

Tarde de segunda-feira, 11 de abril de 2005.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 119) diz:

Dromtonpa disse: “Seguidores de Jowo [Atisha]: a audácia é totalmente inapropriada, a originação dependente é sutil.” Puchungpa disse: “Em minha idade avançada estou [finalmente] me desenvolvendo no *Sutra do Sábio e do Tolo*<sup>1</sup>. ” E Sharawa disse: “O Buda ensinou que sempre que erros e faltas surgirem, não devem ser atribuídas a uma má direção ou a um trabalho de pedreiro; trata-se apenas de que ‘Essa ação tendo sido realizada, isso se produz’.

A maneira pela qual o carma – um surgimento dependente – funciona, é muito sutil; portanto, devemos ser cuidadosos em evitar criar até mesmo pequenas ações negativas. Puchungpa, um lama Kadampa, disse que em sua velhice ele lia e se familiarizava com o *Sutra do Sábio e do Tolo*. Nós também devemos estudar esse sutra e definir como o carma funciona. Geshe Sharawa disse que o Buda ensinou que todos os erros e faltas que surgem advêm de nossas ações. Tendo realizado uma ação não virtuosa, o resultado de um mau renascimento nos reinos inferiores e assim por diante ocorrerá. Por esse motivo, não devemos responsabilizar outras pessoas, dizendo que os nossos problemas são culpa delas. Necessitamos entender que são culpa nossa porque nós é que fizemos as ações não virtuosas de matar, roubar, ter má conduta sexual, entre outras. Devido às várias ações não virtuosas que criamos, o sofrimento se produz. Por que os seres renascem nas más migrações? Alguém os arremessa a essas migrações? Não. Somente suas próprias ações não virtuosas os remetem para lá. Em outras palavras, esses renascimentos são o resultado de suas próprias ações. Entendendo isso, devemos lutar o máximo possível para não criar ações negativas. Não devemos pensar que as pequenas ações não virtuosas não importam porque elas também trazem o resultado indesejável do sofrimento. Portanto, nós precisamos ser continuamente cuidadosos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B      Como purificar especificamente [não-virtudes] por meio dos quatro poderes

- 1 Como negatividades e quedas necessitam ser purificadas por vários meios, de acordo com as afirmações do Mestre Buda
- [2 Como reparar quedas
- 3 Como reparar ações negativas
- 4 Como os quatro poderes são completos com todos os antídotos
- 5 A maneira de purificar
- 6 Como é necessário lutar para não se macular pela conduta faltosa de início

2B4B-2B1A-2B3B-1      Como negatividades e quedas necessitam ser purificadas por vários meios, de acordo com as afirmações do Mestre Buda

Segundo: Se independentemente dos seus esforços para não se macular por essa conduta faltosa, algumas fallhas ocorrem sob influência de não-conscientização ou da multidão de aflições mentais etc., é inapropriado deixar o problema de lado sem dar a ele nenhuma consideração. É, portanto, necessário fazer esforço nos meios para repará-las, como ensinado pelo compassivo Mestre.

Nós precisamos envidar esforços no sentido de não nos macularmos pela conduta faltosa, mas quando as falhas surgem em razão da não-conscientização, de muitas aflições, entre outras coisas, devemos pensar que isso não é bom e pôr esforço em purificá-las, aplicando os métodos, como os quatro poderes oponentes que foram ensinados pelo Buda Shakyamuni.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-2      Como reparar quedas

<sup>1</sup> Esse sutra consiste em inúmeras histórias reais que ilustram as consequências cárnicas de ações.

Mais especificamente, com relação à reparação de quedas, isso deve ser feito, como explicado, de acordo com os três [tipos] de votos individuais.

Embora “os três votos” possam se referir aos votos dos leigos, votos de noviços e votos da ordenação total, aqui eles provavelmente se referem aos votos da liberação individual, aos votos do bodhisattva e aos votos do tantra.

Quando, por exemplo, nós transgredimos um dos oito tipos de votos de liberação individual, devemos purificá-los de acordo com as explicações de como os reparar.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-3 Como reparar negatividades

- A O poder do remorso
- B O poder da completa aplicação de antídotos
- C O poder de prevenir falhas no futuro
- D O poder do suporte

2B4B-2B1A-2B3B-3A O poder do remorso

O reparar de negatividades deve ser feito por meio dos quatro poderes. Dentre eles, o primeiro poder é o poder do remorso,<sup>2</sup> que é um grande arrependimento pelos atos não virtuosos que se tenha cometido desde tempos sem princípio. Para que isso apareça, é necessário meditar em como os três [tipos de] efeitos, como os totalmente amadurecidos, são produzidos. No momento de aplicar esse [poder], você deve fazê-lo pela confissão do *Sutra da Sagrada Luz Dourada* e da confissão por intermédio dos trinta e cinco budas.

Para purificar nossas negatividades nós precisamos aplicar os quatro poderes oponentes:

- o poder oponente do arrependimento,
- o poder oponente da decisão de não repetir a ação,
- o poder oponente da aplicação de um antídoto,
- o poder oponente de confiar na base – tomar refúgio e gerar a mente da iluminação que aspira pela obtenção da iluminação para o benefício de todos os seres sencientes.

O poder oponente do repúdio ou arrependimento é gerado por se pensar no fato de que desde tempos sem princípio até agora nós temos criado essas ações não virtuosas, e através disso geramos forte arrependimento ou remorso por tê-las cometido. Para gerar arrependimento sincero, é necessário que nós entendamos que todas as ações trazem três resultados: um resultado amadurecido ou de fruição, um resultado semelhante à causa e um resultado ambiental ou que transmite poderes. O resultado de fruição de ações não virtuosas é renascer nos reinos inferiores como ser do inferno, fantasma faminto ou animal. Quando esse karma tiver sido exaurido de alguma forma, nós renasceremos novamente no reino humano, onde ainda teremos a experiência de um resultado semelhante à causa e o resultado ambiental. Precisamos pensar sobre isso e meditar em como isso acontece. Depois, será necessário que façamos a confissão encontrada no *Sutra da Luz Dourada* ou a confissão para os trinta e cinco budas (*Confissão de Quedas Morais de um Bodhisattva*).

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-3B O poder da completa aplicação de antídotos

---

<sup>2</sup> JN: sun ‘byin pa’i stobs, mais literalmente: “poder do repúdio”.

- 1 Baseada nos profundos conjuntos de sutras
- 2 Aspiração pela vacuidade
- 3 Baseada em recitações
- 4 Baseada em imagens
- 5 Baseada em fazer oferecimentos
- 6 Baseada em nomes

O segundo, o poder da completa aplicação de antídotos, tem seis pontos: baseada nos sutras profundos, aspiração pela vacuidade, baseada em recitações, baseada em imagens, baseada em fazer oferecimentos e baseada em nomes.

O poder da total aplicação de antídotos é de seis tipos:

- O poder do antídoto baseado no profundo conjunto de sutras,
- O poder do antídoto da aspiração pela vacuidade,
- O poder do antídoto baseado na recitação,
- O poder do antídoto baseado em imagens,
- O poder do antídoto baseado em fazer oferecimentos e
- O poder do antídoto baseado em nomes.

2B4B-2B1A-2B3B-3B1      Baseada nos profundos conjuntos de sutras

O primeiro é absorver as palavras dos conjuntos de sutras, como dos Sutras da Perfeição da Sabedoria, retendo-as, lendo-as e assim por diante.

Com respeito ao poder do antídoto baseado no profundo conjunto de sutras, para purificar negatividades nós podemos recitar, por exemplo, dentre os Sutras da Perfeição da Sabedoria, o *Sutra do Lapidador de Diamantes*, que devemos reter ou memorizar e ler. Podemos também recitar outros sutras; por exemplo, o *Sutra da Perfeição da Sabedoria de Oito Mil Versos*, memorizando partes dele e lendo-o. Podemos também recitar, memorizar e ler o *Sutra do Coração*. A matéria de todos esses sutras é a vacuidade, e nós temos necessidade de entender e meditar na vacuidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-3B2      Aspiração pela vacuidade

O segundo é engajar-se na realidade que são a ausência de eu e a clara luz {120}, e estar convicto com respeito à pureza primordial.

Nós também podemos purificar negatividades desenvolvendo uma aspiração ou apreciação pela realidade que é vacuidade ou ausência de eu ou clara luz. Existem tanto a clara luz que é um objeto como uma clara luz que é um objeto-possuidor ou sujeito (isto é, a mente). A clara luz que é um objeto é a vacuidade de todos os fenômenos de uma existência inherente ou verdadeira, ou seja, a vacuidade dos fenômenos de existirem por sua própria conta. Como todos os fenômenos são surgimentos dependentes, são vazios de existência inherente. Nós podemos meditar na ausência de eu de pessoas, pensando que o eu não existe de forma independente, de forma permanente, sem partes, ou que ele não é auto-suficiente e substancialmente existente, ou que não é verdadeira nem inherentemente existente. Podemos ainda meditar na ausência de identidade dos fenômenos em relação aos agregados. Temos cinco agregados que são a base à qual a pessoa ou eu é atribuído. Esses cinco são: agregado da forma, agregado da sensação, agregado da discriminação, agregado dos fatores de composição e o agregado das consciências. Se examinarmos se esses agregados existem por sua própria conta, descobriremos que o agregado da forma não existe por sua própria conta, mas que se trata de um fenômeno dependente. O mesmo é verdade para os outros quatro agregados. Por exemplo, o agregado dos fatores de composição compõe-se de quarenta e nove dos cinqüenta e um fatores mentais, excluindo-se sensação e discriminação, que são respectivamente incluídos no agregado da sensação e da discriminação. Devemos examinar cada um dos quarenta e nove fatores mentais, pensando em como eles existem e em como funcionam. Ao fazer isso, descobriremos que nenhum deles existe inherentemente. Assim, nem a pessoa, nem os agregados,

nem as posses de alguém, e assim por diante, existem verdadeira ou inherentemente. Meditando dessa forma nós devemos lutar para ver o objeto de negação – a existência por conta própria – e depois negá-lo. Os fenômenos são vazios de verdadeira existência. Essa ausência específica é que é chamada de “vacuidade”. Nós devemos focar a mente na vacuidade e desenvolver confiança no fato de que todos os fenômenos inexistem inherentemente. De princípio todos os fenômenos são livres de existência inherente; portanto, eles nunca existiram nem de forma independente nem de forma inherente, em função do que são considerados primordialmente puros.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-3B3      Baseada em recitações

A necessidade de se fazer um esforço de recitação até que apareçam sinais de que as negatividades foram purificadas

O terceiro é a recitação de dharanis especiais, como o mantra de cem sílabas, segundo [seu respectivo] ritual. Em [o *Sutra*] *Solicitado por Subahu* está dito:

À medida que as chamas dos fogos da floresta na primavera,  
Incontidas, queimam todos os arbustos,  
O vento da disciplina sopra fogos de recitação,  
Queimando as negatividades com as chamas do grande esforço entusiástico.

Enquanto o sol golpeia a neve com raios de luz  
Que, subjugados, não se opõem ao seu brilho,  
Quando o sol da disciplina e os raios da recitação atingem  
A neve das negatividades, ela se desvanece.

Como portar uma lamparina de manteiga no escuro  
Faz dispersar a escuridão de modo que nada mais reste,  
A escuridão das negatividades somadas em milhares de vidas  
É rapidamente dispersa pela lamparina da recitação.

Além disso, [deve-se prosseguir com a recitação] até observar os sinais de que as negatividades foram purificadas.

Devemos purificar nossas negatividades recitando o mantra de cem sílabas e assim por diante, até que surjam os sinais de que foram purificadas. Uma das principais maneiras de purificar negatividades é recitar o mantra de cem sílabas de Vajrasattva que, por esse motivo, é incluído no começo das sadhanas longas. Devemos realizar essa prática de purificação todos os dias, juntamente com a geração de arrependimento com relação a quaisquer negatividades que tenhamos cometido, com a firme resolução de não as cometer outra vez.

O *Sutra* *Solicitado por Subahu* diz que na primavera, quando está quente e não tiver chovido, basta uma leve chama para iniciar um grande incêndio que destrói uma floresta inteira. Da mesma forma, o fogo da nossa recitação queima todas as nossas negatividades quando acompanhadas do vento da moralidade que torna nossa recitação forte e eficaz. Semelhantemente, como o calor do sol derrete a neve nas montanhas, fazendo com que as montanhas percam sua magnificência à medida que pedras e terreno tornam-se aparentes, assim também o sol da nossa moralidade e os raios da nossa recitação purificam as negatividades. Também, como a lamparina dispersa a escuridão, a recitação do mantra de Vajrasattva dispersa as muitas negatividades acumuladas desde tempos sem princípio. Nós devemos nos engajar na purificação até que surjam sinais de purificação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Os sinais

No *Dharani da Exortação* é dito que os sinais são estar sonhando sonhos de vomitar comida estragada, beber e vomitar coisas como iogurte ou leite, ver o sol e a lua, viajar pelo céu, incêndio, resistir a búfalos e a povos negros, ver uma sangha de monges e monjas totalmente ordenados, subir em uma árvore da qual mina leite, um elefante, um touro, uma montanha, um trono de leão ou uma casa rica, e ouvir o Dharma.

Os sinais da purificação incluem sonhar com vomitar comida estragada e vomitar iogurte ou leite; ver o nascer do sol ou da lua; viajar pelo céu; incêndio; subjugar um búfalo negro ou um homem negro; ver uma sangha de monges e monjas; subir em uma árvore da qual mina uma seiva branca como leite; subir em um elefante ou touro; subir uma montanha; um trono de leão ou uma casa rica ou palácio e ouvir o Dharma. Quando nós tivermos purificado nossas negatividades, sinais como esses surgirão em sonhos. Por outro lado, se surgirem sonhos maus enquanto estivermos purificando, isso demonstra que não estamos fazendo bem a purificação e que estamos cometendo algum erro.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-3B4      Baseado em imagens

O quatro é: após confiança no Buda, criar imagens dele.

Outro antídoto é, após gerar fé no Buda, fazer imagens, como tsa-tsas, de budas. Por exemplo, podemos fazer imagens do Buda Shakyamuni, dos trinta e cinco budas, de Vajrasattva, assim como de qualquer outra imagem de budas. A palavra tibetana “tsa-tsa” era usada anteriormente apenas como referência às pequenas estupas circulares, de argila, feitas com moldes de metal. No entanto, hoje, todas as pequenas imagens de budas, de argila, são denominadas tsa-tsas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-3B5      Baseado em fazer oferecimentos

O quinto é fazer vários tipos de oferecimentos ao Buda e às suas estupas.

Outro antídoto é fazer vários tipos de oferecimentos, como os que são comumente postos sobre o altar para o Buda, para imagens de budas e para estupas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-3B6      Baseado em nomes

O sexto é ouvir e memorizar os nomes dos budas e dos grandes filhos dos conquistadores.

Estes são aqueles {121} mencionados explicitamente no *Compêndio de Instruções*; contudo, há muitos outros.

Outro antídoto que purifica nossas negatividades é ouvir e guardar ou memorizar os nomes dos budas e grandes bodhisattvas, recitando-os em seguida. Por exemplo, poderíamos ouvir ou recitar os nomes dos trinta e cinco budas, o mantra OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA do Buda Shakyamuni, ou os nomes dos oito bodhisattvas próximos, como Manjushri, Vajrapani, Maitreya e assim por diante.

Embora sejam esses os antídotos ensinados no *Compêndio dos Treinamentos*, há muitos outros. Por exemplo, podemos recitar o mantra de Kalachakra (OM AH HUM HOH HAM KSHA MALAVARAYA HUM PHAT); o mantra de Vajrapani (OM VAJRAPANI HUM); o mantra de Manjushri (OM A RA PA CHA NA DHIH), entre outros.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 121) diz:

2B4B-2B1A-2B3B-3C O poder de se afastar das faltas no futuro

1 O [poder] verdadeiro e seus benefícios

O terceiro – o poder de se afastar das faltas no futuro – é refrear-se completamente de cometer as dez não-virtudes. No [*Sutra*] da *Essência do Sol* é dito que, relativamente às ações das três portas [cometidas] por meio de matar e assim por diante, assim como dos obscurecimentos aflitivos e obscurecimentos ao Dharma,<sup>3</sup> seja o que for que se tiver feito, tiver causado que os outros fizessem ou se rejubilado anteriormente, é destruído.

