha*, cujo propósito é, no momento da morte, direcionar a consciência para o campo búdico, ou terra pura, do Buda Amitābha.

O grande Buda Śākyamuni ensinou que todas as coisas compostas são impermanentes. Assim, é evidente que nossas vidas também são impermanentes. Tudo está mudando. O corpo que possuímos agora, apesar de parecer substancial, na realidade, não possui essência. O ensinamento sobre os quatro fins diz que:

*O fim da reunião é a separação.*

*O fim da acumulação é a exaustão.*

*O fim da subida é a queda.*

*O fim do nascimento é a morte.*

*O fim da reunião é a separação.* Viemos todos de lugares diferentes e agora estamos reunidos aqui. No entanto, quando as causas e condições para esta reunião terminarem, nós nos separaremos e cada um irá para seus respectivos destinos. No fim, ninguém permanecerá nesta reunião.

*O fim da acumulação é a exaustão.* Independentemente de quanta riqueza seja acumulada ou quantas posses sejam adquiridas, eventualmente tudo se esgotará.

*O fim da subida é a queda.* Não importa o quão elevada seja nossa posição ou status social, ou o quão poderosos nos tornemos, eventualmente cairemos.

*O fim do nascimento é a morte.* Qualquer um que nasça neste mundo morrerá. Jamais houve alguém que, tendo nascido, não tenha morrido ou que não morrerá quando chegar a hora. Quando morrermos, todos os nossos bens, parentes e amigos serão deixados para trás. Até mesmo nosso precioso corpo que está conosco desde o dia em que fomos concebidos no ventre das nossas mães será deixado para trás. Cuidamos muito bem do nosso corpo, garantindo que ele não sinta muito frio ou muito calor, que não fique fraco demais, ou com muita fome e sede. No entanto, no final, teremos de deixar o nosso precioso corpo para trás, mesmo depois de todo o esforço e cuidado com o qual o protegemos.

Quando morreremos, não restará nada além da nossa consciência. Será como um fio de cabelo puxado de uma barra de manteiga. A consciência, então, terá que partir para algum destino desconhecido, sozinha, sem qualquer ajuda ou companhia. Algumas pessoas pensam que, quando o nosso corpo físico é descartado, seja de que forma for, nossa mente simplesmente desaparece. No entanto, nossa poderosa consciência, que é invisível e indescritível, não pode simplesmente desaparecer. Ela necessariamente continua, e não teremos certeza para onde estamos indo ou em quais reinos inferiores podemos cair. Não podemos garantir o nosso destino, não temos essa liberdade. Seja qual for a direção na qual soprem os ventos do karma ou de nossas aflições mentais, é para lá que sempre seremos levados.

O momento da morte é um momento especialmente crítico. É como um carro que está prestes a cair de um penhasco. Se, naquele exato momento, nós conseguirmos virar o volante na direção oposta, podemos evitar o acidente. Da mesma forma, no momento crítico da morte, a capacidade de mudarmos de curso pode impedir nossa queda nos reinos inferiores e direcionar a consciência para um campo búdico. Esta é a prática especial que será discutida aqui.

Esta prática de phowa não pertence exclusivamente ao Vajrayāna; ela combina o Sūtrayāna e o Vajrayāna. Na verdade, ela é baseada principalmente no Sūtrayāna, uma vez que sua principal fonte é a *Aspiração de Samantabhadra, Ārya Bhadracaryā*<sup>[1]</sup>, que foi complementada com instruções essenciais de grandes mestres indianos. Estes ensinamentos foram transmitidos aos grandes lamas Sakya Paṇḍita e seu sobrinho Drogön Chögyal Phagpa.

Através desta prática, podemos de fato direcionar a consciência para um campo búdico. Para praticá-la, no entanto, é preciso receber a transmissão de um guru. Este ensinamento tem quatro partes: preparação, prática principal, conclusão e benefícios da prática.

## **I. Preparação**

Não há como sabermos quais atos negativos cometemos, atos que, no momento da morte, nos farão cair em reinos inferiores onde o sofrimento é inimaginável. Mesmo nos reinos superiores, onde parece haver uma mistura de felicidade e sofrimento, não há felicidade verdadeira, pois o que normalmente consideramos ser felicidade e alegria são, na realidade, outras formas de sofrimento.

