OS OITO VERSOS DO TREINAMENTO MENTAL
Com comentários de Geshe Jampa Gyatso

Primeira Parte, Introdução

1. Primeiramente, Lama Zopa envia-lhes saudações da Itália. Por outro lado, meu inglês não é muito bom, pode ser difícil entender algumas coisas, então o Andrew, com quem estive por 3 ou 4 anos, e que entende a minha linguagem, fará comentários.
2. É necessário ter uma boa motivação, a motivação de beneficiar todos os seres sencientes, o desejo da iluminação.
3. Estou feliz por ensinar essa técnica mental, os Oito Versos do Treinamento Mental. Podemos dividir o tópico em três: preparação ou prática preparatória, a prática em si e a conclusão.
4. Primeiramente há a preparação, ou o ensinamento do Lam-Rim ou Caminho Gradual para a Iluminação. Todos nós conhecemos o início do Caminho Gradual, que é importante, dependendo do mestre, ou talvez possamos dizer de outra forma - a devoção ao guru. Para tudo o que fazemos precisamos de um professor, mesmo quando desejamos apenas preparar bem uma comida nós precisamos de alguém para nos ensinar. É assim para o que quer que viermos a entender, para o nosso conhecimento, precisamos confiar ou depender de um mestre. Isso é sempre igual, tanto para coisas internas como externas. Para praticar e compreender ambos muito bem é preciso confiar em um mestre e em sua explicação para, em seguida, compreender mais. Você também poderá vir a entender coisas por meio da leitura de livros, mas compreenderá melhor se alguém as explicar a você. Por esse motivo é dito que nós carecemos da devoção ao guru.
5. Em sânscrito, guru; em tibetano, lama; em inglês podemos dizer mestre, mestre virtuoso ou amigo virtuoso. Se adicionarmos uma letra às duas sílabas de guru, "gu" torna-se gun e "ru" torna-se "rup". Gun significa qualidades e "rup" significa pesado, pesado em qualidades, ou seja, das mais altas qualidades. Em tibetano, lama quer dizer supremo. Assim, nós precisamos confiar ou depender do guru.
6. Nós também entendemos nosso precioso renascimento humano. É importante reconhecê-lo porque se qualidades e condições favoráveis se reunirem, poderemos obter a iluminação. Podemos obter a Budeidade por termos encontrado o mestre universal, depois por termos estudado e congregado esforços no sentido de compreender. Em seguida, é possível realizar a prática e tornar-se um mestre perfeito no futuro.
7. Todas as nossas qualidades dependem do nosso interesse. Se nos interessarmos na prática do darma poderemos envidar esforços entusiásticos e, dessa forma, eliminar a preguiça. Para tanto, é preciso interesse.
8. É necessário entender as qualidades especiais dos seres humanos, eles podem ter mais compreensão, podem entender a diferença entre bem e mal. Nós dizemos que as 18 qualidades de um precioso renascimento humano são melhores que a jóia que realiza desejos, porque com uma jóia que realiza desejos talvez você possa obter alguma felicidade nesta vida, mas não poderá obter as realizações internas. Os humanos são muito inteligentes. Os outros animais podem ser grandes como um elefante, ou fortes como um tigre, mas suas mentes não são claras, eles não conseguem entender nem aprender

muito. Nós, seres humanos, se nos esforçarmos, poderemos aprender muito. Dessa forma, nós nos regozijamos com esse corpo porque através dele podemos realizar todas as nossas metas temporárias, finais e de longa duração.