É necessário que nós nos restrinjamos de cometer as dez ações não virtuosas; ou seja, precisamos parar de nos engajar nelas novamente. Assim, devemos gerar uma forte resolução em nossa mente de não as cometer outra vez. Por exemplo, devemos nos decidir a jamais cometer novamente quaisquer negatividades que tenhamos cometido por intermédio de nossas três portas: matar, roubar e ter má conduta sexual por meio do corpo; de mentir, emitir palavras que provocam discórdia, palavras duras e fofoca por meio da fala; e ter cobiça, malícia e visão errônea por meio da mente. Precisamos também nos decidir a não mais abandonar o Dharma. Além disso, precisamos purificar aquelas ações que não fizemos mas que levamos os outros a fazer, e aquelas nas quais nos rejubilamos, pela resolução de não mais as cometer. Até mesmo por nos rejubilar nas ações negativas de terceiros, embora não tenhamos de fato realizado a ação, nós também acumulamos karma negativo. Por isso, se tivermos feito isso no passado, é necessário purificar gerando arrependimento e tomando a firme determinação ou promessa de não a cometer novamente no futuro.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 A importância da restrição sincera

O *Amplo Comentário sobre o [Vinaya]* explica que a intenção da pergunta feita na passagem “Há restrição de agora em diante?” é que a confissão sem uma mente sincera de restrição não é nada além de palavras. Portanto, a mente da restrição de não cometer desse momento em diante é significativa. Seu desenvolvimento também depende do primeiro poder.

Se nós só recitamos os nomes dos trinta e cinco budas sem arrependimento, e assim por diante, nossa confissão transforma-se em meras palavras e não purifica nossas negatividades. Esse é o motivo por que precisamos, primeiramente, desenvolver um forte arrependimento por nossas ações negativas do passado, depois a forte determinação de não as cometer outra vez e, em seguida, aplicar vigorosamente o antídoto. Apenas fazendo isso seremos capazes de purificar nossas negatividades. Desse modo, a forte resolução de não cometer a ação negativa novamente é muito importante. Da mesma maneira, quando monges e monjas realizam o Rito de Restauração e Purificação (so-jong) para restaurar as virtudes e purificar quedas e faltas, eles precisam fazer essa determinação. A base dessa resolução é o arrependimento que pensa: “É muito ruim que eu tenha feito essa ação. Por isso, não a realizarei novamente”. Seguindo o desenvolvimento dessa mente, devemos recitar mantras, como o mantra de cem sílabas; recitar sutras como o *Sutra da Luz Dourada*, os Sutras da Perfeição da Sabedoria, o *Sutra do Lapidador de Diamantes*, entre outros, ou meditar na vacuidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-3D O poder do suporte

O quarto – o poder do suporte – é tomar refúgio e cultivar a mente da iluminação.

<sup>3</sup> O termo de certa forma incomum “*chos kyi sgrib pa*” não está claro. Segundo o comentário oral de Geshe Soepa, não se trata de um sinônimo de “*shes sgrib*”; ou seja, “obscurecimentos de objetos do conhecimento” nem de “*chos spong gi sgrib pa*”, “obscurecimentos [causados] pelo abandono do Dharma”.

Para purificar nossas negatividades, é necessário tomar refúgio nas Três Jóias – Buda, Dharma e Sangha. Para fazer isso da maneira correta nós precisamos gerar as duas causas da tomada de refúgio: (1) medo do sofrimento da existência cílica em geral e o medo do sofrimento dos três reinos inferiores em particular, e (2) a confiança ou fé de que as Três Jóias podem nos proteger desse sofrimento. Após ter gerado essas duas atitudes, nós recitamos a fórmula do refúgio, ou seja: “Eu me refugio no Buda. Eu me refugio no Dharma. Eu me refugio na Sangha”. Podemos alternativamente recitar essa fórmula ou fórmulas semelhantes em sânscrito ou tibetano.

Em seguida, é necessário gerar a mente da iluminação - o desejo de obter a iluminação para ser capaz de cuidar de todos os seres sencientes.

Por meio dos quatro poderes oponentes, nós podemos purificar todo o nosso carma negativo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-4      Como todos os antídotos contra ações negativas estão contidos nos quatro poderes

O Conquistador disse que em geral há uma diversidade de formas pelas quais os iniciantes podem purificar negatividades; no entanto, o antídoto absolutamente completo são os quatro poderes em sua inteireza.

O Conquistador disse que em geral há diversas maneiras pelas quais os iniciantes podem purificar negatividades; contudo, o antídoto absolutamente completo são os quatro poderes em sua totalidade. É importante observar isso porque se um ou mais dos quatro poderes estiver faltando, a nossa purificação não será completa, em razão do que nós não seremos capazes de purificar todos os quatro resultados das nossas ações negativas. Esse é o motivo pelo qual todos os quatro poderes oponentes precisam estar completos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-5      A maneira de purificar

A Como o carma não é categoricamente definitivo [depende de] os antídotos estarem completos ou incompletos etc., e de se fazer a purificação

A maneira pela qual negatividades são purificadas é como segue. Tendo purificado, caso as causas para o surgimento dos grandes sofrimentos das más migrações se tornem causas para a ocorrência de menos sofrimento ou, a despeito de renascerem nos reinos inferiores seus sofrimentos não serem experimentados, ou se vierem a se transformar em uma simples dor de cabeça na atual forma da pessoa e, da mesma maneira, se algo que devesse ser experimentado por um longo período se tornar passageiro ou não precisar ser experimentado em absoluto, não é categoricamente definido, uma vez que isso também depende de o poder daquele que faz a purificação ser grande ou pequeno, assim como do antídoto – os quatro poderes – serem completos ou incompletos, intensos ou não intensos, sua duração ser longa ou curta, e assim por diante.

Dependendo de o poder daquele que faz a purificação ser grande ou pequeno, assim como do antídoto – os quatro poderes – serem completos ou incompletos, intensos ou não intensos, sua duração ser longa ou curta, entre outras coisas, as causas para tomar renascimento nos reinos inferiores e experimentar grande sofrimento podem se tornar causa de um sofrimento menor. Alternativamente, esses podem ser experimentados como um sofrimento menor. Por exemplo, como uma forte dor de cabeça, uma dor de estômago, entre outras coisas, neste mesmo corpo.

Da mesma forma, embora nós tenhamos criado a causa para experimentar sofrimento por um longo período, por termos purificado suas causas nós podemos experimentar o sofrimento apenas por um curto período ou não precisar experimentá-lo em absoluto. Resumindo, os seres humanos podem aplicar todos os quatro poderes oponentes de maneira muito forte, pelo que é possível purificar nosso carma negativo. Por outro lado, se não aplicarmos os quatro poderes oponentes de maneira vigorosa, ou se não os aplicarmos em absoluto, o resultado não será definitivo.

Manhã de terça-feira, 12 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Como até mesmo o carma que é definitivo [a ser experimentado] é purificado da raiz

Segundo a afirmação em sutra e vinaya “As ações não se perdem nem em uma centena de éons” {122}, a intenção é que isso é sem se cultivar o antídoto dos quatro poderes. Contudo, no comentário de *Os Oito Mil [Versos do Sutra da Perfeição da Sabedoria]* é dito que por meio do antídoto dos quatro poderes, se purificado de acordo com essas explicações, até o carma que é definitivo a ser experimentado é purificado.

Tanto o sutra como o vinaya afirmam que após termos criado as ações elas não se dissipam nem mesmo em uma centena de éons. Entretanto, esse é o caso específico em que nós não aplicamos o antídoto dos quatro poderes oponentes. Em outras palavras, se os quatro poderes oponentes não forem aplicados, as ações realizadas até mesmo há uma centena de éons não desaparecerão, porém trarão seus resultados mais cedo ou mais tarde, enquanto que, se aplicados os poderes, as ações não trarão resultados. O comentário de *Os Oito Mil Versos do Sutra da Perfeição da Sabedoria* diz que se a pessoa aplicar os quatro poderes oponentes segundo as explicações, até mesmo o carma a ser definitivamente experimentado será purificado.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Mesmo se aquele que fizer a purificação não purificar completamente o carma de pequena força, o seu efeito não surgirá devido ao total amadurecimento ter sido enfraquecido

Em *A Chama da Razão* está dito que uma vez que se tenha enfraquecido o potencial do surgimento de um efeito totalmente amadurecido pelos meios da confissão, [a decisão de exercitar a] restrição, entre outras coisas, o efeito totalmente amadurecido não emergirá mesmo se houver outras condições. Da mesma forma, a destruição de raízes de virtude pelas visões errôneas e pela raiva é também similar.

Mesmo se, ao aplicar os quatro poderes oponentes, nós formos incapazes de purificar completamente o carma negativo, seu resultado totalmente amadurecido ou resultado de fruição será enfraquecido. Em outras palavras, quando aplicamos os antídotos, porém sem o fazer de maneira vigorosa, o potencial de uma ação para produzir um resultado totalmente amadurecido será debilitado e a ação não poderá trazer o resultado completo. Por exemplo, quando uma semente de cevada ou de arroz se danificou em razão de apodrecimento ou de ter sido estragada por insetos, ela não trará seus resultados mesmo que, plantada na terra, encontre as condições necessárias. Assim também, as raízes de virtude que foram destruídas pela visão errônea ou raiva não trarão seus resultados. Isso é mencionado por Bhavaviveka em seu *A chama da Razão*.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1A-2B3B-6      Como é necessário fazer esforço de princípio para não ser maculado por faltas

Embora por meio da confissão e [da decisão de exercer] a restrição é possível purificar o [carma] de modo que nada reste em absoluto, há [ainda] uma grande diferença entre a pureza de não ter máculas de faltas de início e a pureza após a confissão. Por exemplo, em *Os Níveis do Bodhisattva* é dito que quando ocorre uma queda-raiz é possível restaurá-la tomando [novamente] o voto do bodhisattva, sendo impossível, no entanto, atingir o primeiro nível nesta vida. Também no *Sutra da Coletânea de todos os Segmentos* é dito que depois de ocorrida a negatividade de abandonar o Dharma, que é explicada nesse sutra, se a pessoa a confessar três vezes por dia por sete anos, a negatividade será purificada, mas ainda assim levará dez éons, no mínimo, para que seja obtido [o nível de] tolerância [do caminho da preparação]. Portanto, purificação sem exceção significa que a produção de efeitos desagradáveis é purificada sem exceção. No entanto, como o aparecimento de realizações no caminho, e assim por diante, será muito adiado, é preciso esforçar-se para não se macular desde o princípio. Igualmente, por esse

motivo, é dito que os aryas não se engajam conscientemente nem mesmo em negatividades ou quedas sutis, nem mesmo para salvar a própria vida; então, se não houvesse diferença entre purificá-las por meio da confissão e o seu não-surgimento desde o início, não haveria necessidade de agir dessa forma. No mundo {123} também mesmo que um braço, perna etc. feridos se curassem outra vez, não ficariam como se não tivessem sido feridos desde o princípio.

De princípio é melhor tentar não cometer nenhuma negatividade ou quedas. Por outro lado, se nós as cometemos poderemos purificá-las aplicando os quatro poderes oponentes com muito vigor, mas ainda assim seria melhor não as ter cometido primeiramente, em vez de cometê-las e depois purificar. Esses dois casos são de fato muito diferentes. Não cometer nenhuma falta seria o melhor porque, mesmo tendo purificado as que foram criadas, não é o mesmo de nunca as ter cometido em absoluto. É como, por exemplo, quebrar um braço ou perna. Embora o osso seja colado com placas e pinos de metal, o braço ou perna não serão como eram anteriormente a terem sido quebrados.

Em *Os Níveis do Bodhisattva* está dito que os seres comuns podem restaurar as quedas-raiz de votos do bodhisattva, purificando-os e retomando-os. Contudo, em razão de ter cometido uma queda-raiz, nós não poderemos alcançar o primeiro nível nesta vida. Do mesmo modo o *Sutra da Coletânea de todos os Segmentos* diz que, tendo abandonado o Dharma, mesmo que se purifique três vezes por dia por um período de sete anos, no mínimo serão necessários dez éons para se obter o nível de tolerância do caminho da preparação. Então, é preciso não abandonar o Dharma fazendo críticas a outras religiões e assim por diante. Embora nós não necessitemos de seguir outras religiões, devemos a todo custo evitar criticá-las.

“Purificação sem exceção” significa que a ação não mais trará um resultado de amadurecimento nem de fruição. No entanto, levará muito tempo e será muito difícil gerar as realizações do caminho. Portanto, do começo nós tentamos não cometer ações negativas. Os Aryas, em razão de entender o resultado delas, não se engajam nem em negatividades e quedas sutis, mesmo à custa de suas vidas. Nós, por outro lado, pensando que isso não importa, continuamos a nos engajar nelas. No entanto, é o mesmo que, quebrado um braço ou perna, esse braço ou perna não voltará a ser como foi antes de quebrar. Assim, é necessário evitar quedas e faltas de princípio.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 123) diz:

2B4B-2B1B A medida da atitude [de seres menores] tendo se desenvolvido

Segundo: a medida da atitude [de seres menores] tendo se desenvolvido. Anteriormente você tinha um interesse espontâneo somente neste mundo, e o seu interesse nos mundos futuros era apenas uma compressão [vaga] atraída por palavras. Após modificar esses interesses, quando os mundos futuros passaram a ser o principal interesse e este mundo não é nada mais que um produto derivado, [a atitude dos seres menores ] se desenvolveu. Como isso, todavia, é necessário se tornar estável, você deve lutar, ou seja, treinar-se nisso mesmo depois que tenha surgido.

A medida da atitude de um ser pequeno ter surgido é que a pessoa passa a achar que as vidas futuras são mais importantes que esta vida. Como esta vida é uma, enquanto as vidas futuras são muitas, as vidas futuras são mais importantes. No momento nós temos uma aspiração espontânea por esta vida, enquanto ao pensar no futuro nossas aspirações são apenas meras palavras sem nenhuma profundidade. Então, é necessário modificar essas duas atitudes e passar a pensar que, entre esta e as vidas futuras, nossas vidas futuras são mais importantes. Pensando que esta vida não é importante, nós precisamos praticar mantendo a moralidade pura, a generosidade, a paciência, e assim por diante, para o bem de nossas vidas futuras. O pensamento ou a atitude de lutar por vidas futuras é a geração do verdadeiro caminho dos seres pequenos especiais. Por outro lado, os seres medianos são aqueles que, compreendendo que toda a existência cíclica consiste na natureza do sofrimento, geram o desejo de alcançar a liberação do samsara. Assim os grandes seres são aqueles que, vendo que não é suficiente para eles próprios alcançar a liberação porque todos os

seres sencientes estão sofrendo na existência cíclica, geram a mente que deseja cuidar de todos os seres sencientes e desenvolver amor, compaixão e a mente da iluminação.

Resumindo, os seres pequenos são aqueles que se engajam na prática primordialmente por conta das vidas futuras. Quando este pensamento estiver estável, eles devem dar continuidade a se treinarem nele.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1C     Eliminação de conceitos errados sobre [a atitude dos seres pequenos ]

- 1 Apresentando a afirmativa
- [2 Sua refutação]

2B4B-2B1C-1    Apresentando a afirmativa

É dito nas escrituras que é necessário afastar a mente de todas as excelências da existência cíclica, e isso se transformou em base para confusão: algumas [pessoas] pensam que seja inadequado desenvolver interesse pelo alto status de um corpo excelente, posses, e assim por diante, porque essas coisas fazem [parte da] existência cíclica.

Aqui um conceito errôneo relativo à atitude dos seres pequenos é apresentado e depois refutado. Há aqueles que pensam que, com relação à renúncia da existência cíclica, é errado desejar um alto renascimento na existência cíclica, com um bom corpo, posses, entre outras coisas. No entanto, isso não é certo. O pensamento de obter um excelente corpo, excelente saúde, e assim por diante, na próxima vida, é bom porque essas coisas são necessárias para que se possa praticar o Dharma nas vidas futuras. Em outras palavras, nós também necessitamos de um corpo saudável e de outras condições favoráveis em nossas vidas futuras, uma vez que isso facilitará a nossa prática do Dharma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B1C-2    Sua refutação

- A Como uma sucessão contínua de excelentes corpos é necessária

Com respeito àquilo por que se deve lutar, há metas temporárias e supremas pelas quais lutar. Mesmo aqueles que lutam pela liberação das excelências de um corpo e assim por diante, da existência cíclica, necessitam de lutar temporariamente por essas coisas, porque a bondade definitiva é obtida ao final de uma sucessão contínua desses suportes.

Há objetos tanto temporários como finais pelos quais aspiramos e lutamos. A meta temporária é um corpo excelente da existência cíclica, porque confiando em um corpo desse tipo nós poderemos alcançar o nirvana e assim por diante. Por outro lado, sem obter um corpo assim, não será possível atingir o nirvana. Então, inicialmente nós precisamos aspirar por um alto renascimento e, após obtê-lo, poderemos finalmente atingir a bondade definitiva do nirvana. Em outras palavras, nós precisamos obter temporariamente o renascimento humano precioso que possui as dezoito qualidades para dar prosseguimento à nossa prática do Dharma, pela qual nós finalmente obteremos a bondade definitiva da liberação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Refutação do olhar para o alto status supremo

Nem tudo que consiste no alto status de um excelente corpo, posses e cortejo está incluído na existência cíclica, porque a culminação de um excelente corpo etc. é o corpo da forma [de um buda], a riqueza de seu campo e seus acompanhantes. É com essa intenção que o *Ornamento dos Sutras* diz que as quatro primeiras perfeições atingem o alto status de um excelente corpo, posses, cortejo e responsabilidades, {124} e que as muitas [outras] escrituras declararam que elas obtêm o corpo da forma.