Percebendo isso, não devemos aspirar permanecer em nenhum dos seis reinos do saṃsāra. Ao invés, devemos desejar sinceramente seguir para um campo búdico no momento da morte. Embora existam muitos campos búdicos, há apenas um onde o nascimento de pessoas comuns é possível: o campo búdico do Buda Amitābha. Ao realizarem preces e aspirações especiais ao Buda Amitābha, até mesmo pessoas comuns, com seus obscurecimentos e aflições mentais, podem nascer em seu campo búdico, desde que possuam uma forte confiança e rezem para nascer lá.

Essa confiança tem três aspectos: confiança cristalina, confiança desejosa e confiança convicta:

- Quando ouvimos e contemplamos sobre as qualidades maravilhosas de Sukhāvati, o campo búdico de Amitābha, e as qualidades do próprio Buda Amitābha, ficamos impressionados, a ponto de toda a nossa confusão e dúvida ser eliminada. Experimentamos então uma sensação de grande alívio. Isso é a confiança cristalina.
- Quando vemos as grandes qualidades do Buda e desejamos obter tais qualidades a fim de beneficiar os seres sencientes, isso é a confiança desejosa.

- Quando nos convencemos dessas qualidades magníficas através de uma análise cuidadosa, surge a convicção de que elas são reais e genuínas, e não uma “verdade” baseada em algo que nos foi dito – isso é chamado de confiança convicta.

### *Montagem do altar*

Se possível, adquiram uma grande thangka de Sukhāvati. Se não for possível, coloquem de forma harmoniosa uma foto ou imagem de Buda Amitābha voltada para o leste. O reino de Buda Amitābha está no oeste, assim, a imagem deve ser colocada voltada para o leste.

Em seguida, arrume diante da imagem quaisquer oferendas que puder adquirir, como flores, incenso, água, alimentos e assim por diante.

### *Etapas preparatórias*

Este yoga é uma forma de phowa do sono, ou seja, ele é praticado logo antes de dormir. Existem várias etapas preparatórias: a primeira preparação, comum a todas as práticas, é mudarmos de um caminho errôneo para o caminho

correto – em outras palavras, tomar refúgio. Trata-se de um passo necessário, pois, se quisermos ir para um destino desconhecido, a primeira necessidade é um guia que possa nos mostrar o caminho correto. Neste contexto, o destino é a libertação e a iluminação. Ao tomarmos refúgio no Buda, estamos tomando-o como o nosso guia no caminho para a libertação e iluminação. É claro, precisamos percorrer o caminho sozinhos, mas fazemos isso tomando o Buda como guia.

O segundo objeto de refúgio é o Dharma. Praticar o Dharma é percorrer o caminho. Na realidade, o principal salvador é o Dharma, porque é somente através da prática do Dharma que adentramos e percorremos o caminho que leva à libertação e à iluminação. Portanto, tomamos refúgio no Dharma como caminho.

Como a viagem é longa e difícil, será uma grande ajuda se tivermos companheiros que também estejam viajando para o mesmo destino e que possam nos acompanhar nessa jornada. É por essa razão que tomamos refúgio na Saṅgha, que são nossos companheiros no caminho.

Ao tomarmos refúgio nas Três Joias – Buda, Dharma e Saṅgha – nos colocamos adequadamente no caminho correto. O texto que estamos utilizando inclui uma versão longa da prece de refúgio, mas, para simplificar o processo, usaremos

uma versão mais curta. Esta versão combina o refúgio com a geração da bodhicitta, a mente do despertar, que é o desejo de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres sencientes.

A segunda etapa preparatória, que nos redireciona do caminho inferior para o caminho superior, é a geração da bodhicitta. Quando possuímos a bodhicitta genuína, a mente do despertar, cada ação que realizarmos e cada prática que fizermos será totalmente dedicada ao benefício de todos os seres sencientes. A mente do despertar é o pensamento ou motivação de alcançar a plena iluminação com o propósito de beneficiar cada ser senciente. Assim, é para alcançar este objetivo que decidimos praticar esta meditação de Buda Amitābha.

Os quatro versos que combinam refúgio e bodhicitta foram escritos pelo grande mestre indiano Atiśa:

༄༅།སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

བདག་གིས་སྐྱེན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་བར་ཤོག།

*sangye chö dang tsok kyi chok nam la*  
*jangchub bardu dak ni kyab su chi*  
*dak ki jin sok gyipe sönam kyi*  
*dro la pen chir sangye drupar sho*

Nos supremos Buda, Dharma e Sangha,  
tomo refúgio até a iluminação.