9. É fácil conseguir esse corpo? Não. Não é fácil consegui-lo porque as causas são difíceis de serem criadas. Manter a moralidade pura e praticar as dez ações virtuosas é difícil e essas são as maiores causas para um perfeito renascimento humano. Verificando, nós descobriremos que criamos muitas ações negativas e nem tantas ações positivas.
10. Para manter a moralidade, o principal é ter a mente ou a atitude mental que deseja abandonar os maus pensamentos e o mau comportamento. Esse tipo de desejo de abandonar é denominado moralidade. Se a sua mente deseja abandonar os maus pensamentos e ações, isso pode fazer surgir a mente que aspira um bom comportamento. Havendo uma boa mente as boas ações também surgirão. Disso sabemos. Essa é a nossa experiência. Por exemplo, se a nossa mente estiver feliz e tiver amor e compaixão, nossa comunicação, nossa ação verbal será muito gentil e doce. Se nossa mente estiver raivosa, as palavras grosseiras poderão surgir com facilidade e nós podemos agredir os outros.
11. Além de uma boa mente nós precisamos de um corpo bom. Devemos ingerir uma comida saudável e tomar remédios quando estivermos doentes, para manter o corpo sadio.
12. A mente saudável não é produzida pelas condições externas. É necessário uma mente pacífica e relaxada, é preciso curar a mente, criar uma mente saudável, mente sem preocupações ou infelicidades.
13. Há duas doenças mentais principais, que podemos chamar de causadores de problemas. Existem duas atitudes de autocomiseração, auto-apego ou dedicação excessiva ao ego. Essas duas dão origem a todos os nossos problemas e sofrimentos. Há dois obstáculos principais à obtenção da iluminação. A mente de dedicação excessiva ao ego é o principal obstáculo à obtenção da Budeidade, ou à iluminação completa. Nós precisamos purificar esses dois obstáculos. Por isso, é necessário meditar nas duas boditchitas, a convencional e a última, que são importantes. A mente que se dedica demasiadamente ao ego é o principal obstáculo à obtenção da Budeidade, ou iluminação completa. É necessário purificar ou modificar esses dois. Por esse motivo nós precisamos meditar nas duas boditchitas, a convencional e a última. Elas são importantes.
14. Como um pássaro necessita de duas asas para voar, tendo uma quebrada ele não voará. Da mesma forma nós precisamos ter as duas boditchitas, ou as duas mentes iluminadas, a boditchita convencional e a boditchita última. Elas são como duas asas que nos permitem voar para a iluminação. Portanto, precisamos desenvolvê-las. Boditchita, é uma palavra sânscrita. Em tibetano nós a chamamos de "sem kye". "Sem" significa mente, e "kye" significa gerada em grandeza, com superioridade, dessa forma.
15. A boditchita convencional significa o desejo de que todos os seres sencientes alcancem a Budeidade, o desejo de que todos os seres tenham a felicidade e as causas da felicidade.
16. Neste momento nós pensamos mais em nós mesmos, apenas pensando em nós, com autocomiseração. "Eu sou bom", "Eu sou importante", pensando assim e pensando que os outros não são tão importantes quanto nós. É

necessário purificar ou eliminar esse tipo de mente, gerando a boditchita convencional.

17. Este texto, dos Oito Versos do Treinamento Mental, trata dessas duas boditchitas. Os primeiros sete versos falam da boditchita convencional e o último, o oitavo verso, trata da boditchita última.
18. Para gerar a boditchita nós precisamos ter o pensamento especial, universal, o desejo de que todos os seres sencientes sejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento; que eles tenham a felicidade e as causas da felicidade, e também a atitude de desejar assumir a responsabilidade, por nós mesmos, de fazer com que isso aconteça.
19. No começo só é possível gerar esses pensamentos por um período curto, porque o pensamento desaparece logo, mas gerá-lo repetidamente fará com que se torne espontâneo mais cedo ou mais tarde.
20. Como no exemplo do apego, se nós virmos um amigo, um objeto ou algo no cinema, imediatamente ao aparecimento do objeto nos geramos apego por ele. E isso também ocorre com relação aos objetos gustativos, sonoros, cheirosos ou tangíveis.
21. Podemos desenvolver amor e compaixão simultâneos pelos seres sencientes, mas não sem pensar, estudar e nos familiarizarmos com esses objetos.
22. Os tibetanos chamam a meditação de "gom", que significa familiarizar-se, habituar-se com um objeto. Dessa forma, podemos nos habituar com a compaixão e o amor.
23. Antes de desejar que todos os seres sencientes tenham a felicidade, é necessário gerar o pensamento de retribuir a bondade de todos os seres sencientes. Antes disso nós devemos entender como todos eles são bons. Nós precisamos entender como todos os seres sencientes foram nossas mães. E se isso for difícil porque pensamos que tivemos problemas com a nossa mãe, devemos pensar no nosso pai, irmão, irmã, avô, avó, tia, tio ou amigo. Pensamos que todos os seres sencientes foram tão bons para nós como o nosso melhor amigo.
24. Ao pensar dessa forma, que todos os seres sencientes são muito bons, nós desenvolvemos o desejo de retribuir à bondade deles. Então, nós geramos amor e compaixão, desejando que eles tenham a felicidade e que sejam livres do sofrimento. Normalmente, se a compaixão se manifestar, o amor também se manifestará. Os dois andam juntos.
25. Nós temos presentemente as atitudes de amor e compaixão; nascemos com esse tipo de atitude. Pode não ser grande, mas temos essa atitude em menor quantidade. Elas estão presentes de forma natural, então é possível fazê-las crescer mais e mais, gerando esforços na meditação. Essas atitudes estão presentes, temos a semente, mas devemos desenvolver as condições para que cresçam. Como possuímos esse amor e compaixão básicos, podemos desenvolver um amor e uma compaixão maiores e, depois, gerar a boditchita.
26. Ao tentar eliminar a mente de autocomiseração, devemos procurar entender as desvantagens da autocomiseração e as vantagens de estimar os outros.
27. Tomando o exemplo do Buda Shakyamuni: anteriormente, ele, como nós, nasceu na existência cíclica, ou samsara. O Buda Shakyamuni desenvolveu o cuidado com os outros, fazendo isso, esforçando-se para se iluminar. Nós, por outro lado, estamos sempre tentando tomar conta de nós mesmos, com a

mente da autocomiseração, e sempre experimentamos dificuldades ao vagarmos pelo samsara. Todas essas dificuldades, todos esses problemas advêm da mente de autocomiseração.