Nem tudo o que existe no alto status, um excelente corpo, recursos e cortejo, está incluído na existência cíclica, porque a culminação de um excelente corpo entre outras coisas é o corpo da forma, a riqueza de seu campo, por exemplo, o de Akanishta e seus acompanhantes. Por esse motivo o *Ornamento dos Sutras*, de Maitreya, diz que as primeiras quatro perfeições, generosidade, moralidade, paciência e esforço têm a finalidade de que se alcance um excelente corpo e assim por diante, enquanto outros textos dizem que essas são as causas para um corpo de forma de um buda.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Isso conclui a explicação do treinamento mental nos estágios do caminho comum aos seres pequenos.

Isso conclui a explicação do treinamento da mente nos estágios do caminho comum aos seres pequenos.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 124) diz:

### **PARTE III: ESCOPO INTERMEDIÁRIO**

#### **Explicação dos estágios do caminho comum aos seres intermediários**

2B4B-2B2      Treinamento da mente nos estágios do caminho comum aos seres intermediários

A Transição  
[B O verdadeiro treinamento]

2B4B-2B2A      Transição

Portanto, tendo se tornado consciente da morte e refletido na forma pela qual se cai nas más migrações após morrer, você afasta sua mente para longe deste mundo e desenvolve uma luta pelas migrações felizes. Assim, por meio da tomada de refúgio comum e da certeza relativa ao carma positivo e negativo e de seus efeitos, você abandona as negatividades e, esforçando-se para realizar virtudes, de fato obtém o estado das migrações felizes. No entanto, isso não é considerado suficiente aqui. Em vez disso, após ter desenvolvido a atitude comum aos seres pequenos e de ter desenvolvido a atitude comum aos seres intermediários, que age contra a aderência à existência cíclica como um todo, na dependência desses você desenvolverá a mente da iluminação e será levado através [do caminho] dos grandes seres. O propósito do treinamento dos seres intermediários é que, embora se obtenha o estado de um deus ou ser humano dessa maneira, não se terá ido além do sofrimento composto. Portanto, ater-se a isso como feliz por natureza é errado porque na realidade isso é desprovido de felicidade e ao final é mau porque você cairá certamente em más migrações outra vez.

Nós precisamos nos recordar que vamos morrer todo o tempo. Em outras palavras, é necessário pensar constantemente: “Vou morrer, mas não sei quando”. Todos os seres sencientes que tomaram renascimento morrerão em definitivo; contudo, o momento da morte deles é incerto. Igualmente, na hora da morte, nossos parentes, riqueza e corpo não serão de nenhuma ajuda para nós, apenas o Dharma será de ajuda. Após morrer, você provavelmente cairá em más migrações. Por esses motivos, é necessário desistir dos pensamentos sobre esta vida e gerar o pensamento de desejar obter um feliz renascimento em nossa próxima vida; por exemplo, um precioso renascimento humano que possua as dezoito qualidades, para sermos capazes de prosseguir na prática do Dharma. Para conseguir isso, precisamos tomar refúgio nas Três Jóias e compreender que as ações brancas e negras trazem respectivamente um bom ou mau resultado e um resultado mau ou de sofrimento. Pensando nisso, nós nos esforçamos para abandonar as ações não virtuosas e para acumular ações virtuosas, de modo que em nossa próxima vida possamos obter um alto renascimento.

No entanto, é suficiente obter um alto renascimento? Não, não é. É necessário também gerar o caminho comum dos seres medianos, através de pensar no fato de que se renascermos novamente

na existência cíclica nós experimentaremos muitos problemas outra vez. Das profundezas do nosso coração é necessário que nós entendamos que qualquer renascimento na existência cíclica é mau e, com base nessa compreensão, que nós venhamos a gerar o desejo de obter o nirvana.

Tendo gerado o pensamento dos seres intermediários, nós precisaremos entrar no caminho dos grandes seres e desenvolver a mente da iluminação. Contudo, para fazer isso, nos é necessário treinar primeiramente no caminho dos seres medianos pela contemplação do fato de que, renascendo como deuses ou seres humanos, ainda assim estaremos na natureza do sofrimento. Aferrar-se ou aderir à felicidade da existência cíclica como sendo verdadeira é inadequado porque essa não é a felicidade real. Isso se dá porque, mesmo tendo obtido um renascimento humano, às vezes nós estamos felizes e às vezes não. Experimentamos o sofrimento da mudança que é: enquanto no princípio algo parece ser felicidade e prazer, pela continuidade de sua fruição isso se transforma em sofrimento. Assim, mesmo um alto renascimento como ser humano, como deus do reino do desejo, deus do reino da forma ou deus do reino sem forma não é felicidade verdadeira porque, após tomar um renascimento como esses, mais cedo ou mais tarde nós cairemos outra vez nos reinos inferiores. Portanto, é necessário gerar o desejo de lutar pelo nirvana.

(Transmissão oral das 12h05min às 12h25min. Texto em tibetano, páginas 124 a 133.)

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 124) diz:

2B4B-2B2B O verdadeiro [treinamento]

- 1 O treinamento verdadeiro naquela atitude
- 2 A medida do seu desenvolvimento
- 3 A eliminação dos conceitos errôneos sobre a esse respeito
- 4 Determinando a natureza do caminho que leva à liberação

Portanto, o treinamento da mente nos estágios do caminho comum aos seres intermediários tem quatro pontos: o treinamento verdadeiro naquela atitude, a medida do seu desenvolvimento, a eliminação dos conceitos errôneos a seu respeito e a determinação da natureza do caminho que leva à liberação.

### **Explicação de como desenvolver a mente que busca a liberação**

2B4B-2B2B-1 O treinamento verdadeiro naquela atitude

- A Identificação da mente que busca pela liberação
- B Os métodos para a geração [da mente que busca a liberação]

O primeiro tem dois pontos: identificação da mente que busca a liberação e dos métodos para gerá-la.

Para treinar a mente que luta pela existência cíclica, nós precisamos compreender e identificar primeiramente o estado de liberação pelo qual nós geraremos a aspiração de alcançá-la.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1A Identificação da mente que busca pela liberação

- 1 Identificação de liberação

Primeiro: “Liberação” é suprimir a escravidão. Especificamente, há duas coisas que ata alguém à existência cíclica: o carma e as aflições. Por meio do poder desses dois, do ponto de vista dos reinos, há três reinos, os do desejo etc. Se divididos pela forma dos seres migrantes, há cinco ou seis,<sup>4</sup> como deuses etc. e, em termos de fontes-nascimento, há quatro, como o útero. Essa união com esses agregados é a entidade da escravidão; portanto, a liberdade disso é liberação.

<sup>4</sup> Dependendo de deuses e semideuses serem listados separadamente ou em conjunto.

Nós não podemos obter a liberação atualmente porque estamos atados à existência cíclica por ações e aflições contaminadas. Assim, para obter a liberação ou nirvana, o estado livre da existência cíclica, é necessário que nós nos tornemos livres desses vínculos. Para tanto, precisamos entender primeiramente as quatro nobres verdades. A primeira é a verdade dos sofrimentos. O renascimento na existência cíclica é sofrimento em si mesmo. Às vezes nós experimentamos o sofrimento do sofrimento e às vezes o sofrimento da mudança, pelos quais a todo instante e em todos os lugares da existência cíclica experimentamos o sofrimento composto que tudo permeia. Nós então precisamos reconhecer o sofrimento como sofrimento. Depois, poderemos perguntar: “De onde surge o sofrimento?” A resposta é que surge de origens verdadeiras, ou seja, o sofrimento advém de ações contaminadas que, por sua vez, originam-se das aflições. Resumindo, as origens ou causas do sofrimento são ações e aflições. O sofrimento pode cessar? Pode, mas para que isso aconteça precisaremos alcançar as verdadeiras cessações. Como podemos alcançá-las? Podemos fazer isso meditando nos verdadeiros caminhos.

Tarde de terça-feira, 12 de abril de 2005.

A liberação é a liberdade de ações e aflições que são aquilo que nos vincula atualmente à existência cíclica e que nos torna incapazes de nos libertar da existência cíclica. Por outro lado, quando nós nos tornamos livres de ações e aflições contaminadas, obtemos o estado da liberação.

A existência cíclica ou samsara é um lugar dividido em três reinos nos quais renascemos pelo poder das ações e aflições. Os três reinos são o reino do desejo, reino da forma e reino sem forma. Todos os seres sencientes da existência cíclica nascem nesses três reinos. Em termos de seres migrantes, há cinco tipos: deuses ou devas, seres humanos, animais, fantasmas famintos e seres do inferno. Nesse caso os antideuses ou asuras incluem-se no reino dos deuses. Alternativamente, há seis tipos de seres migrantes: os animais, os fantasmas famintos e animais dessas três migrações de sofrimento, mais seres humanos, semideuses e deuses das migrações felizes. Em termos da moradia do nascimento ou nascimento-fonte, há quatro: nascimento do calor e da umidade; nascimento de um ovo; nascimento de um útero e nascimento miraculoso.

A união disso com os agregados da próxima vida, em razão de ações e aflições, é denominada “escravidão”. Semelhantemente, a existência cíclica é a união com os agregados da próxima vida. A liberdade disso é denominada “liberação.”

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 A mente que busca a [liberação]

O desejo de obter essa [liberação] é a mente que busca a liberação.

O desejo ou aspiração de obter a liberação é a mente que busca a liberação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B Os métodos para a geração [da mente que busca a liberação]

- 1 Transição
- 2 O método verdadeiro

2B4B-2B2B-1B1 Transição

Segundo: Exatamente como o desenvolvimento do desejo de obter uma pacificação do sofrimento da sede, por exemplo, depende de se observar o tormento da sede como indesejável, da mesma forma o desenvolvimento do desejo de obter a liberação, que é a pacificação absoluta do sofrimento dos agregados apropriados, depende também de se observarem as vicissitudes dos agregados apropriados que têm a natureza do sofrimento. Assim, se, após meditar nas alternâncias das existências, a mente que as deseja ou rejeita não surgir, o desejo de obter a pacificação do sofrimento não surgirá igualmente, porque está dito em *Os Quatrocentos Versos*:

Aquele que não se desencantar aqui,  
Como poderá ter respeito pela paz?

Somente alguém que está sofrendo de sede deseja eliminar ou pacificar o sofrimento encontrando algo para beber, como água, suco ou qualquer outro líquido potável. Da mesma forma, para gerar o desejo de pacificar o sofrimento dos agregados apropriados e obter a liberação é necessário compreender primeiramente que os agregados são da natureza do sofrimento e observar suas deficiências, uma vez que após fazer isso nós desejaremos nos descartar do seu surgimento. Em outras palavras, ao observar as faltas dos agregados apropriados por meio de meditar analiticamente neles, nós geraremos o desejo de desistir desse corpo ou dos agregados. Se não gerarmos essa mente, a mente que deseja obter a pacificação do sofrimento não emergirá.

Da mesma forma, Os *Quatrocentos Versos* de Aryadeva dizem que se nós não gerarmos desencantamento pela existência cíclica nós não geraremos respeito pela paz. Em outras palavras, nós precisamos ver primeiramente as falhas de algo para gerar o desejo de abandoná-lo ou desistir dele. Somente após ver algo como um problema desejaremos abrir mão. Por outro lado, se nós não meditarmos em suas faltas não geraremos a mente que anseia por abnegar.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2 Os métodos verdadeiros

- A Pensando nas alternâncias da existência cíclica – os verdadeiros sofrimentos
- B Pensando nos estágios para entrar na existência cíclica – as origens

Sendo assim, há dois pontos com respeito a isso: pensar nas alternâncias da existência cíclica – os verdadeiros sofrimentos; e pensar nos estágios do envolvimento com a existência cíclica – as origens.

É necessário que nós entendamos os verdadeiros sofrimentos – as vicissitudes da existência cíclica, ou seja, nós precisamos compreender a natureza do sofrimento. Precisamos compreender como entramos ou nos engajamos na existência cíclica, isso sendo por meio das verdadeiras origens.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A

Pensando nas alternâncias da existência cíclica – os verdadeiros sofrimentos

- 1 Indicando a intenção de declarar os verdadeiros sofrimentos como a primeira das quatro verdades
- 2 A verdadeira meditação no sofrimento

O primeiro tem dois pontos: Indicando a intenção de declarar os verdadeiros sofrimentos como sendo a primeira das quatro verdades, e a verdadeira meditação no sofrimento.

2B4B-2B2B-1B2A-1 Indicando a intenção de declarar os verdadeiros sofrimentos como a primeira das quatro verdades

- A Propondo a dúvida
- B Resposta

2B4B-2B2B-1B2A-1A Propondo a dúvida

Primeiro: Caso se pergunte: “Se as origens são anteriores e os sofrimentos posteriores, e se as origens são causas e {126} os verdadeiros sofrimentos são seus efeitos, por que o Bhagavan ensinou que: ‘Monges, isso é sofrimento, verdade para um arya. ‘Isso é origem, verdade para um arya.’”?

Dentre as quatro verdades de seres arya, o Buda ensinou primeiramente os verdadeiros sofrimentos. No entanto, pode haver uma dúvida quanto ao motivo por que ele ensinou inicialmente os verdadeiros sofrimentos e, só depois disso, as verdadeiras origens; porque, em termos da ordem de seus surgimentos, as verdadeiras origens surgem no início e depois os verdadeiros sofrimentos. Em outras palavras, embora surja a causa (origem) e depois o resultado (sofrimento), o Buda ensinou de princípio o resultado e depois a causa, dizendo: “Monges, isso são

sofrimentos, verdade para um arya". 'Isso é origem, verdade para um arya." Portanto, por que ele fez isso? A resposta é a que se segue.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-1B      Resposta

- 1 Indicação resumida em resposta
- 2 Explicação abrangente

2B4B-2B2B-1B2A-1B1    Indicação resumida em resposta

Não há falhas nisso, porque o fato de o Mestre ter declarado a causa e o efeito na ordem inversa tem grande significação para a prática.

O Buda ensinou primeiramente o resultado porque, tendo entendido o resultado, nós buscaremos sua causa. Por exemplo, se desejarmos obter sucesso nos negócios no futuro, pensamos de princípio no resultado, sucesso, e depois nos envolvemos com as atividades, as causas necessárias à consecução desse resultado. Da mesma forma, para apanhar o resultado de colheitas, é necessário que nós plantemos as sementes, primeiramente. Mas só pelo entendimento do resultado, colheitas, nós nos esforçamos para criar a causa, plantar sementes. Assim, embora em nossa vida diária experimentemos muitos sofrimentos, precisamos reconhecê-los a princípio como sofrimento. Só depois nós nos perguntaremos: "De onde vêm esses sofrimentos?" e buscaremos suas causas – as verdadeiras origens. Por esse motivo, o Buda ensinou os verdadeiros sofrimentos e depois as verdadeiras origens, assim como as verdadeiras cessações e depois os verdadeiros caminhos. Em outras palavras, o Buda ensinou primeiramente o resultado, depois a causa, embora a causa surja antes do resultado para a finalidade da prática. Assim, não há falhas no fato de o Buda ter ensinado em primeiro lugar os verdadeiros sofrimentos e somente depois disso ter ensinado as verdadeiras origens.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-1B2    Explicação abrangente

- A A necessidade de ensinar os verdadeiros sofrimentos, origens, cessações e caminhos um após o outro segundo as escrituras.

Caso você pergunte: "Como assim?" É desta forma: se o desejo infalível pela liberação da existência cíclica não for gerado de início no próprio discípulo, como deve ele ser guiado à liberação embora lhe falte essa raiz? De fato, os discípulos estão inicialmente amortalhados pela escuridão da ignorância e ludibriados pelos conceitos errôneos que apreendem as excelências de sofrimento da existência cíclica como felicidade.

Há um propósito para se ensinarem as quatro nobres verdades – primeiramente os verdadeiros sofrimentos, depois as verdadeiras origens, em seguida as verdadeiras cessações, nesta ordem, nas escrituras. Isso se dá porque sem que se gere o desejo de se tornar livre da existência cíclica e de obter a liberação, nós não podemos ser guiados a ela. Portanto, os discípulos precisam, de início, entender como a existência cíclica é a natureza do sofrimento. No entanto, devido a estarmos obscurecidos pela escuridão da ignorância, somos enganados por nossos conceitos errôneos que pensam que as excelências da existência cíclica são felicidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Nos *Quatrocentos [Versos]* está dito:

Se o oceano deste sofrimento  
Não tem limites de nenhuma espécie,  
Filho, você que está naufragado nele,  
Por que não está envolto em medo?

