

Tog Chöd – A espada da sabedoria

Encontre a força, a coragem, a determinação e a confiança



Tog Chöd significa 'cortar o pensamento'. O pensamento não é sabedoria.

A sabedoria reside no coração. O Tog Chöd permite-nos de forma muito fácil e simples 'cortar' o pensamento e descermos ao coração... é uma forma rápida de abrir o nosso coração até ao infinito!

Por **Ana Taboada ***

Foto: **Rachel Marques**

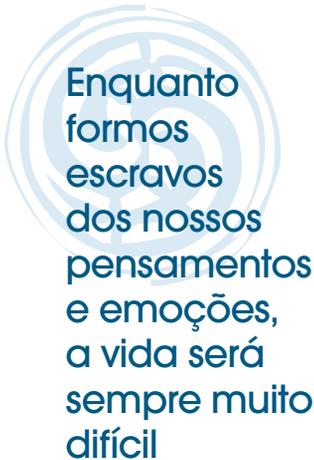
S nas nossas mentes ocidentais são um solo muito fértil ao pensamento. Somos pessoas que pensamos demasiado. Logo, **precisamos de uma espada com muita sabedoria para cortar todos esses pensamentos.** Com uma correcta motivação, a espada faz derreter esses pensamentos no coração! Enquanto formos escravos dos nossos pensamentos e emoções, a vida será sempre

muito difícil. Primeiro precisamos de esvaziar a mente para nos sentirmos mais abertos e, assim, tudo será mais fácil! **Com a prática de Tog Chöd caminha-se para o silêncio da mente.** É nesse silêncio que encontramos a força, a coragem, a determinação, a confiança e a calma mental que todos procuramos. Pois sem serenidade nunca seremos verdadeiramente felizes!

Os benefícios da prática

Esta prática foi desenvolvida pelo precioso Mestre Tulku Lobsang. O venerável Tulku Lobsang Rinpoche é um precioso mestre budista tibetano. Os seus ensinamentos têm como base o antigo conhecimento tântrico que tem sido a fundação da medicina, astrologia e budismo tibetano e variadíssimas técnicas de cura mais populares. **A prática**

de Tog Chöd é a melhor e a mais fácil para meditar sem precisarmos de controlar os nossos pensamentos. A combinação das posições do corpo e dos movimentos com a respiração, a atenção focada da mente e toda a simbologia da espada fazem desta prática uma **técnica especial para reduzir o medo e a expectativa.** Esta é uma **técnica muito poderosa e muito eficaz** nestes tempos modernos.



Enquanto formos escravos dos nossos pensamentos e emoções, a vida será sempre muito difícil

A um nível básico permite a atenção plena da mente – *mindfulness* – através do movimento fluído e rápido, da posição do corpo definida e da respiração fogo. A um outro nível mais profundo permite a transformação das nossas emoções negativas, como a aversão/raiva – que abrange todas as formas de ‘não gosto’, ‘não quero’ – em força e clareza mental.

Acalme a sua mente...

Em tempos agitados e turbulentos precisamos de técnicas poderosas e eficazes para rapidamente acalmar as nossas mentes. Vivemos numa época onde o medo e as expectativas invadem-nos a cada segundo... já fazem parte da nossa cultura e sociedade. **O medo filtra e modifica como vemos a realidade.** Deixamos de ter clareza mental, o que gera muita confusão. É a raiz de todas as emoções negativas. Impede-nos de decidir, de ter confiança em nós e nos outros. Retira-nos a coragem de viver. As expectativas não nos deixam usufruir do momento presente, não nos deixam ser felizes agora. Esperamos sempre que sejamos felizes um dia... Esse dia só existe agora. Pois, agora é só o

temos! Amanhã é apenas fruto das nossas expectativas.

... e corte os medos e as expectativas

A prática de **Tog Chöd** corta os medos e as expectativas. Esvazia a nossa mente temporária confusa e agitada e faz desabrochar uma mente clara. Essa mente clara está livre dos véus que a obscurecem, o que permite que se manifestem as qualidades puras da nossa mente mais subtil! Se queremos ser praticantes espirituais em busca da felicidade permanente, temos de ser guerreiros pacíficos. **Esta prática dá-nos essa coragem, essa confiança e essa força mental que nos fazem capazes de lutar com os nossos maiores inimigos e os nossos mais ferozes demónios:** os nossos medos e expectativas! 

(*) www.AnaTaboada.com
ana@anataboada.com

O simbolismo da espada

A espada simboliza a sabedoria, o amor – que é nossa verdadeira natureza – e é o que corta o pensamento/a emoção. A espada é o mestre que nos guia, muda e ajuda – é Buda, Dharma e Sangha que são as 3 jóias do budismo. A espada externa é o que guia o movimento. É apenas um símbolo que tem um determinado significado. Quanto mais significado atribuirmos, mais poder vai ter. Atribuímos um grande significado à espada e esta deixa de ser apenas de madeira! A espada interna é o poder da decisão. É a sabedoria, a vacuidade e é o que faz cortar a nossa ilusão, a ignorância. A espada secreta é a realização da nossa verdadeira natureza. A um nível pessoal posso partilhar que esta prática para mim é muito mais que meditar. A meditação acalma-nos e temporariamente elimina os nossos venenos mentais. Mas, **o Tog Chöd corta a raiz das emoções.** Transforma todo esse lixo que fomos acumulando ao longo de vidas, em luz, clareza mental. Em todos os momentos que sinto dificuldade em escolher a melhor opção e em tomar uma decisão, dirijo-me ao meu altar, pego com muito respeito e convicção na minha espada da sabedoria e começo a fazer movimentos... quanto mais raiva deixar vir à superfície, melhor... mais lixo vou transformar. **A minha motivação profunda é a compaixão:** o desejo sincero e profundo que todos os seres se libertem do sofrimento. Quanto maior for essa força, mais vou queimar. A compaixão é quem dá a direcção correcta. O fogo é a raiva e o combustível é todo esse lixo maior que a lixeira de Nova York! E quanto mais lixo, maior o fogo... e quanto mais se queima, menos fica!