Através da generosidade e demais [pāramitās], que  
eu possa

alcançar a budeidade para beneficiar todos os seres.

Devemos recitar esta prece três vezes com o desejo genuíno  
de tomar refúgio e desenvolver a mente do despertar (bodhicitta).

O próximo passo é imaginar que este lugar onde estamos  
agora não é mais um lugar comum; é Sukhāvati, o campo  
búdico perfeito de Amitābha. Estamos no meio de um grande  
campo verde com riachos cintilantes. Os pássaros cantam em  
árvores cujas folhas e flores são feitas de pedras preciosas,  
enquanto uma suave brisa fresca nos toca. Visualizamo-nos na  
forma de uma deidade. Pode ser qualquer uma, mas neste caso,  
seria mais apropriado visualizar Avalokiteśvara, pois o Buda

Amitābha é o guru, ou o senhor, da família, de Avalokiteśvara. Assim, nos visualizamos na forma completa de Avalokiteśvara, seja com quatro braços, mil braços ou alguma outra forma. A forma de Avalokiteśvara com quatro braços é a mais simples, mas seja qual for a escolhida, devemos visualizá-la da maneira mais clara possível.

À nossa frente está um trono de joias, sobre o qual há um lótus de pétalas rosas, e sobre ele há um disco lunar. No disco lunar, está o Buda Amitābha em forma humana, vermelho, com um rosto e duas mãos, sentado na postura de meditação e segurando uma tigela de mendicância cheia de néctar. Podemos visualizar Buda Amitābha de duas maneiras. A primeira é na forma de um renunciante, com a cabeça raspada, sem qualquer ornamento e vestindo um manto de três peças – a forma que veríamos normalmente. A outra forma é chamada de saṃbhogakāya: de cor vermelha, com um rosto e duas mãos, cabelos longos, e usando ornamentos como uma coroa, brincos, um colar, e assim por diante.

Seja qual for a forma visualizada, o Buda Amitābha é adornado com os trinta e dois marcas maiores<sup>[2]</sup> e as oitenta marcas menores<sup>[3]</sup>. Devemos visualizá-lo com muita clareza, mantendo em mente que seu corpo não é sólido como os nossos corpos de carne e osso – o corpo de Buda Amitābha é

feito de luz. Embora a forma e as cores apareçam vividamente, elas não possuem uma natureza própria: são como um arco-íris, como o reflexo da lua na água, ou como o reflexo em um espelho. Geralmente, quando falamos de “aparência” ou daquilo que é “visível”, nos referimos a algo que existe da maneira como normalmente concebemos essas coisas existentes. Aqui, porém, a aparência comum e a vacuidade não se contradizem. A aparência é vazia porque a forma não é um corpo sólido, mas, ao mesmo tempo, ela é claramente visível. Isso mostra a não-contradição, ou não-dualidade, da aparência e da vacuidade.

Em seguida, para acumularmos mérito e purificarmos nossas ações negativas, recitamos a prece de sete partes juntamente com a visualização. Esta prece não é a versão que geralmente é recitada em um *wang*, ou grande iniciação, mas uma versão baseada na *Prece Suprema de Aspiração: "A Aspiração às Boas Ações" de Samantabhadra*.

### *Prece em sete ramos*

O primeiro elemento da prece em sete ramos é a prostração. Com a atitude correta, fazer uma única prostração a um buda pode acumular uma enorme quantidade de mérito – afinal, tudo é mente. Se conseguirmos visualizar que nosso corpo

é multiplicado em milhões de corpos, e todos eles estão realizando milhões de prostrações, nosso mérito também será multiplicado. Dessa forma, podemos visualizar que o nosso corpo, multiplicado em milhões, cada um realizando milhões de prostrações, prostra-se não apenas para um único buda, mas para todos os budas do passado, presente e futuro e de todas as direções. Quando nos prostramos com uma visualização forte como esta, podemos acumular uma enorme quantidade de mérito.

Existem três tipos de prostração: física, verbal e mental. A prostração verbal refere-se à recitação na qual descrevemos as maravilhosas qualidades dos budas enquanto entoamos belas melodias. A prostração mental consiste em imaginar que cada átomo está repleto de budas – em número igual ao número de átomos que existem no universo. Tal visualização pode parecer extraordinária, mas é facilmente realizável – afinal, tudo é a mente. Assim, devemos visualizar que todo o universo está repleto de budas.