Então, tendo vários aspectos do sofrimento sido ensinados, afirmando-se: “Isso, na realidade, não é felicidade, mas sofrimento”, é necessário desenvolver o desencantamento pelo qual o verdadeiro sofrimento foi inicialmente declarado. Depois, tendo visto que você próprio caiu no oceano do sofrimento, se desejar se liberar dele você perceberá a necessidade de barrá-lo. Vindo a compreender que se você não barrar suas causas você não o impedirá, pensando: “Quais são suas causas?”, você virá a entender as verdadeiras origens. Esse é motivo por que as verdadeiras origens foram declaradas a seguir. Por isso, depois que surgir uma compreensão das verdadeiras origens - de que o sofrimento da existência cíclica é produzido por ações contaminadas; que essas ações são produzidas pelas aflições mentais, e que a raiz das [aflições] é a apreensão de um eu – {127}, e você vir que a apreensão de um eu pode ser confrontada, você optará por realizar a cessação que impõe um fim ao sofrimento. Por isso, as verdadeiras cessações foram ensinadas em seguida.

Os *Quatrocentos Versos* de Aryadeva apresentam a pergunta: “Uma vez que o sofrimento da existência cíclica é como o oceano porque não tem limites, por que é que nós, que estamos naufragados nesse oceano, não temos medo?” De fato, nós deveríamos temer a existência cíclica. Embora a existência cíclica pareça ser prazerosa e várias coisas, como o nosso corpo, parecem ser felicidade, na realidade são a natureza do sofrimento. Como é necessário que nós compreendamos primeiramente a natureza do sofrimento, ou seja, os verdadeiros sofrimentos, o Buda ensinou isso de início. Por meio da compreensão do sofrimento, nós geraremos o desencantamento ou a tristeza com relação a ele. Por entender que caímos no oceano da existência cíclica, nós geraremos o desejo de nos tornarmos livres desse sofrimento. No entanto, como sem eliminar sua causa nós jamais nos tornaremos livres do sofrimento, fazemos então a pergunta: “Qual é a causa desses inúmeros sofrimentos?” Constataremos então que suas causas são as verdadeiras origens. Por esse motivo, em seguida o Buda ensinou as verdadeiras origens do sofrimento. Pela compreensão de que o sofrimento da existência cíclica é produzido por ações contaminadas, que as ações contaminadas são produzidas pelas aflições, e que a raiz das aflições é o conceito de eu, nós compreendemos as verdadeiras origens do sofrimento. Então, pela visão de que o conceito de um eu pode ser eliminado, geraremos o desejo de realizar a cessação dos sofrimentos - as verdadeiras cessações. A maneira de realizar as cessações verdadeiras é meditar no antídoto do conceito de eu - a realização de ausência de eu ou vacuidade. Esse é o verdadeiro antídoto que elimina as aflições e suas causas, as ações, pelas quais o resultado, o sofrimento, é cessado. Por esse motivo, o Buda ensinou a princípio os verdadeiros sofrimentos e depois as verdadeiras origens, as verdadeiras cessações e, em seguida, os verdadeiros caminhos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B Abrindo mão de objeções quanto a apresentar [as verdades] nesta ordem

Você poderá imaginar: “Bom, então, à medida que o desejo por liberação emergir, quando os verdadeiros sofrimentos tiverem sido apresentados, faria sentido apresentar as verdadeiras cessações depois dos verdadeiros sofrimentos”. [Entretanto], não há falhas porque, embora nesse ponto o desejo de liberação que pensa: “Se ao menos eu alcançasse a cessação que pacifica o sofrimento” esteja presente, como você não identificou a causa do sofrimento e não observa que a causa pode ser evitada, você não apreenderá a liberação como algo a ser obtido, pensando: “Devo realizar a cessação”. Dessa forma, após você ter apreendido a liberação, pensando: “Devo realizar a cessação”, você se engajará nos verdadeiros caminhos, pensando: “Qual é o caminho que leva até lá”? Esse é o motivo pelo qual os verdadeiros caminhos foram declarados ao final.

Alguém poderá pensar que à medida que o desejo por liberação surge da compreensão dos verdadeiros sofrimentos, as verdadeiras cessações devem ser ensinadas após os verdadeiros sofrimentos. No entanto, não há falhas em o Buda não ter feito isso. Isso ocorre porque sem reconhecer as causas do sofrimento a pessoa não apreenderá a pacificação do sofrimento como

algo a ser obtido. Portanto, é preciso entender primeiramente a causa dos sofrimentos, as verdadeiras origens, que depois necessitam ser eliminadas para que se alcancem as verdadeiras cessações. Por isso, nós devemos reconhecer em primeiro lugar os verdadeiros sofrimentos e depois suas causas, as verdadeiras origens. Depois, por meio de observar que as verdadeiras origens podem ser eliminadas, nós viremos a compreender que podemos alcançar a liberação. Do contrário, sem compreender as verdadeiras origens, nós não entenderemos a possibilidade de alcançar a liberação. Depois, mediante pensar: “Eu realizarei as verdadeiras cessações”, nós viremos a meditar nos verdadeiros caminhos, a causa das verdadeiras cessações. Como para alcançar as verdadeiras cessações é preciso criar primeiramente suas causas – a meditação nos verdadeiros caminhos - o Buda ensinou os verdadeiros caminhos como sendo a última das quatro nobres verdades.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C Estabelecendo, por meio de lógica, que essa ordem é necessária

As quatro verdades são ensinadas várias vezes dessa maneira por todo o Mahayana e o Hinayana. Como o Sugata condensou nelas os quatro pontos essenciais da entrada na existência cílica e no inverso disso, elas são extremamente importantes para se alcançar a completa liberação. Sendo essa a encapsulação<sup>5</sup> da prática, os alunos precisam ser guiados nessa ordem. Se a aderência à existência cílica não for revertida e posta de lado em absoluto pela reflexão nos verdadeiros sofrimentos, o desejo de obter a liberação se transformará em meras palavras, uma vez que seja for o que se faça tornar-se-á uma origem [de novo sofrimento]. Quando não se chega a um bom entendimento da raiz da existência cílica – carma e aflições – refletindo-se nas origens, fica-se como alguém que lança uma seta cujó alvo não é visto, perde-se o ponto essencial do caminho e considera-se o que não é um caminho para a liberação da existência cílica como sendo, pelo que as dificuldades tornam-se infrutíferas. E, se você não souber o que deve ser abandonado, sofrimentos e origens, nem ao menos identificará a liberação que consiste em sua total pacificação, através do que a sua luta pela liberação {128} também terminará em nada mais que uma presunção [arrogante].

As quatro nobres verdades são ensinadas muitas vezes tanto no Hinayana como no Mahayana. Por que isso? É porque se desejarmos obter o estado da completa liberação, é necessário entender primeiramente como nos engajamos na existência cílica e como nos esquivamos dela. Esse é o ponto essencial ou o significado condensado das quatro nobres verdades, que levam discípulos à liberação. Se, por outro lado, nossa adesão à existência cílica não for revertida pelo pensar na natureza do sofrimento, nosso desejo de liberação transformar-se-á em mera palavras ou o que quer que façamos se tornará origem de sofrimento. Assim, se não entendermos que a raiz da existência cílica são ações e aflições (verdadeiras origens), seremos como alguém que atira a flecha em um alvo sem o enxergar. Por esse motivo, é necessário entender claramente que a raiz da existência cílica são ações e aflições contaminadas. A raiz dessas, por outro lado, é a ignorância – a apreensão de todos os fenômenos como existindo verdadeira e inherentemente ou a apreensão de um eu inherentemente auto-existente de pessoas. Portanto, para cortar a raiz da existência cílica, é necessário identificar primeiramente suas raízes. Em outras palavras, precisamos entender que o objeto de apreensão de ignorância não existe e que, portanto, é necessário desenvolver seu antídoto, a realização da vacuidade ou da talidade, que é o que corta a raiz da existência cílica. Resumindo, a raiz das ações são as aflições; a raiz das aflições é a ignorância e a ignorância é a raiz da existência cílica. Podem ser cortadas, e sem cortá-las não obteremos a liberação da existência cílica.

Se confundirmos o que não é um caminho de liberação com um caminho de liberação, todo o nosso esforço e dificuldades para meditar serão inúteis e não trarão nenhum resultado. Em outras

<sup>5</sup> Explicação de Geshe Thubten Ngawang da expressão ““gag bsdoms” (lit. “parar – amarrar”): imagine uma estação central onde todas as várias vias reúnem-se e onde as vias em determinadas direções podem ser bloqueadas ou reunidas.

palavras, se não entendermos quais são os objetos de abandono – os verdadeiros sofrimentos e as verdadeiras origens, não seremos capazes de reconhecer que a liberação consiste em suas pacificações, e a nossa luta por isso será somente uma arrogante presunção. Assim, nós precisamos entender que a raiz da existência cíclica é a ignorância e como a ignorância apreende pessoas e fenômenos como sendo inerente ou verdadeiramente existentes, ou seja, como a ignorância apreende o eu de pessoas e a auto-identidade dos fenômenos. Essa apreensão é a própria raiz da existência cíclica. No entanto, o objeto dessa apreensão é não existente. Portanto, eliminando essa apreensão poderemos obter a liberação.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B2B-1B2A-2 A verdadeira meditação no sofrimento  
A Considerando o sofrimento da existência cíclica em geral  
B Considerando o sofrimento de [reinos] individuais

O segundo tem dois pontos: considerando o sofrimento da existência cíclica em geral e considerando o sofrimento de [reinos] individuais.

Nós precisamos pensar primeiramente no sofrimento da existência cíclica em geral, e depois nos sofrimentos específicos dos diferentes reinos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B2B-1B2A-2A Considerando o sofrimento da existência cíclica em geral  
1 Considerando os oito [tipos] de sofrimento  
2 Considerando os seis [tipos] de sofrimento

O primeiro tem dois pontos: considerando os oito [tipos de] sofrimento e considerando os seis [tipos] de sofrimento.

- 2B4B-2B2B-1B2A-2A1 Considerando os oito [tipos] de sofrimento  
A Como meditar pelo nível da faculdade  
[B Como é necessário tornar-se livre da lassidão e da excitação  
C Como todas as qualidades dos três veículos são obtidas por meio dessa meditação  
D Os oito tipos de sofrimento  
E Conselho para cultivar [essa] maneira de meditar na essência

- 2B4B-2B2B-1B2A-2A1A Como meditar pelo nível da faculdade

Primeiro: Com relação ao sustentar da roda da meditação comum aos seres intermediários, aqui você deve também adotar os pontos comuns explicados no contexto dos seres inferiores. Com relação a sustentar aqueles que são comuns [a ambos], se você tiver a força mental, você os deverá sustentar [em meditação], como explicado [aqui], enquanto que, se a sua força mental for pequena, você deverá descartar as citações escriturais e sustentar somente a entidade do significado de quaisquer falhas desse contexto.

Com relação às meditações que são comuns aos seres medianos, aqueles com a faculdade aguda devem também pensar sobre os sofrimentos que são mencionados no contexto do caminho dos seres inferiores. Por outro lado, aqueles com faculdade fraca devem deixar de lado as citações escriturais e meditar apenas na entidade, ou seja, nos vários tipos de sofrimento. Por exemplo, no contexto dos oito tipos de sofrimento, aqueles de faculdade fraca devem se concentrar na tentativa de reconhecer e meditar em cada um desses sofrimentos sem levar em consideração as citações dos sutras, de Shantideva, de Aryadeva, entre outros, mas somente tentar entender os principais pontos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B2B-1B2A-2A1B Como é necessário tornar-se livre da lassidão e da excitação

Embora essas sejam meditações analíticas, que concentram a mente no objeto de meditação, sem permiti-la passar para objetos virtuosos, não virtuosos ou inespecíficos que não sejam o objeto de meditação, você deve cessar a excitação e assim por diante. Não permitindo que [a mente] caia na influência do entorpecimento do sono ou da lassidão, você deve meditar continuamente, com um estado de extrema clareza e lucidez, porque foi ensinado que os resultados de toda prática espiritual em que a mente seja distraída para outras coisas são pequenos.

Para meditar, é necessário eliminar os dois fatores mentais da lassidão e da excitação para conseguir uma mente unifocada. Quando a lassidão surge, o objeto gradualmente perde a nitidez mais e mais, até que ocorre uma sonolência real. Quando a excitação aparece, a mente não está mais focada no objeto, mas passa para outro objeto, como um amigo com quem nós gostamos de passar o tempo, e assim por diante. Essas duas, a lassidão e a excitação, são os principais obstáculos à meditação.

No contexto dos estágios do caminho, nós, em geral, fazemos a meditação analítica e não a meditação estabilizadora. No entanto, ainda assim é necessário que nós mantenhamos a mente no objeto da meditação analítica, sem permiti-la ir para outro objeto virtuoso, não virtuoso, neutro ou inespecífico. Em vez disso, nós precisamos focar no objeto e eliminar a excitação. Devemos também não permitir que a mente fique sob o poder da sonolência e da lassidão, por meio de que nós teremos uma mente clara e forte.

O *Lam-Rim Médio* diz:

No *Guia do Caminho do Bodhisattva* é dito:

Recitação, austeridades e coisas  
Mesmo aquelas em que se tenha longamente engajado  
Se feitas com a mente vagando em qualquer lugar  
São sem significação, ensinou aquele que vê.

Quando recitamos mantras, sadhanas ou orações, necessitamos manter a mente no que estamos fazendo e não nos permitir ficar distraídos. Da mesma forma, sejam quais forem as práticas e austeridades nas quais nos engajemos, devemos fazê-lo sem permitir que a nossa mente se distraia com outras coisas. Isso ocorre porque se recitarmos algo com a mente distraída, mesmo estando voltada para outras sadhanas e mantras, não haverá muito resultado, ou seja, isso se tornará sem sentido. Por isso, sempre que fizermos algo, é necessário fazê-lo aplicando a introspecção. Se, por outro lado, permitirmos que a mente vá para outro objeto quando fazemos prosternações, orações, movimentos circunvagantes, mantras, pujas, entre outros, como a ação do corpo ou da fala é virtuosa, haverá algum resultado, porém não muito devido à mente estar distraída.

O *Lam-Rim Médio* diz:

No *Sutra do Desenvolvimento de Confiança no Mahayana* está dito:

Filho da linhagem, a partir dessa enumeração pode-se entender que, dessa maneira, a confiança no Mahayana dos bodhisattvas e em tudo que surge do Mahayana advém de se ter pensado corretamente no significado e no Dharma com uma mente que em absoluto não se distrai.

Com relação a isso, {129} “a mente que em absoluto não se distrai” é uma mente que não escapa do objeto virtuoso observado para nada mais; “o sentido do Dharma” se refere ao sentido e às palavras e, “pensado corretamente” é analisar e pensar com a consciência da investigação individual. Isso demonstra que para todas as realizações do Dharma das boas qualidades tanto [a falta de distração como a investigação] são necessárias.

O *Sutra do Cultivo da Fé no Mahayana* diz que, independentemente da prática que façamos, devemos tentar não permitir que a mente se distraia e pensar no significado e no Dharma da maneira correta. Se fizermos isso, nossa prática será muito boa e perfeita. Se, por outro lado, nós lermos textos Mahayana como o *Sutra do Coração* enquanto a nossa mente vagueia por outras coisas, embora haja algum resultado ele não será perfeito.

Resumindo, nós necessitamos de uma mente que não se distraia com outros objetos. No contexto do “significado e do Dharma”, “Dharma” refere-se às palavras, ou seja, às escrituras. “Pensamento correto” refere-se à investigação individual. Por exemplo, as palavras do *Sutra do Coração*: “Forma é vazia” são palavras chamadas de “Dharma”. O significado é que a base – a forma – é vazia de existência inherente. Nós entendemos isso claramente através da meditação analítica que investiga, por exemplo, o que é a forma, como ela permanece, qual é sua natureza, de onde ela vem, o que é o agregado da forma, e assim por diante. Assim, se desejarmos alcançar o Dharma das boas qualidades é necessário pensar nos dois: no significado e no Dharma; isto é, precisamos entender o sentido e as palavras. Por exemplo, quando dizemos a palavra “vazio”, a que tipo de vacuidade estamos nos referindo? Principalmente à existência de verdadeira existência. Não estamos nos referindo a uma xícara vazia, a uma casa vazia entre outras coisas. Por isso, é necessário entender este sentido.

Nesse contexto, estamos discutindo especificamente os verdadeiros sofrimentos. Por exemplo, a expressão “verdadeiros sofrimentos” é o Dharma; o significado é a natureza do sofrimento. Como é que sofremos? Há vários tipos de sofrimento, os oito, entre outros, que explicaremos abaixo. Os oito tipos de sofrimento são: o sofrimento do nascimento, sofrimento do envelhecimento, sofrimento da doença, sofrimento da morte, sofrimento de não encontrar o desejado, sofrimento de encontrar o indesejado e o sofrimento de perder o que é desejado.