28. Servir os outros é sempre útil, mesmo que não estejamos seguindo um caminho espiritual. Porém, digamos que você queira ser o prefeito de sua cidade, queira se envolver na política. Para isso você precisa de um bom coração para tomar conta de todo o povo da sua cidade. Se você cuidar do povo da sua cidade, o povo o respeitará. Podemos compreender esse tipo de coisa. Se alguém deseja essa posição de importância, mas só cuida de si próprio com forte mente de autocomiseração, as pessoas não terão apreço por ele. É necessário gerar a mente que cuida dos outros e eliminar a mente que se dedica a si próprio para obter boas qualidades.
29. Podemos também desenvolver a visão de que todos os seres sencientes são bondosos, pensando em como dependemos dos outros para tudo. Em nossa prática espiritual e em nossa vida temporal nós dependemos dos outros.
30. Para praticar a caridade é necessário que os outros nos dêem coisas materiais e também o darma, e é por depender dos outros que podemos praticar a moralidade, evitando feri-los e ajudando-os. A base para a prática são os outros seres. Dessa forma podemos entender que as pessoas que nos criticam ou batem em nós são boas porque nos permitem desenvolver a paciência.
31. A comida que comemos depende dos outros. Se os fazendeiros não cultivarem a terra nós não teremos o que comer. Os fabricantes de roupas também são bondosos, porque sem eles não estaríamos usando tecidos para nos vestir. Esses são exemplos a partir dos quais você poderá desenvolver muitos outros exemplos e motivos. Os homens de negócios também são muito bons porque trazem muitas das coisas que usamos. Se quisermos ser famosos, isso não será possível sem as outras pessoas. Depois de pensar assim nós podemos ver todos os outros seres como bons porque dependemos deles para a nossa felicidade temporal e última.
32. Assim, o excessivo apego ao ego e o apego a si mesmo, esses são os principais desvios da geração da última boditchita. O excessivo apego ao ego é explicado de várias formas em diferentes sistemas filosóficos. Nós explicamos segundo a Visão Prasangika, a mais alta.
33. Agarrar-se à auto-existência inerente ou à sua própria existência, essa forma de pensamento é apego, assim como o apegar-se ao self como independente, inerente ou verdadeiramente existente.
34. Isso também é denominado ignorância. Quando dizemos que a ignorância é a raiz do samsara ou da existência cíclica, a raiz é essa ignorância. Vagueamos no samsara, a existência cíclica, nos doze vínculos. Como no quadro que contém os doze vínculos, a representação da Roda da Vida, o primeiro é a ignorância. Essa ignorância é o apego a si próprio que ignora a natureza final do fenômeno e dos seres. A natureza final é vazia de existência inerente ou de existência verdadeira, ou vazia de existência independente ou concreta. Isso é ignorância; essa é a raiz do samsara.
35. O segundo vínculo é denominado formações cármicas. Em sânscrito, *karma* significa ação. Existem três carmas ou ações: ações meritórias, ações não meritórias e ações inabaláveis. Essas ações causam todos os renascimentos no samsara. A causa principal é a ação em razão do carma, ou seja, a causa que se projeta, o carma projetado. Uma outra causa é o décimo vínculo, que

denominamos carma de atualização *(existência)*. Nós criamos essa ou aquela projeção, que mais tarde atualizamos.