O segundo elemento da prece de sete partes consiste nos dois tipos de oferendas: as comuns e as extraordinárias. Oferendas comuns são aquelas que fazemos fisicamente, como flores, incenso, água perfumada, alimento, música, e assim por diante; bem como outras oferendas que são criadas

mentalmente. As oferendas extraordinárias são aquelas feitas pelos seres sublimes, os grandes bodhisattvas. Devemos visualizar todas elas e oferecê-las a todos os budas e bodhisattvas.

A confissão é o terceiro elemento da prece. Desde tempos sem início até agora, realizamos ações negativas, ou karma negativo, devido às nossas aflições mentais, com nosso corpo, fala e mente. Sentindo um sincero arrependimento, devemos confessar essas ações a todos os budas e bodhisattvas.

O quarto elemento é o regozijo. Devemos nos alegrar com todas as atividades dos budas, bodhisattvas, śrāvakas e pratyekabuddhas, bem como com as atividades benéficas dos seres comuns. Isso também nos inclui. Quaisquer ações virtuosas realizadas por qualquer pessoa, sejam as ações grandes ou pequenas, nos alegramos com elas plenamente. Isso significa apoiar as ações virtuosas de todos sem competitividade ou inveja.

O quinto elemento é o pedido para que todos os budas girem a roda do Dharma. Os budas não giram a roda do Dharma a menos que percebam que somos dignos de receber seus preciosos ensinamentos. Após alcançar a iluminação sob a árvore bodhi, Buda Śākyamuni não ensinou

de imediato. Primeiro, pensou: "Encontrei o néctar, mas não o ensinarei a ninguém porque não há ninguém que seja capaz de compreender seu significado profundo." Ele só começou a ensinar quando Brahmā lhe ofereceu uma roda de ouro com mil raios, solicitando ao Buda que girasse a roda do Dharma. Para o bem de todos os seres sencientes que estão no saṃsāra experimentando grande sofrimento, também pedimos a todos os budas que girem a roda do Dharma.

O sexto elemento é o pedido a todos os budas para que não entrem em nirvāṇa. Os budas, assim como todos aqueles que transcenderam o nível mundano, estão completamente livres do nascimento, da morte, da velhice, da doença e demais sofrimentos. É apenas aos olhos dos seres comuns que os budas parecem entrar em mahāparinirvāṇa. Assim, pensando no benefício de todos os seres sencientes, pedimos a todos os budas para que não entrem em mahāparinirvāṇa, mas que permaneçam conosco por um número de eras igual ao número de átomos do universo.

Ao realizar os seis primeiros elementos da prece em sete ramos, podemos acumular um mérito enorme. E, enquanto ainda fresco e não poluído por nossas ações negativas, devemos dedicar esse mérito para que todos os seres alcancem o estado de buda. Uma vez dedicado, nada poderá afetá-lo ou destruí-

lo. Na verdade, ele se multiplicará continuamente, pois nós lhe atribuímos um propósito específico. Este ato de dedicação é o sétimo elemento da prece.

Devemos recitar esta prece de sete partes mantendo a visualização descrita acima.

## **II. Prática Principal**

Quanto à parte principal da prática, primeiro rezamos ao Buda Amitābha para que purifique todos os nossos obscurecimentos e ações não virtuosas e para que possamos nascer em Sukhāvati e lá recebamos a profecia de nossa iluminação.

Como foi solicitado, a prática que estou ensinando também inclui uma prática de respiração além das recitações. Para esta prática, visualizamos que, ao expirar, nossa mente parte do nosso coração, na forma de luz branca, e sai através da nossa narina direita. Ela, então, entra pela narina esquerda de Amitābha e desce até seu coração. Imaginamos que, com isso, nossa mente se une com a mente do Buda Amitābha. O corpo do Buda Amitābha é feito de luz, como um arco-íris – suas formas e cores são claramente visíveis, porém vazias. Não há órgãos dentro de seu corpo, é oco como um balão. No lugar do coração

há uma sílaba semente **hrīḥ** ( ह्रीं ) sobre um disco lunar, na qual nossa mente, na forma de luz branca, é absorvida. Assim, nossa mente e a sabedoria primordial do Buda Amitābha fundem-se completamente, como água misturada com água.

Em seguida, ao inspirar, imaginamos que luz branca emana da sílaba semente no coração do Buda Amitābha. Como luz surgindo da luz, ela emerge da narina direita de Amitābha, entra em nossa narina esquerda e é absorvida em nosso coração. Nossa mente e a sabedoria primordial de Buda Amitābha fundem-se mais uma vez.