Manhã de quarta-feira, 13 de abril de 2005

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 129) diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1C Como todas as qualidades positivas dos três veículos são obtidas por meio dessa meditação

Sendo assim, foi ensinado que para a obtenção de todas as qualidades positivas dos três veículos, duas [duas] coisas são necessárias:

- quietude mental real – a mente unifocada que permanece no objeto virtuoso observado sem se distrair com nada mais – ou um fac-símile dela, e
- a visão extraordinária real, que analisa individualmente um objeto virtuoso observado e que diferencia modos e variedades, ou um fac-símile dele.

Todas as boas qualidades dos três veículos são obtidas por essa meditação, ou seja, a meditação analítica. Portanto, é necessário que nós nos esforcemos para manter nossa mente unifocada em um objeto virtuoso. Como não é bom para a nossa mente tornar-se distraída com outros objetos, quando isso ocorre nós tentamos trazer a mente de volta ao objeto virtuoso de meditação, não permitindo a distração, mas tentando a quietude mental unifocada ou um fac-símile da quietude mental. Para obter uma real quietude mental, é necessário cruzar seus nove estágios. Nós tentamos concentrar a mente em um objeto, convergindo-a para ele de maneira unifocada. O objeto virtuoso da meditação analítica observado pode ter tanto modos (talidade) como variedades, isto é, verdade suprema e verdade convencional. Nós devemos estabelecer diferenças entre esses e tentar desenvolver a visão extraordinária real. Se não pudermos desenvolver a visão extraordinária real, devemos tentar desenvolver no mínimo um fac-símile disso. É importante desenvolver os dois, a quietude mental e a visão extraordinária real. No entanto, se não pudermos desenvolver a quietude mental real e a visão extraordinária real, nós tentaremos desenvolver no mínimo algo que lhes seja similar. A quietude mental é obtida quando, durante a concentração unifocada em um objeto, nós alcançamos uma brandura de mente e corpo que induz à beatitude, e a visão

extraordinária real é alcançado quando, durante a meditação analítica, nós atingimos a maleabilidade de corpo e mente que induz à beatitude. Esses são a quietude mental real e a visão extraordinária real; porém, nós devemos tentar desenvolver um estado no mínimo semelhante a eles.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Em complemento a isso, é igualmente dito no [Sutra] *Desatando a Intenção*:

Maitreya, você deve compreender que todas as qualidades virtuosas, sendo mundanas ou supramundanas, de ouvintes, bodhisattvas ou tathagatas são resultado da quietude mental ou da visão extraordinária.

Se a quietude mental e a visão extraordinária não fossem divididos em dois – o real e o fac-símile, não haveria certeza quando a que todas as qualidades positivas dos três veículos surjam como efeitos da quietude mental verdadeira e da visão extraordinária.

Todas as qualidades virtuosas, sendo mundanas ou supramundanas, de ouvintes, bodhisattvas e tathagatas, surgem ou são o resultado da quietude mental verdadeira e da visão extraordinária verdadeira. Portanto, esses dois são importantes e nós precisamos meditar para os obter.

A quietude mental e a visão extraordinária são divididos em quietude mental verdadeira e a visão extraordinária verdadeira, e um fac-símile da quietude mental mais um fac-símile da visão extraordinária. Embora todas as boas qualidades não sejam resultado direto da quietude mental ou da visão extraordinária, são seus resultados indiretos. Portanto, embora não se possa dizer que todas as boas qualidades, mundanas e supramundanas, de ouvintes, bodhisattvas e tathagatas sejam resultado direto daqueles dois, são seus resultados.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D     Os oito tipos de sofrimento

- 1 O sofrimento do nascimento
- 2 O sofrimento do envelhecimento
- 3 O sofrimento da doença
- 4 O sofrimento da morte
- 5 O sofrimento de encontrar o que é desagradável
- 6 O sofrimento da separação do que é agradável
- 7 O sofrimento de buscar o que se deseja e não o obter
- 8 “Resumindo: os cinco agregados apropriados são sofrimento”.

Há oito sofrimentos que são freqüentemente mencionados:

- 1 o sofrimento do nascimento,
- 2 o sofrimento do envelhecimento,
- 3 o sofrimento da doença,
- 4 o sofrimento da morte,
- 5 o sofrimento de encontrar o que é desagradável,
- 6 o sofrimento da separação do que é agradável,
- 7 o sofrimento de buscar o que se deseja e não o obter, e
- 8 o sofrimento dos cinco agregados apropriados.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-1   O sofrimento do nascimento

Aqui as considerações sobre o sofrimento do nascimento: o primeiro dos oito tipos de sofrimento tem cinco pontos:

A [Sofrimento]

O nascimento é sofrimento porque está associado a sofrer. Quando os quatro – seres sencientes do inferno, os fantasmas famintos em perpétuo sofrimento, seres nascidos de úteros e seres nascidos de ovos – nascem, eles o fazem juntamente com uma violenta sensação de sofrimento.

Há cinco tipos de sofrimento associados ao sofrimento do nascer. Enquanto tomarmos renascimentos, haverá sofrimento. Por exemplo, tendo tomado nascimento no reino dos infernos, há sofrimento contínuo e jamais nenhuma felicidade. Da mesma forma, tendo renascido no reino dos fantasmas famintos, há sofrimento perpétuo. Tendo nascido de um útero ou de um ovo, há sofrimento. Não é fácil renascer. Por exemplo, quando uma mãe dá à luz uma criança, ela experimenta grande dor, podendo precisar ser cortada e assim por diante. A criança também é apertada, seus ossos são esmagados à medida que ela deixa o útero. Embora nós não nos recordemos disso, nós experimentamos essa dor. Muitos animais nascem de útero, enquanto outros nascem de ovos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B [Conexão com tomar renascimento em maus estados]

O nascimento está associado a ocorrer em maus estados. Por isso, devido a se conectar com a semente do surgimento, permanência e aumento de aflições mentais, {130} ele é díspar de ações que instigam a virtude ou é incorrespondente com ser controlado pela vontade.

O nascer engloba vários problemas, por exemplo, uma vez que conecta o ser às sementes da geração, permanência e aumento de aflições mentais, não corresponde ao engajamento na virtude.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C [A base do sofrimento]

O nascimento torna-se a base do sofrimento. Portanto, na dependência de se ter renascido nos três reinos, o sofrimento do envelhecimento, da morte etc. aumenta.

Nascer é a fonte ou base do sofrimento porque, tendo nascido em qualquer um dos três reinos – reino do desejo, reino da forma e reino sem forma, haverá a experiência dos sofrimentos de envelhecer, de adoecer etc. Em suma, tendo nascido, o ser experimenta esses sofrimentos. Em outras palavras, todos esses sofrimentos surgem em razão de se ter nascido e, se não tivéssemos nascido, não experimentaríamos os sofrimentos do envelhecimento, da doença ou da morte. No reino sem forma há o envelhecimento, não no sentido de o corpo se tornar enrugado, perderem-se os cabelos e dentes e assim por diante, mas no sentido da diminuição da extensão da vida, em função do que o ser morre mais cedo ou mais tarde.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D [A base das aflições mentais]

O nascimento transforma-se na base para as aflições mentais. Assim, após o nascimento na existência cíclica, os três venenos do apego, da raiva e da ignorância surgem com relação aos objetos. Em razão disso, o corpo e a mente sendo totalmente não pacificados, sofrem e, consequentemente, não permanecem em felicidade. Portanto, o corpo e a mente são atormentados de várias formas pelas aflições mentais.

O nascimento é a fonte ou base para o surgimento das aflições mentais. Isso se dá porque, tendo nascido na existência cíclica, os três venenos mentais – apego, ódio e ignorância – surgirão, assim como as outras aflições como inveja, avareza, orgulho, dúvida, visão aflativa, entre outras. Muitas aflições surgem em nós devido a termos nascido na existência cíclica. As aflições tornam o nosso corpo e mente não pacificados e duros, em razão de que experimentamos o sofrimento.

Fisicamente experimentamos os sofrimentos da dor, do envelhecimento, da doença, entre outros e, mentalmente, experimentamos o sofrimento de não obter o objeto de apego ou, depois de o ter obtido, perdê-lo, e assim por diante. Dessa forma o corpo e a mente, a base do sofrimento, são atormentados de diversas maneiras pelas aflições mentais. Às vezes o corpo sofre; às vezes a mente; às vezes ambos. Dessa maneira experimentamos constantemente o sofrimento. Como as aflições mentais produzem o sofrimento de diferentes maneiras, há vários tipos de sofrimento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E [Separação involuntária]

O nascimento é sofrimento em função da realidade da separação involuntária pela morte, o fim de tudo o que nasce, que não foi transcendida e que é indesejável. O nascimento também só faz com que você experimente sofrimento.

Você deve pensar repetidamente nesses [pontos]

Tendo nascido, mesmo que não desejemos nos separar do nosso corpo, isso acontecerá naturalmente devido ao que nós experimentamos sofrimento. Tendo tomado o corpo, pensamos que ele seja excelente e não queremos nos separar dele. No entanto, embora não desejemos nos separar e queiramos manter o nosso corpo, nós definitivamente teremos que nos separar dele no momento da morte. A morte é a separação do corpo e da mente, isto é, o corte ou interrupção de suas relações. Nesse momento a nossa vida chega a um fim. Isso acontecerá com todos. Nós precisamos pensar sobre isso e examinar como todos os seres do passado, independentemente de serem seres santos, pessoas ricas, reis ou líderes poderosos, morreram. Tudo o que se mantém agora são os seus nomes. Por exemplo, o Buda Shakyamuni morreu; Jesus morreu e, da mesma forma, Moisés não mais existe. Todos os líderes religiosos se foram. Da mesma forma, todos os nossos antepassados paternos e maternos já se foram. Assim, tendo nascido, nós teremos que morrer.

Resumindo, nascer é sofrer. Há sofrimento no momento da concepção e há também sofrimento enquanto se está no útero, porque é escuro, estreito e cheio de líquido e, embora deseje sair, o ser não pode.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-2 O sofrimento do envelhecimento

A Explicação abrangente  
B Resumo da essência

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-2A Explicação abrangente

Segundo: As considerações sobre o sofrimento do envelhecimento tem cinco pontos:

Os cinco sofrimentos associados ao envelhecimento são:

1. a deterioração do corpo,
2. a deterioração do poder e da força,
3. a deterioração dos sentidos,
4. o declínio dos prazeres dos sentidos e
5. a completa deterioração da vida.

O *Lam-Rim Médio* diz:

1 [A deterioração do corpo]

A deterioração completa do fino corpo é tal que a coluna se encurva como um arco; a cabeça torna-se branca como as flores do musgo, a testa cobre-se de rugas como uma mesa de corte, entre outras coisas, pelo que o esplendor da juventude se deteriora e você fica feio.

Na juventude o nosso corpo é muito fino, mas com a idade ele se degenera. Nossa coluna torna-se encurvada como um arco. O cabelo torna-se branco aos poucos, transformando-se primeiramente em uma mistura de negro e depois tornando-se branco por completo. Nossa testa cobre-se de rugas. No entanto, algumas pessoas, não desejosas de envelhecer, submetem-se à cirurgia plástica de lift de face, transplante de cabelos, entre outras coisas, para esconder a idade, embora não possam interromper o processo do envelhecimento. A despeito de seus esforços, nosso excelente corpo se deteriora e se torna feio.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 [A deterioração do poder e da força]

A deterioração do poder e da força é tal que, quando você se senta, parece um saco de terra depois que a corda foi cortada. Quando você se levanta, lembra raízes de árvores sendo puxadas. Quando fala, você murmura de forma ininteligível e, quando anda, fica completamente curvado, e assim por diante.

Em razão do envelhecimento, o nosso poder e a nossa força deterioram-se. Quando nós nos sentamos, é o mesmo que deixar cair um saco pesado. Quando estamos de pé, parecemos raízes de árvore arrancadas. A nossa fala não é mais clara e nós balbuciamos ou resmungamos. Ao caminhar, nós o fazemos curvados para a frente. Tudo isso se dá porque o corpo perde a força.

O *Lam-Rim Médio* diz:

3 [A deterioração dos sentidos]

A deterioração dos sentidos é tal que os olhos etc. não mais percebem formas, entre outras coisas, com clareza, e a nossa consciência etc. diminui enquanto nós nos tornamos esquecidos, entre outras coisas.

Os sentidos deterioram-se e os olhos, por exemplo, não podem mais ver cores e formas com clareza. Da mesma maneira, a mente também perde seu poder e nós não podemos mais nos lembrar de muitas coisas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

4 [Declínio dos prazeres dos sentidos]

O usufruir dos objetos dos [sentidos] declina, de modo que a comida e a bebida tornam-se difíceis de digerir, e você não mais consegue desfrutar de outros prazeres {131}.

O nosso usufruir de objetos declina também. Nós não mais aproveitamos a comida e a bebida e achamos difícil digerir, de maneira que podemos até mesmo vomitar. Isso ocorre por causa de um declínio da energia interna do corpo, de modo que mesmo quando desejamos comer e beber somos incapazes de aproveitar a comida e a bebida.

O *Lam-Rim Médio* diz:

5 [Deterioração completa da extensão da vida]

O sofrimento da completa deterioração da extensão da vida é que, devido à extensão da vida ter sido gasta com larguezas, você enfrenta a morte.

Você deve pensar repetidamente nesses [pontos].

Há sofrimento à medida que a extensão da nossa vida diminui. Por causa disso, nós não podemos durar mais. Embora algumas pessoas vivam 110, 112 ou até 115, não é possível viver mais que isso.

De fato, a maioria de nós é incapaz de viver 100 anos e muitos não chegam nem até os 90. Além disso, é uma rara exceção que pessoas nessa idade ainda sejam independentes; capazes de fazer sua própria comida, de preparar sua própria cama, de ir sozinhas ao banheiro entre outras coisas. Hoje, como a maior parte das pessoas estão ocupadas com seus trabalhos e famílias, elas não conseguem mais tomar conta de seus parentes idosos e são forçadas a colocá-los em abrigos especiais pelos quais se paga muito dinheiro embora o cuidado nem sempre seja muito bom. À medida que envelhecem, algumas pessoas têm grande dificuldade para comer, ficar de pé, andar, entre outras coisas e, pensando que são uma carga para seus filhos ou netos, desejam morrer. No entanto, a despeito disso, alguns têm que esperar um longo tempo até que a morte chegue.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-2B      Resumo da essência

Chennga[wa] disse: “O sofrimento da morte é ruim, mas breve. Esse [processo] de envelhecimento também é ruim”. Kamapa disse: “É bom que a velhice chegue gradualmente. Se viesse em um momento, seria intolerável”.

O sofrimento da morte é grande mas dura pouco tempo apenas. O envelhecimento, por seu lado, é de longa duração e, por isso, causa intenso sofrimento. Kamapa disse que é bom que o envelhecimento aconteça de forma gradual, pois, se acontecesse subitamente, por exemplo, em um único dia, a dor seria insuportável. Poderíamos até mesmo ter um ataque do coração do choque, e morrer! Por exemplo, se hoje nós tivéssemos uma linda face jovem e no dia seguinte, ao olhar no espelho, descobríssemos que da noite para o dia havíamos envelhecido, nossa compleição havia deteriorado, nossa face havia-se tornado coberta de rugas, nosso cabelo tornara-se branco por completo e os nossos dentes haviam caído, nós na verdade poderíamos ter um ataque do coração! Contudo, como o envelhecimento ocorre de maneira gradual, é um pouco mais suportável. Entretanto, devemos examinar se seríamos capazes de agüentar a chegada súbita da velhice e o fato de não poder ouvir e ver bem, e nos tornássemos incapazes de nos lembrar de coisas, e assim por diante.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-3      O sofrimento da doença

Terceiro: As considerações sobre o sofrimento da doença tem cinco pontos:

Os cinco sofrimentos associados à doença são:

1. a natureza do corpo é alterada,
2. o sofrimento e a infelicidade mental aumentam,
3. dá-se a restrição do aproveitamento,
4. a necessidade de medidas desagradáveis e
5. a separação de sua própria vida.

O *Lam-Rim Médio* diz:

A    [Modificações corporais]

A natureza do corpo se modifica no sentido de que a carne do corpo torna-se solta, a pele ressecada etc.

Em função da doença, a natureza do corpo altera-se e a carne se torna soltas, a pele ressecada entre outras coisas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

B [O sofrimento e a infelicidade mental aumentam]

O sofrimento e a infelicidade mental aumentam e você permanece predominantemente neles porque os elementos do corpo, como a água etc. desarmonizam-se em força à medida que perdem o equilíbrio proporcional, produzindo dores no corpo que, por sua vez, trazem a infelicidade mental que perdura dia e noite.