36. Dessa forma, a ignorância é a raiz do problema, a raiz do samsara: a ignorância que nos vincula ao samsara. É necessário cortar esse laço de ignorância porque ele é o obstáculo para obtermos a liberação, o estado de nirvana. Portanto, é necessário gerar a realização da vacuidade.
37. A realização da vacuidade é a última boditchita, que auxilia a boditchita convencional a obter a Budeidade. O vazio e a vacuidade são diversos. Um copo ou xícara vazios, isso não é vacuidade. Não haver nada dentro não significa vacuidade; é possível dizer que há o vazio, mas não a vacuidade. Vacuidade significa algo mais profundo.
38. Para compreender a vacuidade é preciso reconhecer primeiramente o objeto da negação. O objeto da negação é a existência inerente ou verdadeira. É como negar um chifre em minha cabeça, o chifre da minha cabeça que estamos negando nunca existiu. Da mesma forma, a verdadeira existência nunca existiu. Se tivesse existido, jamais se alteraria, não dependeria de causas, condições ou imputações do pensamento. Não poderia ser destruída; nós não poderíamos fazer nada com relação a isso.
39. Ao pensar dessa forma compreendemos que todas as coisas compostas dependem de causas e condições, e que a *de-composição* depende das partes, ou do pensamento, da imputação, não podendo ser verdadeiramente existente. Por exemplo, eu, ou João, ou Depak, existimos por imputação; não existimos em nosso próprio âmbito.
40. Se houvesse a existência independente do nosso próprio nível, por exemplo, o Primeiro-Ministro John Major teria nascido de sua mãe já pensando que era primeiro-ministro. E nós podemos ver que não é assim. Ele concorreu, venceu a eleição e recebeu o título de primeiro-ministro. Agora, ele pensa: "Eu sou primeiro-ministro".
41. Da mesma forma é ser mãe ou pai: se eles existissem inerentemente, não haveria necessidade de ter um filho ou de se tornarem pai ou mãe. Desde o nascimento eles já pensariam que eram mãe ou pai. Mas não é assim, é necessário ter um filho para se tornar pai ou mãe.
42. Portanto, todas as coisas não existem independe ou inerentemente, nem em seu próprio âmbito. Elas existem de forma dependente, com surgimentos dependentes. Essa é a forma pela qual a vacuidade deve ser entendida. Essa realização da vacuidade é o antídoto para a ignorância. Isso pode destruir a ignorância que é a raiz de todos os nossos sofrimentos. E se a causa raiz for destruída, então todas as ramificações, todos os problemas, todo o sofrimento também poderão ser destruídos. Não haverá mais doenças, sofrimento, velhice e morte. A ignorância traz todos os problemas. Destrua a ignorância e você destruirá todos os problemas.

Segunda Parte

43. É necessário modificar a nossa mente dentro do caminho. Nós podemos até mesmo alterar os nossos problemas dentro do caminho. Quando temos problemas, geramos o desejo de os eliminar e, na seqüência, nos esforçamos para eliminá-los. Quando escutamos os ensinamentos, pensamos neles e meditamos neles. Portanto, podemos obter um bom resultado de felicidade e paz.

44. Existem duas abordagens para se pensar em transformar os sofrimentos e dificuldades em felicidade, no caminho. Se a pessoa entende que todos os outros seres também experimentam sofrimento e dificuldades, o mesmo que ocorre a si próprio, e deseja que todos os seres sencientes sejam livres do sofrimento, esse tipo de atitude é denominada grande compaixão. Se uma pessoa pensa apenas em seu próprio sofrimento, do qual deseja se libertar obtendo o nirvana ou o estado da liberação, isso é denominado renúncia. O desejo de que todos os seres sencientes sejam livres do sofrimento, esse tipo de atitude é chamado grande compaixão, e é a maior causa para a Iluminação ou Boditchita, a maior causa Mahayana.
45. Mahayana, em sânscrito, "maha", significa grande, e "yana" significa capaz de carregar. Portanto, esse "grande" é algo que carrega as próprias metas de alguém e as metas das outras pessoas até a iluminação. Conduzindo essas duas metas no caminho, é possível obter o resultado da Budeidade, da iluminação, da mente onisciente.
46. Dessa forma, podemos observar que quando nos esforçamos na prática podemos solucionar os nossos problemas mentais, o nosso sofrimento e a nossa infelicidade. Os nossos problemas só podem ser resolvidos pela meditação, pela modificação da mente. Ao purificar nossas emoções aflitivas, poderemos obter a paz e a felicidade. Esse é o motivo pelo qual é necessário tentar, colocar esforços na prática do treinamento mental ou de modificação da mente.
47. Anteriormente, nós conversamos um pouco sobre o significado do primeiro verso.

"Determinado a obter o maior benefício possível para todos os seres sencientes, que são mais preciosos que a jóia que realiza desejos, eu os considerarei continuamente como os mais estimados".

48. Agora falaremos sobre o segundo verso.

"Quando em companhia dos outros, considerarei a mim mesmo como o menor de todos e, do fundo do meu coração, considerarei os outros como estimados e supremos".

49. A principal finalidade disso é eliminar o orgulho. O orgulho é obstáculo ao crescimento *(aumento)* das boas qualidades da pessoa. Ao pensar "Sou o mais inferior, os outros são todos supremos", podemos eliminar o orgulho. Por esse motivo é dito que sempre que encontrarmos alguém, devemos pensar nessa pessoa como suprema, com mais qualidades positivas que nós, enquanto nós somos inferiores e temos menos qualidades. Dessa forma é possível eliminar o orgulho.
50. O orgulho é a causa principal de muitas coisas. Por exemplo, se a pessoa não entende muito bem, mas pensa que entende, o orgulho impede que ela aprenda com os outros. Ou seja, se um menino ou menina pensa que é especial e depois pensa que precisa de alguém também muito especial, então às vezes ele não encontra um namorado ou namorada. E me chamam para perguntar: "Por que é que eu ainda estou sozinho, como é possível que eu não tenha uma namorada?"