Ao expirar e inspirar, visualizamos as duas luzes saindo e entrando, circulando dessa maneira como um círculo de fogo girando. Não é preciso contar as respirações. Esta é a maneira de praticar esta visualização.

### **III. Conclusão**

Agora, quando nos aproximamos do fim da sessão, visualizamos o Buda Amitābha na nossa frente, rodeado pelos budas, bodhisattvas e gurus da linhagem. Então, os budas e bodhisattvas são absorvidos pelos gurus da linhagem, e os gurus são absorvidos pelo Buda Amitābha. Por fim, ao

inspirarmos, o Buda Amitābha se dissolve em luz, e esta luz é absorvida em nós. Desta forma, os budas, o nosso guru e a nossa mente fundem-se completamente. Então, devemos nos visualizar na forma do Buda Amitābha e recitar este mantra o número de vezes que formos capazes:

### **oṃ amitābha hrīḥ svāha**

Depois disso, devemos recitar por completo a *Prece Suprema de Aspiração: "A Aspiração às Boas Ações" de Samantabhadra*.

Então, o Buda Amitābha retorna ao campo búdico. Na nossa testa, garganta e coração aparecem as três sílabas **oṃ**, **āḥ** e **hūṃ** como uma forma de proteção. Com a mente sem distração e com uma forte intenção de renascer em Sukhāvati, devemos dormir sobre o lado direito do corpo com a cabeça apontada para o oeste, a direção de Sukhāvati.

Neste momento, oferecemos novamente a prece em sete ramos com uma forte convicção de que nossas ações negativas foram purificadas. Devemos abandonar o apego ao nosso corpo, nossas riquezas, parentes, amigos e assim por diante, pois nada disso permanece para sempre. Um dia teremos de deixar este mundo e, preparados ou não, teremos de deixar tudo para trás.

Além disso, devemos gerar uma forte aspiração de nascer em Sukhāvati e não ter medo do saṃsāra ou dos reinos inferiores. Durante o dia, independentemente do que façamos ou de onde estejamos, devemos pensar que estamos em Sukhāvati e que nunca estamos separados do Buda Amitābha.

*[Sua Santidade recita a prece.]*

#### **IV. Os Benefícios da Prática**

Se fizermos esta prática, não sofreremos doenças sérias, obstáculos ou influências de forças negativas nesta vida. Além disso, nossa vida será longa e, no momento da morte, não encontraremos nenhum sofrimento severo ou medo intenso no bardo graças às bênçãos de Amitābha.

Assim como as cobras trocam de pele, nós trocamos nossos corpos. Quando chegar a hora, nossa consciência nascerá magicamente em um lótus no reino de Sukhāvati, onde poderemos ver o Buda Amitābha em pessoa e receber seus ensinamentos diretamente. Uma vez em Sukhāvati, nunca mais cairemos nos reinos inferiores.

Existem inúmeras qualidades excelentes que desfrutaremos no campo búdico. Elas estão descritas nos

sūtras autênticos, os registros das palavras do Buda e, portanto, podemos ter certeza de que não deixaremos de obtê-las.

## Notas:

[1] Também conhecida como *A Prece Suprema de Aspiração: "Aspiração às Boas Ações" de Samantabhadra, ou Zangchö Mönlam* em tibetano, e *Ārya Bhadracaryā Prañidhāna Rāja* em sânscrito. O texto em português pode ser encontrado em diversos lugares na internet, como nos sites Lotsawa House e Siddhartha's Intent. (N. do T.)

[2] As trinta e duas marcas maiores são marcas físicas auspiciosas que todos os budas possuem em seus corpos. São elas: solas dos pés planas e firmes; solas dos pés e palmas das mãos marcadas com rodas de mil raios; calcanhares largos e proeminentes; dedos dos pés e das mãos longos; mãos e pés macios; dedos das mãos e dos pés com membranas; tornozelos altos; panturrilhas semelhantes às de um antílope; de pé, ele pode tocar os dois joelhos com as mãos sem se curvar; órgão masculino encoberto; pele dourada; pele fina e suave na qual nenhuma sujeira se adere; cada pelo do corpo surge individualmente; pelos eriçados, pretos e encaracolados para o lado direito; membros retos como os de Brahmā; possui sete marcas proeminentes; tronco como o de um leão; ombros firmes; corpo com boas proporções como uma árvore banyan; envergadura do braço igual à altura do corpo; parte superior das costas uniforme; papilas gustativas muito sensíveis; mandíbula como a de um leão; possui quarenta dentes; dentes uniformes; não há brechas entre os dentes; dentes muito brancos; língua comprida; voz como a de Brahmā ou como o canto do cuco; olhos muito escuros; pálpebras como as de uma vaca; tufo de pêlo entre as sobrancelhas branco como o algodão; protuberância (*uṣṇīṣa*) no topo da cabeça. Esta lista segue o texto *Dvātiṃsa Mahāpurīṣalakkhaṇāni, do Brahmāyusuttaṃ*. (N. do T.)