Por causa da doença, o sofrimento físico e a infelicidade mental aumentam. Os constituintes ou elementos do nosso corpo desequilibram-se à medida que alguns se fortalecem e outros se enfraquecem. Por exemplo, devido à predominância do elemento água, o fígado, estômago, rins e pernas, entre outros, retêm os líquidos que depois precisam ser drenados. Por causa da predominância do elemento fogo, nós experimentamos altas febres e assim por diante. Como a predominância do elemento vento, a mente torna-se perturbada e agitada. Com a predominância do elemento terra, o corpo se torna pesado e fica difícil movimentar-se. Dessa forma, com o desequilíbrio dos elementos, ocorre a dor e o desconforto físico que, por seu lado, dão origem à infelicidade mental. Incapaz de dormir, entre outras coisas, a mente se torna cada vez mais infeliz.

O *Lam-Rim Médio* diz:

C [Restrição dos aproveitamentos]

Falta-lhe desejo de aproveitar as coisas prazerosas. Tendo sido informado de que as coisas prazerosas são prejudiciais quando se está doente, você não tem poder para ceder a elas como gostaria e, da mesma forma, não pode fazer o que quer.

Embora queiramos desfrutar uma comida ou bebida deliciosas, tendo sido informados pelo médico de que não as devemos comer porque fazem mal ao corpo e pioram a doença, nós nos refreamos de comê-las e bebê-las. Por isso, mesmo desejando desfrutar do que é desejável, não podemos. Somos também incapazes de fazer o que queremos porque, do contrário, nossa doença se agravaría. Por exemplo, podemos ser avisados para não caminhar sozinhos porque podemos cair e nos ferir, podemos ser avisados para não dirigir, não voar, e assim por diante.

O *Lam-Rim Médio* diz:

D [Necessidade de medidas desagradáveis]

Você necessita passar pelo que é desagradável contra a sua vontade. Você tem que utilizar medicamento, comida, bebida e coisas semelhantes que são desagradáveis. Da mesma forma, você necessita confiar [em meios] difíceis de exames, como ser queimado com fogo, furado com instrumentos pontiagudos etc.

Em razão da doença, nós temos que passar por coisas desagradáveis, embora não o queiramos. Por exemplo, precisamos comer coisas que não desejamos comer. Igualmente, tomamos medicamentos dos quais não gostamos. Pode ser necessários tratar-nos com *moxa* (o calor do fogo em chama), submeter-nos a uma cirurgia, e assim por diante, embora esses tratamentos não sejam agradáveis e nos causem um sofrimento posterior. Os chineses tratam as doenças, com freqüência, com a moxabustão, enquanto os médicos ocidentais sempre recomendam uma cirurgia. Ainda que nós não queiramos a cirurgia, aceitamos passar por ela por temer que a doença nos possa tirar a vida. No entanto, após a operação, nós experimentamos novamente a dor e outros problemas. Da mesma forma, tratamentos como a quimioterapia causam vários sofrimentos, inclusive a perda do nosso cabelo, entre outras coisas, mas as pessoas suportam essas experiências desagradáveis para serem curadas de suas doenças.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E [Separação da vida]

Você será separado de sua vida. Tendo visto que a doença é incurável, surge o sofrimento.

Você deve considerar esses pontos em detalhe.

Devido à doença, há o sofrimento de se separar da vida. Em outras palavras, tendo visto que a doença não tem cura, nós compreendemos que logo morreremos.

Devemos fazer a meditação analítica nos sofrimentos da doença, imaginando como seria estar doente e experimentar esses sofrimentos.

Tarde de quarta-feira, 13 de abril de 2005.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 131) diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-4 O sofrimento da morte

Quarto: {132} as considerações dos sofrimentos de morte têm cinco pontos: você é separado de suas excelentes posses, parentes, companheiros e corpo esplêndido,<sup>6</sup> e, no momento da morte, experimenta sofrimento e intensa infelicidade mental. Enquanto você ainda não se tornou mentalmente desencantado com esses [sofrimentos], deve pensar repetidamente neles. A maneira pela qual os quatro primeiros se transformam em sofrimento é que, tendo entendido que você será separado dos quatro, você sofre.

O sofrimento da morte é apresentado aqui muito resumidamente. No momento da morte, nós teremos que nos separar de nossas posses, parentes, pessoas que estão à nossa volta e do nosso corpo, e experimentaremos forte sofrimento e infelicidade mental. Dessa forma, sem escolha, teremos que nos separar de nossa família, parentes, irmãos, irmãs e assim por diante, assim como de nossos companheiros e parceiro. Devemos pensar repetidamente nisso. Os quatro primeiros transformam-se em sofrimento porque, por compreender que seremos separados deles, nós sofremos.

É necessário que nós entendamos como sofremos: sofremos em razão do nascimento, do envelhecimento e da morte. Esses são nossos principais sofrimentos. Dentre eles, o mais forte é o da morte. Após entender isso, nisso devemos meditar repetidamente, pensando: “Eu morrerei, e no momento da morte terei que me separar de todos e de tudo.” Por reconhecer o sofrimento da morte a nossa mente se dedicará à prática do Dharma.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-5 O sofrimento de encontrar o que é desagradável

Quinto: O sofrimento de encontrar o que é desagradável tem cinco pontos:

- pelo simples encontro, por exemplo, de um inimigo, o sofrimento e a infelicidade mental surge e,
- por causa disso, você é acossado pelo medo de ser punido,
- medo de maldição,
- medo de morte terrível e
- medo devido à preocupação de ir para uma má migração após a morte por ter transgredido o Dharma.

Você deve pensar nesses [tipos de sofrimento].

<sup>6</sup> *Longs spyod rtsa 'jing 'khor lus sdug pa phun sum tshogs* – não está claro se os dois adjetivos (“excelente” e “esplêndido”) do final da frase se referem ao substantivo ao qual seguem – “corpo” – ou se de fato a todos os quatro substantivos.

Quando enfrentamos os nossos inimigos, experimentamos sofrimento e nossa mente se torna infeliz. Experimentamos medo de ser punidos por eles, medo de maldição, medo de morte terrível e medo de ir para más migrações após a morte em razão de termos transgredido o Dharma. Os inimigos são um exemplo de objetos indesejáveis e desagradáveis que nós não desejamos enfrentar, mas que somos forçados a encontrar contra a nossa vontade. Por exemplo, quando enfrentamos inimigos poderosos, tememos que eles possam nos matar, que eles nos causem má reputação quando aspiramos a uma boa reputação, entre outras coisas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-6 O sofrimento da separação do que é prazeroso

Sexto: O sofrimento da separação do que é prazeroso tem cinco pontos: Em razão de ser separado das pessoas próximas que lhe são queridas:

- na mente, surge a tristeza,
- na fala, há lamentação,
- no corpo, surge o dano,
- pela recordação das boas qualidades do objeto e por deseja-lo, há o tormento mental,
- você sente falta do prazer que o objeto lhe proporcionava.

Você deve pensar nesses [tipos de sofrimento].

Nós também experimentamos o sofrimento de ser separado do que é prazeroso. Por exemplo, quando somos separados de um amigo querido, experimentamos muito sofrimento. Mesmo quando ainda não nos separamos dessa pessoa, nós nos preocupamos com a separação. Tudo isso nos causa tristeza que surge na mente, e nós lamentamos verbalmente esse sofrimento e o nosso corpo se ressente. Por nos lembrarmos das qualidades do nosso amigo querido a mente é atormentada pela tristeza. Nós sentimos a alegria de estar com aquela pessoa. Nesse *nós*, sofremos quando separados do que nos é caro. No entanto, isso continuará a acontecer devido à natureza da impermanência. Às vezes, temos bons relacionamentos; às vezes maus; às vezes dá-se a separação... Essa é a natureza da existência cíclica. Nós devemos pensar sobre o fato de que nos separaremos de nossos amigos queridos. Só porque somos a natureza da impermanência, a algum ponto teremos que nos separar deles. Quando morremos, nossa mente deixa tudo para trás, até mesmo o nosso corpo. Pensando dessa maneira, quando esse sofrimento surgir será mais fácil suportá-lo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-7 O sofrimento de buscar o que se deseja e não o obter

Sétimo: o sofrimento de buscar o que se deseja e de não o obter tem cinco pontos que são semelhantes [àqueles associados à] separação do que é prazeroso. Buscar o que se deseja sem conseguir é o sofrimento deprimente de não obter o que se esperava a despeito do esforço da busca, tal como realizar o trabalho de produção rural sem colheita e de fazer negócios sem acumular lucros.

O sofrimento de buscar o desejável mas não o obter é semelhante ao sofrimento da separação do que é prazeroso. Buscar o desejável mas não o encontrar, por exemplo, semear o campo mas não conseguir colher ou fazer negócios mas não obter sucesso. Após envidar esforços em obter algo sem obtê-lo a mente sofre e nós nos tornamos deprimidos. Nós experimentamos o sofrimento mental que, por sua vez, pode produzir o sofrimento físico porque o corpo e a mente são ligados. De fato, a maior parte de nossas doenças são criadas por nossa mente. Independentemente de sermos cuidadosos sobre o comer e o beber, sobre como caminhamos, entre outras coisas, nós experimentaremos sofrimento, tanto mental quanto físico. Portanto, é importante manter a mente tranquila e feliz. Não devemos ter muito desejo por coisas materiais ou amigos. Em vez disso, devemos tentar ter menos desejo e mais satisfação. Dessa forma, a nossa vida será mais fácil. Por

outro lado, se tivermos forte desejo e pouca satisfação ou contentamento, experimentaremos continuamente o sofrimento mental que também induzirá ao sofrimento físico. Dessa forma, experimentaremos vários sofrimentos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1D-8 “Resumindo, os cinco agregados apropriados são sofrimento”.

- A Apresentação resumida
- B Explicação abrangente

Que os cinco agregados apropriados são sofrimento significa que o nosso corpo é sofrimento. Há uma apresentação breve e uma explicação extensa disso.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- A Apresentação resumida

Oitavo: Pensar no sentido da afirmação: “Resumindo, os cinco agregados apropriados são sofrimento” tem cinco pontos:

- trata-se de um vaso de sofrimento que se tornará manifesto,
- trata-se de um vaso de sofrimento que é a base para o que [já] se manifestou,
- trata-se de um vaso do sofrimento do sofrimento,
- trata-se de um vaso do sofrimento da mudança e
- trata-se da natureza do sofrimento composto.

Você deve pensar repetidamente nesses [pontos].

Os cinco agregados apropriados são o agregado da forma, o agregado da sensação, o agregado da discriminação, o agregado dos fatores de composição e o agregado da consciência. Todos eles são a natureza do sofrimento. O nosso corpo é um vaso de sofrimento que se tornará manifesto, ou seja, um vaso de vários sofrimentos. Em outras palavras, o nosso corpo é como um recipiente ou vaso em que vários sofrimentos podem ser postos; por exemplo, o sofrimento causado pelos quatrocentos tipos de doenças. O corpo também é um vaso de sofrimento que é a base para o que já se tornou manifesto, como dor nos rins, dor de estômago, dor nos ombros, nas costas, nos pés, nos ossos e assim por diante. O corpo também é um vaso de sofrimento do sofrimento; ou seja, o nosso corpo é a natureza do sofrimento e ainda por cima há o sofrimento adicional da dor nos rins, cabeça, ouvidos etc. O corpo é também um vaso para o sofrimento da mudança. É também um vaso de sofrimentos compostos que permeiam, uma vez que, da coroa da nossa cabeça às solas dos pés, o corpo é trespassado de sofrimento. Essa forma de explicar o sofrimento composto relaciona-se à própria pessoa. Uma outra forma de explicar esse sofrimento é que todos os lugares, desde o Pico da Existência descendo até o inferno do Tormento Inexorável, são permeados por sofrimento. Resumindo, o nosso corpo é a própria natureza do sofrimento composto.

Nós precisamos pensar no fato de que o agregado do nosso corpo é a natureza do sofrimento. Ainda que se possa dizer que as sensações são a natureza do sofrimento, entre elas há sensações de felicidade, sofrimento e de neutralidade. Além disso, embora as discriminações sejam natureza de sofrimento, algumas discriminações tornam a mente feliz e outras fazem-na sofrer. Dentre os fatores de composição, muitos são sofrimento. Da mesma forma, o agregado da consciência é freqüentemente a natureza do sofrimento, mas às vezes esse sofrimento se manifesta e às vezes é não manifesto. No entanto, é ainda a natureza do sofrimento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- B Explicação abrangente

{133} Aqui o primeiro [ponto] é que, na dependência de se tomarem esses agregados apropriados, os sofrimentos do próximo renascimento, para diante, são induzidos.

O segundo: os agregados que já foram estabelecidos tornam-se base para a doença, o envelhecimento etc., que dependem deles.

O terceiro e o quarto: [os agregados] dão surgimento a esses dois tipos de sofrimento em razão de sua correspondência com tendências negativas<sup>7</sup> dos dois [sofrimentos].

O quinto: pelo simples estabelecimento dos agregados apropriados eles surgem na natureza do sofrimento composto, uma vez que todos os fenômenos compostos sob controle de outros - carma e aflições mentais anteriores – são sofrimento composto.

Na dependência de se tomarem os agregados apropriados desta vida, o sofrimento de vidas futuras é induzido. Em seguida, com base nos agregados – o corpo – já alcançados, nós experimentamos o sofrimento da doença, do envelhecimento e morte, assim como vários tipos diferentes de sofrimentos, como calor, frio, fome, sede etc. Por exemplo, quando está quente nós imediatamente retiramos algumas camadas de tecido e, quando está frio, nós imediatamente colocamos mais; fazemos isso apenas porque o corpo está sofrendo.

O terceiro, que os agregados são um vaso de sofrimento do sofrimento, e o quarto, que se trata de um vaso do sofrimento da mudança, são relativos às tendências negativas. “Tendências negativas” são impressões mentais depositadas enquanto se é um ser comum, que fazem com que, por exemplo, até mesmo destruidores de inimigos, que já abandonaram as aflições, falem de maneira incorreta de tempos em tempos, e se balancem em árvores como macacos, entre outras coisas. O quinto, que os agregados são a natureza do sofrimento composto, significa que, em razão de se estar sob o poder de ações e aflições contaminadas, os agregados são a natureza do sofrimento composto. Os nossos agregados não estão sob nosso controle; estão sob o controle de terceiros, ou seja, das ações e aflições. Como os seres renascem na existência cíclica, ou seja, tomam agregados apropriados pelo poder de ações e aflições, eles são a natureza do sofrimento e não são felicidade.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A1E Conselho para cultivar essa maneira de meditar na essência

Se nenhum desencantamento genuíno se desenvolver com relação à existência cíclica, que é da natureza dos agregados apropriados, não haverá como a consciência que luta pela liberação se desenvolver, nem se desenvolverá a grande compaixão pelos seres sencientes que andam a ermo pela existência cíclica. Portanto, essas considerações são extremamente importantes, independentemente do veículo em que se entre, o Mahayana ou o Hinayana.

A existência cíclica é a natureza dos agregados apropriados. Trata-se do girar repetidamente em círculo. Necessitamos gerar desencantamento com relação à existência cíclica porque, sem isso, não seremos capazes de gerar uma mente genuína que busca a liberação. Se não pensarmos no sofrimento, não seremos também capazes de gerar a grande compaixão por todos os seres sencientes que vagueiam na existência cíclica e que experimentam o sofrimento. Em outras palavras, para gerar a compaixão por eles, nós precisamos entender que a natureza da existência cíclica é sofrimento. Somente pela compreensão do sofrimento deles nós geraremos o desejo de que todos os seres sencientes se tornem livres do sofrimento da existência cíclica. Portanto, tanto se entrarmos no Hinayana como no Mahayana, é importante reconhecer o sofrimento como sofrimento e gerar o desejo de nos tornarmos livres desse sofrimento. Além disso, se tivermos entrado no Hinayana precisaremos gerar o desejo de obter a liberação ou nirvana e, se tivermos entrado no Mahayana será necessário gerar o desejo de obter a iluminação para sermos capazes de liberar todos os seres sencientes do sofrimento. Por meio da geração dessa compaixão, geraremos a mente da iluminação que deseja cuidar de todos os seres sencientes. Para essa finalidade,

<sup>7</sup> O termo envolve o fato de os elementos da existência atual da pessoa terem surgido sob o poder de carma e aflições mentais, motivo pelo qual conferem as tendências equivalentes que as maculam (cf. Geshe Thubten Ngawang em *Estudo Sistemático do Budismo*, semestre XII, transcrição 4/5, p. 8). Consulte também o quarto aspecto do sofrimento do nascer.

precisamos meditar repetidamente no amor e na compaixão. Assim, em nossa vida cotidiana é importante meditar regularmente no amor e na compaixão.