51. Eu respondo, “Não sei, mas talvez você deva tentar se comunicar com os outros. Talvez você deva ir a algum lugar onde haja jovens, e conversar com os outros de forma delicada. Assim você poderá encontrar uma namorada. Mas se você sair por aí com muita soberba, sem olhar para os outros, sem falar com eles, talvez não seja possível encontrar um amigo especial”. Esse é um obstáculo do orgulho. O orgulho traz vários problemas.
52. O melhor, então, é pensar: “Sou menos que os outros, não sou melhor que ninguém”. Pense como o famoso lama Sakya Pandita Kunga Gyaltsen, que disse: “É possível aprender alguma coisa com todas as pessoas, até mesmo com uma criança”. E Kunga Rimpochê também disse: “Se você pensar que vai morrer amanhã, pensará em tentar aprender algo mais. Se você aprender uma coisa que seja boa, então haverá uma ignorância a menos”. Para cada conhecimento há uma ignorância a menos. Dessa maneira poderemos eliminar gradualmente a ignorância. Portanto, devemos tentar desenvolver respeito para com as outras pessoas.
53. Como não podemos reconhecer se alguém é ou não um ser santo, e os seres santos encontram-se em todos os lugares, o melhor é tentar respeitar todos os seres como se todos fossem seres santos. Mesmo que alguém peça apenas informações na rua, o melhor é responder muito gentil e respeitosamente.
54. Porém, algumas vezes com um ser que causa muitos danos, é melhor que você o respeite mentalmente, mas fisicamente demonstre que você é muito forte. Shakyamuni apresentou muitos aspectos, alguns pacíficos, mas quando não foi possível subjugar pela paz ele mostrou um *(aspecto)* irado. Nós também vemos isso nos pais com relação aos filhos. Você não está zangado, mas com a mente da compaixão e do amor você precisa demonstrar, às vezes, um *(aspecto)* um pouco irado para ajudar o seu filho.

55. Terceiro verso.

“Introspectivo, no momento em que uma delusão aparecer em minha mente, colocando em perigo a mim mesmo e aos outros, eu a confrontarei e dela me desviarei sem demora.”

56. É necessário verificar nossas ações na vida cotidiana, estejamos nós trabalhando, rezando ou deitados. É preciso verificar nossas ações físicas, verbais e mentais para ver se o que fazemos é negativo. Em seguida, se algo contiver alguma conotação negativa, podemos aplicar o antídoto. Às vezes podemos observar o surgimento do apego, às vezes da raiva, do orgulho, ou da ignorância; há vários, diferentes. Nesse momento devemos aplicar o antídoto.
57. Por várias vidas anteriores nós criamos as sementes de vários pensamentos negativos, e nesta vida nós encontramos as condições que fazem com que essas sementes amadureçam. Por exemplo, quando encontramos um objeto e observamos o surgimento de um grande apego por ele, devemos aplicar o antídoto, devemos meditar.
58. Com relação ao apego forte, podemos observar como às vezes o apego traz um sentimento de felicidade e às vezes um sentimento de infelicidade. Por exemplo, se você tiver um grande amigo, um amigo querido e, juntos, vocês desenvolverem o apego, isso ocasionalmente trará felicidade e às vezes infelicidade, tristeza e muita preocupação. Eu penso que isso faz parte de nossa experiência de vida diária.