[3] As oitenta marcas menores, são os atributos físicos possuídos pelos budas. São elas: seus dedos são arredondados, largos e altos. Suas veias não são salientes e não têm nós. Seus tornozelos não são salientes. Seus pés não são irregulares. Ele caminha como um leão. Ele anda como um elefante. Ele anda com um andar de ganso. Ele anda com um andar de touro. Seu caminhar tende para a direita. Sua

marcha é elegante e firme. Seu corpo é bem coberto e parece polido. Seu corpo é bem proporcionado, limpo e puro. Seu corpo é suave e perfeito. Seus órgãos sexuais são perfeitamente completos. Sua postura física é excelente e digna. Seus passos são regulares. Seus olhos são perfeitos. Ele aparenta juventude. Seu corpo não é fraco. Seu corpo é largo. Seu corpo não é largado. Seus membros são bem proporcionados. Sua visão é clara e nítida. Seu abdômen é arredondado, perfeitamente moderado, não é esticado e não é protuberante. Seu umbigo é profundo e gira para a direita. Ele é perfeitamente belo. Seus hábitos são limpos. Seu corpo é livre de pintas e descolorações. Suas mãos são macias como lã e algodão. As linhas de suas palmas são nítidas, profundas e longas. Seu rosto não é demasiadamente longo. Seus lábios são vermelhos como cobre. Sua língua é flexível, fina e avermelhada. Sua voz é como trovão. Sua voz é doce e suave. Seus dentes são arredondados, afiados, brancos, uniformes e alinhados. Seu nariz é proeminente e limpo. Seus olhos são claros e largos. Seus cílios são grossos. A parte branca e a parte preta de seus olhos são bem definidas e são como pétalas de lótus. Suas sobrancelhas são longas, suaves, macias e uniformemente cobertas de pêlos. Suas mãos são longas e estendidas. Suas orelhas têm tamanho igual. Sua audição é perfeita. Sua testa é bem formada, bem definida e larga. Sua cabeça é grande. Seu cabelo é preto como uma abelha, é grosso, macio e não tem nós. Seu cabelo não é rebelde, e é perfumado. Suas mãos e pés são marcados com emblemas auspiciosos, como o nó infinito e a svastika. Fonte: Tsepak Rigdzin, *Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terminology*, Library of Tibetan Works and Archives, baseado, por sua vez, no *Grande Volume do Entendimento Preciso (Mahāvvyutpatti)*, que foi elaborado por tradutores tibetanos no século IX a pedido do Rei do Dharma Tri Ralpachen. (N. do T.)





■ Sua Santidade, o Sakya Trichen, é reverenciado como o quadragésimo primeiro detentor do trono da linhagem Sakya do budismo tibetano. Nascido no Tibete, em 1945, Sua Santidade é da nobre família Khön, cujos antecessores datam dos primórdios da história tibetana e estabeleceram a escola Sakya no século XI. Em sua juventude, Sua Santidade recebeu treinamento intensivo em filosofia budista, meditação e liturgia de eminentes mestres e estudiosos.

Amplamente considerado como uma emanção de Mañjuśrī, Sua Santidade é o guia espiritual para muitos da próxima geração de professores e praticantes budistas, tendo concedido o ciclo de ensino básico de Sakya conhecido como Lamdre (o caminho com o resultado) nos países orientais e ocidentais. Sua Santidade manifesta profunda sabedoria e compaixão, trabalhando incansavelmente para estabelecer mosteiros, conventos e instituições educacionais para transmitir os ensinamentos do Buda a incontáveis estudantes em todo o mundo.



**“The Sakya Tradition” - Apresentando os  
Preciosos Ensinamentos de Sakya de maneira  
precisa e completa em suas línguas nativas.**

**<https://sakyatradition.org>**

**2024@All Rights Reserved**