(Transmissão oral das 7h19min às 7h34min, páginas 133-139)

Manhã de quinta-feira, 14 de abril de 2005.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 133) diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A2 Considerando os seis [tipos] de sofrimento

A Resumindo a apresentação dos seis [tipos de] sofrimento

B Apresentação deles condensada em três grupos

C Como não há nada nas sensações contaminadas que consista na entidade da felicidade

2B4B-2B2B-1B2A-2A2A Resumindo a apresentação dos seis [tipos de] sofrimento

Segundo: A *Carta a um Amigo* apresenta os defeitos [da existência cíclica]:

- falta de certeza,
- insaciabilidade,
- desfazer-se do corpo vez após outra,
- ser concebido vez após outra,
- oscilar continuamente entre [estados] altos e baixos, e
- falta de companheiros.

A *Carta a um Amigo* de Nagarjuna apresenta seis sofrimentos:

1. falta de certeza,
2. falta de satisfação,
3. desfazer-se do corpo vez após outra,
4. ser concebido vez após outra,
5. oscilar continuamente entre altos e baixos e
6. solidão ou falta de companheiros.

Podemos observar como as coisas mudam; por exemplo, um dia estamos felizes e no dia seguinte estamos infelizes. Isso se dá porque não há certeza na existência cíclica. Há igualmente falta de satisfação, o que, mentalmente, causa vários problemas. Em seguida, há o sofrimento de ter que desistir ou se descartar do corpo repetidamente. Nascemos para morrer sucessivamente, forçados a sempre abrir mão do corpo. Há ainda o sofrimento de nos unir ou de assumir um outro corpo de maneira contínua, aparentemente sem que isso tenha fim. Depois, há o sofrimento de obter uma alta posição, porém mais tarde caímos outra vez. Por exemplo, nós nos tornamos ricos, temos uma alta posição social, poder e fama, mas logo algo ocorre e nós perdemos tudo e até ficamos pobres, e assim por diante. Vemos que às vezes pessoas muito ricas ficam subitamente pobres, e que às vezes aqueles que eram muito pobres ficam muito ricos. Conhecemos bem essa realidade. Ainda há o sofrimento da solidão. Embora haja o sofrimento de morrer só sem ninguém para nos acompanhar até a próxima vida, aqui esse sofrimento se refere à solidão em geral, que pode ser experimentada até mesmo quando estamos cercados por família e amigos amorosos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A2B Apresentação desses incluídos em três grupos

Para somá-los em três [grupos]:

- na existência cíclica não há nada confiável,
- Independentemente do quanto de sua felicidade alguém usufrua, não há um ponto final de satisfação e
- a pessoa vem entrando nisso desde tempos sem princípio.

Não há nada confiável na existência cíclica. Não importa o quanto nós aproveitamos dos aparentes prazeres da existência cíclica, eles não nos dão satisfação, apenas nos fazem querer mais e mais. Além disso, vimos sofrendo na existência cíclica desde tempos sem princípio, e parece também que esse sofrimento não terá fim no futuro. Contudo, embora a existência cíclica seja sem princípio, há um final da existência cíclica de um ser individual. Em outras palavras, praticando bem, podemos obter o estado de destruidor de inimigos ou de buda e pôr um fim à nossa existência cíclica.

O *Lam-Rim Médio* diz:

O primeiro tem quatro pontos:

- a impropriedade de confiar no corpo que você obteve, uma vez que você terá que se descartar dele repetidamente;
- a impropriedade de confiar no benefício e nos danos [causados a você] porque não há certeza quanto a se o seu pai será seu filho, mãe, esposa, inimigo, alguém muito querido ou alguém assim;
- a impropriedade de confiar nas excelências que você obteve porque {134} você caiu de altos lugares para lugares baixos e
- a impropriedade de confiar em companheiros porque você terá que prosseguir sem eles [no final].

O terceiro é que, como você é concebido sucessivamente, um fim à continuidade de nascimentos não é evidente.

Você deve refletir dessa maneira muitas e muitas vezes.

Ainda que nós tenhamos obtido um bom corpo, seria inapropriado confiar nele porque é instável e porque teremos que abrir mão dele outra vez. Da mesma forma, não é apropriado confiar no benefício e no prejuízo causado a nós porque quando o nosso pai morrer ele pode renascer como nosso filho, nossa mãe pode renascer como nossa esposa, o nosso inimigo como nosso melhor amigo e assim por diante. Por isso, a existência cíclica é inconfiável no sentido de que tudo muda constantemente. É também inapropriado confiar em nossas excelências, como riqueza e poder, porque podemos cair do alto para o baixo. Por exemplo, houve presidentes que foram ditadores de um país por vários anos, mas que mais tarde terminaram na prisão, só e sem ninguém para tomar conta deles. Houve também pessoas que estavam originalmente em baixa posição, mas que mais tarde se tornam primeiros-ministros, ministros, entre outras coisas. No entanto, eles também podem uma vez mais descer a um estado em que seja necessário fugir do seu próprio país. Há igualmente aqueles que eram famosos e ricos, e que mais tarde foram levados ao tribunal e postos na prisão.

Além disso, é inapropriado confiar nos nossos companheiros ou amigos porque, após algum tempo, suas mentes podem mudar e eles poderão dizer-nos: "Eu agora preciso pensar sobre a nossa relação. No momento é melhor que eu não tenha contato com você". No início essas pessoas eram nossos melhores amigos, mas depois suas mentes mudaram e elas desistiram inteiramente ou se distanciaram de nós. Isso demonstra que mesmo os nossos melhores amigos não são confiáveis porque eles também mudam.

Nós tomamos renascimento, abrimos mão do nosso corpo e tomamos renascimento novamente. Como a nossa vida não termina após a morte, é necessário tomar outro renascimento. Dessa forma não é possível enxergar um fim para os nossos renascimentos futuros. No entanto, se realizarmos diretamente a ausência de auto-existência do eu, especialmente a ausência de auto-existência de pessoas, poderemos entender que é possível abandonar o conceito de eu, a raiz da existência cíclica e, através disso, dar um fim ao renascimento e à existência cíclica. Ainda que algumas pessoas possam visualizar um fim para os seus renascimentos, para a maioria não é possível visualizar nem ao menos a próxima vida. Embora a existência de vidas passadas e futuras seja um fenômeno velado, elas podem ser comprovadas por raciocínios. Por esse motivo, é necessário estudar lógica.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2A2C Como não há nada nas sensações contaminadas que consista na entidade da felicidade

Além do mais, no momento, a maioria das sensações felizes que aumentam o nosso apego são mentes de felicidade que surgem com respeito ao alívio do sofrimento; não se trata da felicidade na forma de eternidade que não se vincula ao sofrimento. Por exemplo, se você sofre em razão de ter caminhado em excesso, a mente da felicidade que surge de sentar aparecerá como uma felicidade que surge gradativamente na proporção em que o grande sofrimento anterior cessa de forma lenta. No entanto, não se trata de felicidade na forma de entidade, porque, se você se sentar excessivamente, o sofrimento surgirá outra vez, como antes. Se eles fossem causa de felicidade na forma de entidade, só pelo fato de o sofrimento aumentar na mesma proporção você já está sujeito às causas do sofrimento, assim, caminhar, sentar-se, deitar, comer e beber, o sol e a sombra etc., deveriam aumentar sua felicidade na proporção em que você se compraz neles. Entretanto, parece que a longo prazo somente sofrimento é produzido.

Esses pontos são também apresentados [no *Sutra da Entrada de Nanda*] no Útero e no texto-raiz de Os Quatrocentos [Versos] e seu comentário.

Pelo apego nós geramos uma sensação boa que, embora não seja felicidade na entidade, nós ainda percebemos como felicidade. Por exemplo, quando comemos uma comida deliciosa, experimentamos uma sensação boa que exacerba o nosso apego à comida. Porém, ao final, devido a comer em excesso, experimentamos o sofrimento de um estômago supercheio. Da mesma forma, se em razão de gostar de café, bebermos demasiadamente, o sofrimento surgirá. Embora essas coisas pareçam trazer felicidade, por meio de nossa superindulgência nelas nós viremos a experimentar sofrimento; por exemplo, o da alta pressão sangüínea. Há pessoas que, buscando a felicidade, fumam maconha ou haxixe, convencidas de que isso lhes dará felicidade, como a sensação de voar pelo céu, mas, ao final, isso só lhes dá sofrimento e doença. Tudo que usufruímos na existência cíclica, embora pareça felicidade, na realidade não é felicidade e apenas nos traz mais sofrimento e infelicidade. Não há nada em absoluto que seja felicidade pela forma de entidade na existência cíclica. Apenas se eliminarmos todos os sofrimentos nós experimentaremos naturalmente a felicidade. Por outro lado, enquanto não tivermos eliminado o sofrimento, não haverá nada na existência cíclica que seja a entidade da felicidade.

Por exemplo, se andamos por um longo período e, cansados, nos sentarmos, após permanecermos sentados por um longo tempo em uma cadeira haverá outra vez sofrimento. Isso acontece naturalmente. Embora assim que nos sentamos houvesse o sentimento de felicidade, na realidade se tratava apenas da redução ou alívio do sofrimento prévio, que parece ser felicidade. Tendo permanecido sentado por um longo período, nós nos sentimos outra vez desconfortáveis e desejamos andar. Depois, quando passamos novamente a andar, isso também se assemelha à felicidade por causa da redução do sofrimento anterior de sentar. No entanto, à medida que caminhamos, o sofrimento de caminhar retorna gradativamente. Por outro lado, quanto mais experimentamos as causas do sofrimento, mais o nosso sofrimento aumenta; então, do mesmo modo, se caminhar, sentar, e outras coisas, fossem a natureza ou a entidade da felicidade, quanto mais nos engajássemos neles mais a nossa felicidade aumentaria. Mas isso não acontece. Igualmente, se comer e beber fossem a natureza da felicidade, quanto mais comêssemos e bebêssemos mais felicidade nós experimentaríamos. Da mesma forma, se deitar ao sol fosse a natureza da felicidade, quanto mais deitássemos ao sol, mais felicidade experimentaríamos. Em vez disso, logo nos aquecemos e desejamos ir para uma sombra. Contudo, se ficar na sombra fosse a natureza da felicidade, quanto mais ficássemos na sombra mais felicidade experimentaríamos; porém, como antes, nós logo sentimos frio e desejamos retornar ao sol.

Assim, como a existência cíclica é a natureza do sofrimento, devemos gerar o desejo de nos liberarmos dela e de ir para uma terra pura como Sukhavati. Tendo ido para um lugar como esse, seremos sempre felizes e jamais experimentaremos sofrimento. Do contrário, não poderemos evitar

o sofrimento. Há várias condições para o sofrimento e nós temos também muitas causas internas para experimentar o sofrimento, a causa principal sendo as ações contaminadas ou não virtuosas que criamos.

Essa ausência de felicidade é apresentada no *Sutra da Entrada de Nanda no Útero*, e no texto-raiz e comentário de *Os Quatrocentos Versos*. O sutra apresenta o fato de que, tendo morrido, nós somos outra vez concebidos em um útero, após o que o feto se desenvolve gradativamente pelo movimento de vários ventos por um período de trinta e sete semanas. Quando o corpo está completo e a consciência mental se estabelece, a criança começa a sofrer com a escuridão e a estreiteza do útero e gera o desejo de sair.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2B Considerando o sofrimento dos [reinos] individuais

- 1 O sofrimento das três más migrações
- 2 O sofrimento de humanos
- 3 O sofrimento de semideuses
- 4 O sofrimento de deuses

O segundo tem quatro pontos: os sofrimentos das três más migrações, o sofrimento de humanos, o sofrimento de semideuses e o sofrimento de deuses.

2B4B-2B2B-1B2A-2B1      O sofrimento das três más migrações

O primeiro já foi explicado.

O sofrimento das más migrações – os infernos, os fantasmas famintos e animais – já foram explicados no contexto do caminho dos seres pequenos. Tendo contemplado esses sofrimentos, devemos pensar nos sofrimentos dos seres humanos, semideuses e deuses.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2B2      O sofrimento de humanos

O segundo [consiste nos] sofrimentos da fome e da sede, do contato desagradável de calor e frio, da atividade frenética e da fatiga. Além disso, você deve compreender os sete [tipos de sofrimento]: nascer, envelhecer, adoecer, morrer e assim por diante<sup>8</sup> por meio das explicações prévias.

Os seres humanos experimentam os sofrimentos da fome por falta de alimentos; da sede por falta do que beber; do calor e do frio por conta do contato desagradável com calor ou frio. Experimentam também o sofrimento de buscar algo freneticamente e não o encontrar; por exemplo, um namorado ou namorada, um emprego, entre outros. Sofrem também pelo cansaço ou fadiga. Além disso, os seres humanos experimentam os sete tipos de sofrimentos mencionados anteriormente: o sofrimento de nascer, de envelhecer, de adoecer, de morrer, sofrimento por encontrar-se com o que é desagradável, sofrimento de se separar do que é agradável, e sofrimento de buscar o que é agradável e não o obter.

O *Lam-Rim Médio* diz:

Além do mais, nos *Discursos das Coletâneas* está dito:

Todos os sofrimentos das más migrações  
Também parecem existir para os seres humanos.  
{135} Atormentados pelo sofrimento como seres do inferno,  
Sujeitos ao Yama pela pobreza,

<sup>8</sup> e do sofrimento de encontrar-se com o desagradável, de separar-se do que é agradável e de buscar o que se deseja e não alcançar.

Eles têm também o sofrimento dos animais:  
Os poderosos oprimem os fracos  
Pela força, inflingindo-lhes danos.  
É como um rio [que o engolfa].

Parece que os seres humanos também têm sofrimentos semelhantes àqueles existentes nas más migrações. Por exemplo, há momentos em que os seres humanos estão oprimidos ou intoxicados por sofrimento similar aos dos seres do reino dos infernos. No entanto, como o sofrimento em um verdadeiro reino dos infernos é muito maior, o sofrimento dos seres humanos é pequeno quando comparado.

Em termos de pobreza, os seres humanos, às vezes, são semelhantes aos seres do mundo de Yama, ou seja, os fantasmas famintos. Quando alguns fantasmas famintos, desejosos de comer, aproximam-se de uma árvore carregada de frutos, quando chegam perto descobrem que a árvore está seca e sem nenhuma fruta. Outros, se desejosos de beber, apanham uma vasilha com líquido, a vasilha lhes parece cheia de pus e sangue. Outros, quando querem beber ou comer, a bebida se transforma em ferro derretido e a comida em barras de ferro incandescente.

Os seres humanos também experimentam sofrimentos semelhantes aos dos animais que são dominados por outros animais ou usados sem escolha por seres humanos para carregar pesadas cargas, trabalhar nos campos, entre outras coisas. Por exemplo, alguns seres humanos, sem liberdade, são forçados a trabalhar dia e noite por outros que têm poder sobre eles e que não lhes permitem nem ao menos expressar o próprio sofrimento. Os seres humanos poderosos também oprimem aqueles que são fracos, e lhes infligem danos.

Essa experiência de sofrimento aparece continuamente, como o fluxo ininterrupto de um rio.

O *Lam-Rim Médio* diz:

E em *Os Quatrocentos Versos*:

Os que são superiores têm sofrimentos mentais,  
Os que são inferiores têm dores físicas.  
Esses dois tipos de sofrimento  
Devastam o mundo a cada dia.

Reflita de acordo com essas afirmações.

Os seres humanos superiores, os ricos, entre outros, experimentam muito sofrimento mental. Por que isso? Porque eles se preocupam constantemente com perder o poder, a riqueza etc., enquanto ao mesmo tempo aspiram aumentar o próprio poder, riqueza e assim por diante. Por outro lado, embora os pobres experimentem menos sofrimento mental, eles passam por mais sofrimento físico porque necessitam trabalhar duro fisicamente. Não têm tanto sofrimento mental porque não têm preocupações com a perda da riqueza, do poder, da fama, entre outras coisas, estando satisfeitos por ter conseguido meramente comida e bebida e uma cama para dormir. Contudo, por eles freqüentemente necessitarem de realizar trabalho manual pesado, experimentam sofrimento físico.

Quando o texto diz que “O mundo é destruído a cada dia por dois tipos de sofrimentos”, a palavra traduzida como “mundo”, em tibetano *jig ten* (*jig rten*), significa literalmente “o suporte do transitório”, e se refere ao nosso corpo e à nossa mente, que são instáveis, em constante mudança, e feridos pelos dois tipos de sofrimento, o mental e o físico.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2B3      O sofrimento dos semideuses

Terceiro: é dito que os semideuses são mentalmente atormentados pela inveja que não suporta a riqueza dos deuses. Quando, com base nisso, eles lutam com os deuses, experimentam muitos

sofrimentos por ter seus corpos cortados em pedaços, partidos etc. Embora possuam sabedoria, eles têm os obscurecimentos totalmente amadurecidos e, consequentemente, não conseguem ver a verdade naquela base.