59. Portanto, o apego não é bom. Talvez seja possível dizer que é um pouco melhor, mas não muito melhor que o ódio ou a raiva. Com a mente do apego em relação a seus amigos você não os fere. Você não fere com o apego os amigos com os quais se comunica, mas com a raiva e o ódio você os poderá ferir. Da mesma forma, se você estiver com raiva as outras pessoas também se sentirão mal. E não ficarão muito felizes.
60. Em todos os casos em que surge o apego é necessário aplicar o antídoto. Há várias formas; há nove tipos de meditação técnica para reduzir o apego.
61. De forma muito simples nós podemos dizer que o apego é a atitude que exagera o objeto. Se houver alguma beleza, nos a tornamos ainda mais bela, nós exageramos, nós a aperfeiçoamos. Quando pensamos dessa forma estamos apegados ao objeto.
62. Portanto, para gerar oposição a isso devemos pensar que o objeto não é assim tão belo, devemos ver por outra perspectiva, que o objeto é feio e que não é bom. Devemos meditar na feiúra do objeto.
63. Uma outra meditação contra o apego é meditar nos esqueletos. A começar por sua própria cabeça, imagine-a como sendo apenas osso branco. Em seguida, lentamente, o seu corpo transforma-se inteiramente em osso. Depois, todos se transformam em ossos. Isso é algo que reduz o apego, mas não o pode destruir por completo. Como essa, existem várias formas diferentes de meditação para fazer oposição ao apego.
64. Às vezes sentimos grande raiva, ou ódio, a atitude de desejar ferir outros seres ou coisas. Às vezes temos raiva de uma caneta, de um carro, ou algo assim e, depois, podemos arremessar essa coisa, ou bater nela. Nós fazemos esse tipo de coisa, já vi alguém fazer isso. A raiva e o apego podem ter os objetos como alvo, nem sempre se trata de seres.
65. Com a raiva surgindo você pode meditar no amor. O amor significa a atitude que deseja que os seres tenham a felicidade e as causas da felicidade. Isso pode bloquear diretamente a raiva. A raiva deseja ferir; o amor deseja a felicidade. Esses dois estão em contradição direta; portanto, tente meditar no amor.
66. Gere primeiramente amor com relação aos seus amigos e parentes. Em seguida, expanda esse amor para todos os seres humanos, depois para todos os seres sencientes. Dessa maneira é possível desenvolver o amor.
67. É possível que tenhamos orgulho de sermos belos, ou muito honestos, ou de nossa família ser nobre e superior, ou de sermos muito cultos. Há muitas maneiras de gerar o orgulho, sentindo que se é bom ou melhor. Para fazer oposição a isso podemos olhar para o Eu que tem esse orgulho dentro dos seis elementos. O nosso ser consiste na combinação de seis elementos: terra, água, vento, fogo, espaço e consciência. Os seres são imputados na reunião desses seis elementos.
68. Agora, verifique de onde vem esse Eu e esse orgulho? Onde encontrá-los? Esse Eu seria a parte sólida do nosso corpo? O elemento terra. Não, não é. Trata-se da parte líquida do nosso corpo? Não, também não é. Nós podemos examinar igualmente a calidez do nosso corpo, o elemento do calor. Também não é. Assim, eu examino a habilidade do nosso corpo de se mover, o movimento e a leveza, o elemento do vento, que também não é o Eu. Dentro do corpo há espaço, o elemento do espaço, que também não é o Eu. Da mesma forma, a consciência não é o Eu. Nós então podemos observar que não é possível encontrá-lo *(esse Eu)*.

69. Uma outra forma de buscar o Eu é examinar os cinco agregados: forma, sentimento, discriminação, fatores de composição e consciência. Nesses cinco agregados é possível encontrar o Eu? Se você pensa que o agregado do corpo é o Eu, então verifique cada uma das suas partes. Porém, a cabeça, os dois olhos, as duas orelhas, o nariz, a língua e a boca não são o Eu. Cada uma das partes não é o Eu. Como dizemos meu corpo, minha cabeça e assim por diante, não os chamamos de Eu; portanto, as partes do corpo não são o Eu. Dessa forma, através da meditação analítica nós não podemos localizá-lo *(o Eu)*. Essa é a maneira pela qual reduzimos o orgulho.
70. Pensar também na quantidade de ignorância que nós temos reduz igualmente o orgulho. Nós temos várias ignorâncias. Existem duas ignorâncias principais: não conhecer a real natureza de todos os fenômenos, ou seja, não conhecer a essência, a totalidade, e não conhecer a lei de causa e efeito. Essas são as duas principais ignorâncias, os principais obstáculos.
71. Para conseguir um antídoto, tente meditar no surgimento dependente ou na relação dependente, pensando que todos os fenômenos não existem de maneira independente ou inerente, neles próprios, porque têm surgimento dependente. Há diferentes níveis de relação dependente: grosseira, sutil e mais sutil.
72. No nível grosseiro há coisas que podemos ver; por exemplo: o fogo produz fumaça, um pai e uma mãe produzem um filho. Podemos ver que um filho não surge sem depender de causas e condições. Sem um pai e uma mãe ele não pode surgir, e esse tipo de relação de dependência podemos compreender muito facilmente.
73. Da mesma forma, há a relação de dependência que está sujeita à situação. Por meu lado, digo Eu; pelo seu lado, você diz Eu, então o eu está se modificando. Há também várias diferenças, como grande, pequeno, alto, baixo, muito ou poucos; eles não existem de forma inerente nem independente. Por exemplo, os dedos médio, anular e mínimo de minha mão. O dedo anular é longo em comparação com o dedo mínimo, mas é curto em comparação com o médio. Dessa forma, grande/pequeno e longo/curto são dependentes.
74. Pai/filho e mãe/filha são dependentes porque uma pessoa pode ser chamada tanto de pai como de filho. Como é possível chamá-lo das duas coisas? Sujeito a ter um pai, ele é filho, e uma vez tendo um filho poderá ser chamado de pai. Ao pensar dessa forma nós tentamos compreender o surgimento dependente.
75. Da mesma forma uma mesa é dependente de suas partes. Se suas partes estiverem unidas, então podemos chamá-la de mesa. Igualmente no relógio há várias peças pequenas reunidas, o que chamamos de relógio. Ambos *(mesa e relógio)* são dependentes das partes.
76. Além do mais, é dito que todos os fenômenos são dependentes pelo pensamento ou pela imputação. Nós damos nomes pelo pensamento, como pequeno, grande, comprido, bom, mau etc. Assim, pense em como todos os fenômenos são dependentes de relações. Essa é a forma pela qual você tentará meditar e compreender a relação dependente. Ao meditar primeiramente na relação dependente e ao obter uma compreensão muito clara do surgimento dependente, essa realização pode produzir a realização da vacuidade. Essa realização da vacuidade é o principal antídoto contra a ignorância.
77. Da mesma forma podemos dizer que compreender a lei de causa e efeito pode reduzir a ignorância. Podemos interromper ou abandonar as ações