Os semideuses ou antideuses, ao ver a riqueza e outras coisas que os deuses possuem, experimentam o sofrimento mental da grande inveja. Por causa disso, lutam com os deuses, ou seja, travam guerras contra eles. No entanto, os deuses, sendo mais poderosos, fazem com que os semideuses experimentem o intenso sofrimento de ter seus corpos cortados em pedaços com armas. Igualmente, como não conseguem vencer a batalha, experimentam sofrimento. Embora os semideuses possuam sabedoria, em razão de ter obscurecimentos totalmente amadurecidos ou de fruição, são incapazes de ver a verdade, isto é, de realizar diretamente as quatro nobres verdades com aquela base ou corpo. Em outras palavras, devido aos obscurecimentos do corpo deles, não conseguem alcançar o caminho da visão. Semelhantemente, em razão de obscurecimentos de fruição, os animais, como cavalos, burros, ovelhas, bodes, pombos, entre outros, não podem atingir o caminho da visão, gerar a bodhichitta, e assim por diante, por serem estúpidos e só pensarem em comer e beber.

É dito também no sutra que, por conta de as semideusas serem muito belas, os deuses roubam-nas pela força e as levam para suas terras. Também por esse motivo, os semideuses declaram guerras aos deuses, mas são incapazes de os vencer.

Tarde de quinta-feira, 14 de abril de 2005.

O *Lam-Rim Médio* (texto em tibetano, página 135) diz:

- 2B4B-2B2B-1B2A-2B4      O sofrimento dos deuses  
A O sofrimento dos deuses do [reino] do desejo  
B O sofrimento dos deuses dos reinos mais altos

O quarto tem dois pontos: o sofrimento dos deuses do [reino] do desejo e o sofrimento dos deuses dos reinos mais altos.

A seguir, uma discussão sobre os sofrimentos dos deuses do reino do desejo e dos deuses dos reinos mais altos.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B2B-1B2A-2B4A      O sofrimento dos deuses do [reino] do desejo  
1 O sofrimento de morte-transferência e queda  
2 O sofrimento do desespero  
3 O sofrimento de ser cortado em pedaços, dividido, morto e banido

O primeiro tem três pontos: o sofrimento de morte-transferência e queda, o sofrimento do desespero e o sofrimento de ser cortado em pedaços, dividido, morto e banido.

Os deuses do reino do desejo experimentam grande sofrimento no momento da morte-transferência e pelo fato de após a morte eles caírem uma vez mais nos reinos inferiores. Sendo incapazes de fazer alguma coisa com relação a isso, eles experimentam grande sofrimento de desespero. Eles também experimentam o sofrimento de ter seus corpos partidos em pedaços, pernas, braços e outras coisas sendo cortados; de serem assassinados e banidos quando lutam contra os semideuses.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B2B-1B2A-2B4A-1      O sofrimento da transferência na hora da morte e queda

- A O sofrimento da transferência na hora da morte
- B O sofrimento de cair em um local mais baixo

O primeiro tem dois pontos: O sofrimento da transferência na hora da morte e o sofrimento de cair em um local mais baixo.

- A O sofrimento da transferência na hora da morte

Primeiro: na transferência na hora da morte, quando um deus percebe os cinco primeiros sinais da morte, o sofrimento que emerge disso é muitíssimo superior à felicidade que surgia da condescendência para com os objetos desejáveis dos deuses. Os cinco sinais de morte são: (1) uma terrível aspecto corporal, (2) aversão pelo próprio assento, (3) o fenece das guirlandas de flores, (4) as roupas tornam-se malcheiroosas e a (5) transpiração, que não existia previamente, surge no corpo.

Os deuses do reino do desejo sofrem a transferência na hora da morte e sofrem devido a observar que cairão em um local mais baixo. Embora antes desfrutassem de vários objetos desejáveis, quando os cinco sinais da morte iminente surgem, eles experimentam o sofrimento mental de intensa infelicidade que é muito superior à felicidade prévia. Os cinco sinais de morte são:

- a compleição e a cor do corpo deles torna-se feia,
- aversão pela própria almofada,
- As guirlandas de flores murcham quando antes nunca murchavam,
- suas roupas começam a cheirar mal e
- surge um suor em seus corpos quando antes isso jamais acontecia.

Quando se aproximam da morte, os deuses experimentam muito mais sofrimento que o sofrimento experimentado pelos seres humanos, embora nada possam fazer para evitá-lo. Dessa maneira, os deuses do reino do desejo também experimentam grande sofrimento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- B O sofrimento da queda

O segundo é exatamente como dito em *Carta a um Amigo*:

À medida que se transferem do mundo dos deuses  
Onde não há um único resíduo de algo virtuoso,  
{136} Eles passam sem controle por situações  
De animais, fantasmas famintos e seres do inferno.

Como os deuses do reino do desejo não têm nenhum resíduo de virtude, caem, após a morte, no reino dos infernos, dos fantasmas famintos e dos animais. Em outras palavras, renascem como um dos diferentes tipos de animais (os que têm obstruções externas, obstruções internas e aqueles com obstruções à comida e à bebida), e como seres do inferno (dos oito infernos quentes, oito infernos frios e infernos ocasionais) em razão de seus carmas. Tendo tomado renascimento em qualquer um desses lugares, experimentam muito sofrimento. Devemos meditar nos sofrimentos que surgem quando os deuses do reino do desejo compreendem que cairão nos reinos inferiores e em como são impotentes para mudar isso.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B2B-1B2A-2B4A-2 O sofrimento do desespero

Segundo: para os deuses com quantidades muito grandes de mérito surgem os prazeres mais delicados dos sentidos. Quando os filhos dos deuses com pequeno mérito comprehendem isso, desesperam-se e experimentam grande sofrimento e infelicidade mental em sua base.

Dentre os deuses do reino do desejo há aqueles que, devido a terem vastas quantidades de mérito, possuem riquezas e excelências. Quando os filhos dos deuses com pequeno mérito vêm os deuses

que possuem grande quantidade de riqueza e excelências, eles se desesperam e experimentam grande sofrimento e infelicidade mental. Mesmo quanto os seres humanos pobres vêem os ricos, eles não se desesperam da mesma forma, mas entendem que os ricos criaram mérito para ter essa riqueza. Em outras palavras, eles compreendem que se alguém é rico é porque em uma vida anterior essa pessoa praticou a generosidade, enquanto os que são pobres não o fizeram. No entanto, se aqueles que experimentam o resultado da generosidade nesta vida não continuarem a praticar a generosidade, podem vir a experimentar pobreza e problemas.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2B4A-3 O sofrimento de ser cortado em pedaços, dividido, morto e banido  
Terceiro: quando os deuses lutam contra os semideuses, experimentam os sofrimentos de ter seus membros e partes menores do corpo decepados, o sofrimento de ter seus corpos divididos e o sofrimento de serem assassinados. Quando suas cabeças são decepadas eles morrem, mas se seus membros e partes menores do corpo forem cortados ou divididos, tornam a crescer e os deuses sobrevivem. Quanto ao banimento, quando há conflito os deuses mais poderosos tiram os filhos dos deuses mais fracos de suas moradas.

Quando os deuses lutam contra os semideuses, experimentam o sofrimento de ter seus membros e partes menores do corpo cortadas; o sofrimento de ter seus corpos divididos e o sofrimento de serem mortos. Quando suas cabeças são decepadas pelos semideuses, os deuses morrem, mas seus membros e partes menores do corpo, quando cortados, tornam a crescer e eles não morrem e continuam vivos. Quando há conflito, os deuses mais poderosos banem ou expulsam os mais fracos de suas casas. Nós só podemos imaginar a luta entre deuses e semideuses, porque nós somos incapazes de os visualizar. Só podemos ver o sofrimento dos seres humanos e dos animais, e não dos outros seres sencientes. Esses só podem ser vistos por seres oniscientes e por aqueles com altas realizações, como a realização da clarividência. Quando obtivermos a clarividência do olhar divino e assim por diante, poderemos ver um fenômeno distante com clareza, exatamente como vemos agora as coisas postas à nossa frente. Podemos igualmente ver os diferentes tipos de renascimento que os seres sencientes, inclusive nós próprios, teremos, entre outras coisas.

Embora haja luta entre os deuses e semideuses, há mais luta entre os seres humanos, assim como mais sofrimento e infelicidade mental.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2B4B-2B2B-1B2A-2B4B O sofrimento dos deuses dos reinos mais altos  
1 [Falta de poder para evitar o sofrimento futuro]

Ainda que os deuses dos dois reinos mais altos não tenham o sofrimento do sofrimento, por possuírem aflições mentais e obscurecimentos falta-lhes controle sobre o processo de transferência na hora da sua morte e sobre o [próximo] estado, sendo esse o motivo por que sofrem ao enfrentar os maus estados.

Os deuses dos dois reinos mais altos experimentam sofrimento, mas não o sofrimento do sofrimento. Que tipo de sofrimento eles experimentam? Entre os três tipos de sofrimento - o sofrimento do sofrimento, sofrimento da mudança e o sofrimento que tudo permeia, esses deuses experimentam o sofrimento que tudo permeia. Por que isso? É porque eles ainda têm aflições mentais e obscurecimentos. Assim, quando morrem, sem poder nem liberdade, mas em razão do carma criado no passado, que deixa impressões em suas consciências, eles experimentam uma vez mais o sofrimento.

O *Lam-Rim Médio* diz:

2 Como eles têm o sofrimento de cair em más migrações uma vez mais

Além do mais, é dito nos *Discursos das Coletâneas*:

Alguém que nos reinos da forma e sem forma,  
Tendo transcendido o sofrimento do sofrimento,  
Possui a beatitude da estabilização meditativa,  
Que permanece imóvel por éons,

Não tem em absoluto certeza da liberdade;  
Ele cairá de lá outra vez.  
Se tiver emergido em algum lugar  
Além do turbilhão de dor dos reinos maus,

Mesmo com esforço não demorará lá.  
Como um pássaro em vôo alto,  
Como uma seta lançada por uma criança,  
Aquele também terminará por cair.

Como lamparinas de manteiga que ardem longamente  
{137} Embora [agora] pereça momento a momento,  
Ele está totalmente sujeito ao sofrimento  
Denominado composto e exaustivamente mutável.

Os deuses dos reinos superiores também experimentam o sofrimento de cair de volta nos reinos inferiores. Tendo nascido como deuses do reino da forma ou do reino sem forma, embora não tenham o sofrimento do sofrimento, em função de possuírem a beatitude da estabilização meditativa, e de não se moverem por éons nesse estado, não se encontram ainda livres do sofrimento, das aflições mentais e de obscurecimentos. Por causa disso, cairão novamente nas más migrações e experimentação o sofrimento. Não é fácil ultrapassar essas migrações e, embora nos esforcemos, não poderemos permanecer nos reinos superiores. Assim como um pássaro não consegue permanecer no céu e precisa retornar ao chão, da mesma forma esses deuses retornam às más migrações. Igualmente, como uma seta lançada por uma criança que sobe aos céus caindo logo em seguida no chão, assim também os deuses que renasceram nos reinos da forma e sem forma caem uma outra vez nas más migrações. Isso se dá porque eles exauriram seus méritos e porque em suas consciências mentais há sementes de ações não virtuosas criadas por eles no passado. Assim também como uma chama de uma lamparina de manteiga ou vela fenece momento a momento chegando ao fim, esses deuses experimentam sofrimento. Da mesma maneira, os deuses dos reinos da forma ou sem forma também experimentam o sofrimento mental devido a ver, por meio de clarividência, seus renascimentos futuros nos reinos inferiores. Ainda que eles não tenham o sofrimento do sofrimento relativo a seus corpos e mente, eles têm o sofrimento da mudança (felicidade que se transforma em sofrimento) e o sofrimento que tudo permeia. Por esses motivos, necessitamos examinar o fato de que mesmo se renascermos como um deus nós ainda experimentaremos sofrimentos. Nós tendemos a pensar que os deuses não sofrem, mas como eles não estão livres da existência cíclica e ainda permanecem nela, os deuses experimentam sofrimento.

Vemos que os seres humanos, nós mesmos e os outros, experimentam problemas dia e noite. Embora não possamos enxergar os deuses, eles de fato experimentam sofrimento mental. Assim, sempre que renascermos, tanto nos reinos superiores como nos inferiores, haverá sofrimento. Não há nenhum lugar nesses reinos onde se possa dizer que não há jamais um sofrimento. Em vez disso, há sofrimento em todos os lugares.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 1 Como surgem as aflições mentais
- 2 Como o carma é acumulado a partir disso
- 3 Como há a morte-transferência e a reunião

O segundo tem três pontos: como surgem as aflições mentais, como o carma é acumulado a partir delas e como se dá a morte-transferência e a reunião.

Como surgem as aflições mentais? É necessário examinar isso. Portanto, motivados pelas aflições, nós acumulamos carma. Em razão disso, dá-se a morte-transferência e a reunião com outros agregados, ou seja, com um novo corpo.

O *Lam-Rim Médio* diz:

- 2B4B-2B2B-1B2B-1    Como surgem as aflições mentais  
A   Como as aflições mentais são primordiais  
B   Identificação das aflições mentais
- 2B4B-2B2B-1B2B-1A    Como as aflições mentais são primordiais

Mesmo que o carma e as aflições mentais sejam necessários como causas para que a existência cíclica se estabeleça, as aflições mentais são primordiais. Isso se dá porque se não existissem aflições mentais, embora houvesse um carma incomensurável acumulado anteriormente, como as condições que cooperam com o carma estão ausentes, o rebento do sofrimento não se estabelece – exatamente como um rebento não se estabelece em uma semente à qual faltam umidade e terreno, entre outras coisas. Isso se dá também porque, havendo aflições mentais, mesmo que não haja nenhum carma acumulado anteriormente, este se acumulará de imediato outra vez, e futuros agregados serão tomados. Essa é a mesma maneira pela qual isso é apresentado em *Comentário [sobre a Cognição Válida]*:

O carma daqueles que foram além por completo  
Do aferrar-se à existência não pode projetar outro  
Porque a condição que coopera se exauriu.

E:

Porque se o aferrar-se estiver presente, isso surgirá novamente.

Portanto, é de grande importância confiar nos antídotos das aflições mentais, e isso, novamente, depende de se conhecerem as aflições mentais, motivo por que você deve se tornar habilidoso nelas.

Existem duas causas para se renascer na existência cíclica: ações e aflições. Dentre elas, qual é a causa principal? São as aflições porque, se não houver aflições, embora nós tenhamos criado carma, esse não poderá trazer resultados, exatamente como uma semente de cevada não dá o resultado de um broto quando há falta de água e fertilizante, entre outras coisas. Sem a condição que coopera que são as aflições, o carma não pode trazer o resultado do sofrimento. Por outro lado, se houver aflições, embora nós não tenhamos acumulado carma no passado, acumularemos um carma novo que agirá como causa para tomarmos outro corpo ou renascimento.

Resumindo, se existirem aflições, assim como uma semente não dará resultado sem as condições que colaboram, como água e calor, entre outros, da mesma forma o carma sem a condição de cooperação das aflições não trará o resultado do renascimento. Mas, havendo aflições embora não haja carma anterior, nós acumularemos um novo carma que se transformará na causa para tomarmos outro corpo.

Quando o carma é criado, a motivação causal é uma aflição. Se a motivação simultânea ou de momento for virtuosa, nós criaremos uma ação virtuosa contaminada que trará o resultado de um corpo de um ser humano ou deus na próxima vida. No entanto, ainda será um corpo da existência cíclica. Se, entretanto, não houver aflições, nós não tomaremos renascimento porque a causa, as

aflições, estão ausentes. O Buda ensinou os doze elos, o primeiro sendo a ignorância, que é uma causa de projeção. Além disso, para renascer, são igualmente necessárias as causas da concretização do apegar-se e do aferrar-se. Assim, se as aflições estiverem ausentes, não renasceremos.

Aqueles que atingiram o estado de um destruidor de inimigos eliminou as aflições e se libertou da existência cíclica. Como não criaram novo karma de projeção por terem exaurido a condição colaborativa das aflições, não mais tomarão renascimento na existência cíclica. Mas, enquanto existir o apego nós criaremos novas ações. Por isso, é muito importante aplicar os antídotos contra as aflições mentais. Para tanto, é necessário entender as aflições mentais e seu objeto do modo de apreensão. Assim, tornando-nos habilidosos ou instruídos com relação às aflições mentais, seremos capazes de abandoná-las.

O que são aflições mentais? Existem dez sutis-aumentadores: apego, ódio, ignorância, orgulho, dúvida, a visão da coletânea transitória, a visão que sustenta extremos, a visão que sustenta visões incorretas como supremas - como a visão da coletânea transitória ou uma visão extrema; a visão que tem a má conduta ou a má moralidade como supremas e as visões errôneas (de que a lei de ações e resultados não exista; que as vidas passadas e futuras não existam; que as Três Jóias não existam).

FIM