negativas, porque elas trazem mau resultado, significando sofrimento ou problemas. Da mesma forma, algumas ações são boas e trazem bons resultados. Vemos por meio disso que estamos falando sobre como o carma funciona, que o carma é definitivo, que o carma virtuoso traz o resultado da felicidade e o carma não virtuoso resulta em infelicidade.

78. Um exemplo semelhante que podemos ver é a semente que plantamos na terra. A semente de uma planta doce trará o resultado de uma fruta doce. Se semeamos uma semente azeda na terra, o resultado será uma fruta azeda. Sementes azedas trazem frutas azedas, não doces. A causa e o efeito externos nós podemos entender com facilidade. Se plantamos uma semente de pimenta, ela não dará uma fruta doce. Assim também com o carma, se plantamos sementes virtuosas obtemos bons resultados, a felicidade. Sementes más ou não virtuosas trazem maus resultados, dor e sofrimento.

79. Da mesma forma que de uma pequena semente de maçã surge uma grande árvore com muitos galhos e em cada galho várias frutas. O mesmo ocorre com uma pequena semente externa, que pode trazer um grande resultado. Com o potencial interno do carma as pequenas ações podem trazer grandes resultados.

80. O carma é também como o exemplo mundano, no sentido de que, se nós não semeamos nenhuma semente, nenhuma fruta nascerá. De maneira semelhante, se não nos envolvermos em ações virtuosas ou não virtuosas, não poderemos experimentar os seus resultados; não é possível experimentar nenhum resultado de ações não cometidas. Como no exemplo externo em que vemos algo crescer e reconhecemos que a semente havia sido plantada, da mesma forma experimentamos algo bom ou mau cuja causa nós sabemos ter plantado.

81. Após a causa ser colhida, o resultado virá, a menos que algo aconteça para interrompê-lo: os animais podem comer a semente ou a água pode fazer com que se apodreça. Assim, o sofrimento resultante de nossas causas negativas virá, a menos que usemos os quatro poderes oponentes para purificá-las. Também dessa forma as ações virtuosas que reunimos podem ser destruídas pela raiva. A raiva pode queimar nossos méritos reunidos, como o fogo externo poderá queimar as sementes. Isso pode ser compreendido em mais detalhes através da leitura do Bodhisattvacharyavatara ou do Caminho do Meio.

82. Ao tentar compreender o carma nós podemos ver o exemplo das leis de um país. Se cometermos uma má ação, podemos esperar uma experiência infeliz. Mesmo que ninguém nos apanhe e ponha em julgamento ou na prisão, ainda assim temeremos ser apanhados. O oposto é igualmente verdadeiro: se formos sempre honestos não teremos todas essas preocupações. Como na lei chinesa, eu vi no Tibete, alguém pode ser atingido por um tiro nas cabeça, por trás, por quebrar a lei.

83. As dez ações não virtuosas são naturalmente negativas; portanto, têm o resultado natural do sofrimento, de problemas, de dificuldades. Se evitamos esse tipo de ação negativa natural, o bom resultado surgirá naturalmente. Não se trata de algo em relação ao qual alguém cria uma regra ou lei que seja negativa. Isso é natural, não é que o Buda ou Jesus tenham realizado essas *(ações)* negativas.

Terceira Parte

84. Às vezes nós cometemos erros devido a haver várias delusões, e porque há várias emoções aflitivas, nós realizamos novamente ações negativas. À noite nós tentamos purificar as ações do dia. Geramos refúgio no Buda, no Darma e na Sanga, depois tentamos gerar o bom coração, ou Boditchita, a compaixão e o amor para com os seres sencientes. Tudo isso junto é um antídoto.
85. Em seguida, você reconhece que criou carma negativo. Se não conseguir pensar em algo particular, pense que talvez você tenha criado *(algum carma negativo)*. Em todos os casos, gere remorso e arrependimento. Em seguida, prometa não fazer isso outra vez.
86. Depois realize alguma ação positiva como antídoto, como a recitação de mantra de Tara, Chenresig ou de algum buda, como o mantra de Shakyamuni ou do Buda da Medicina. Ou faça alguma coisa, como prosternações. É bom fazer algo antes de ir se deitar, como o mantra curto de Vajrasattva: Om Vajrasattva Ah, 21 vezes.
87. Em seguida, pense que você purificou negatividades, sinta-se bem em relação a isso, e confiante de que a purificação ocorreu. Se fizermos isso, dessa forma, em nossa vida diária, então nós interrompemos o aumento do carma. Embora tenhamos purificado o nosso carma hoje, se o nosso carma negativo anterior tivesse forma, não haveria espaço suficiente nesta terra para acondicioná-lo.
88. Às vezes as nossas mentes podem ser subjugadas pelo pensamento conceitual, em apenas um minuto inúmeros pensamentos podem surgir. Como antídoto para isso, podemos fazer a meditação da respiração. Há várias técnicas diferentes para meditar na respiração. Uma forma é contar os movimentos dos pulmões; podemos contar 21 respirações, por exemplo. Ou podemos contar o ato de exalar e de inspirar como um, indo até dez. Em seguida, reverta a contagem e vá de dez para um. Faça isso dez vezes. Dessa forma, a mente poderá se tranqüilizar, podemos reduzir os pensamentos e nos aquietar.
89. Dez formas diferentes foram listadas, em alguns textos, para a meditação da respiração. Em alguns textos é dito que os caminhos da acumulação, da preparação, da visão, da meditação e do não-mais-aprender podem ser alcançados pela meditação da respiração.
90. Igualmente pela verificação contínua da mente quanto aos pensamentos perturbadores, às emoções aflitivas, podemos reduzir e eliminar completamente, mais cedo ou mais tarde, o nosso comportamento mau. Antes de falar, verifique o seu pensamento. Antes de agir verifique o seu pensamento. Essa é a instrução para a verificação do pensamento.
91. Talvez nós pensemos que concentração significa apenas sentar-se com as pernas cruzadas. Porém, é possível exercer a concentração nos nossos passos, enquanto caminhamos, no movimento do nosso corpo à medida que damos as passadas. Da mesma forma, enquanto escrevemos, podemos nos concentrar nas letras, podemos tentar concentrar de modo unifocado na escrita. Assim estaremos tentando fazer com que a nossa mente fique mais unifocada. Mesmo enquanto nos deitamos podemos tentar. Quando desenvolvemos a concentração unifocada, desenvolvemos a flexibilidade mental e física.
92. Essa flexibilidade produz a beatitude física e mental, de modo que a pessoa nunca fica cansada de meditar ou ensinar. Como Lama Zopa, que ensina 7 ou 8 horas e nunca está cansado. Quando eu estava dando a introdução a este curso, aconselhei aos estudantes que usassem a oportunidade para

desenvolver a paciência e a tolerância, e que eles agüentassem a dor de se sentar por um longo tempo pensando na sorte que tinham de gastar o *(carma)* negativo enquanto ouviam o Darma, para que se rejubilassem. Dessa forma é criado o *(carma)* positivo, mas reclamar "Oh, Lama, é demasiado", não é bom.

93. Em nossa vida diária devemos meditar, mesmo se estivermos trabalhando 6, 7, 8 ou 9 horas por dia. Pensando nos benefícios, que ao realizarmos aquela oração, ou sadana, ou compromisso como a Seis Sessões de *(Guru)* Ioga, nós purificamos tanto o carma negativo. Devemos pensar assim e tentar ser fortes em nossa prática.

94. Também é importante conhecer o antídoto para a preguiça. É necessário ter interesse em eliminar a preguiça. Por exemplo, sábado à noite você vai à discoteca, para dançar. Você canta e dança a noite toda e não se sente cansado. Não se sente cansado e aproveita. Por quê? Porque você tem interesse. Devido ao interesse, a preguiça não surge. Para interromper a preguiça quando é hora de estudar, pense em todas as vantagens do estudo.

95. Com o estudo pode haver um ganho incrível, você poderá se tornar um mestre e ajudar os outros. Com a sua prática espiritual, você se tornará um ser santo e ajudará os outros. Pensar assim torna-o mais interessado no resultado e você se dedica com entusiasmo. Regozije-se no estudo e na prática, esforce-se e você poderá eliminar a preguiça.

96. Essa é a minha própria experiência. Antes de vir para a Itália, as pessoas diziam: "Oh, Geshe-la, estude o idioma italiano". Eu respondia, "Okay". Alguém me passou alguns livros e eu tentei estudar um pouco. Mas logo perdia o interesse e me sentia entediado. Eu pensava que aquele estudo não me traria nenhum resultado positivo, melhor seria rezar. Não aprendi o italiano por falta de interesse. Essa foi a minha experiência, eu não estudei italiano porque não tinha interesse. Estava mais interessado no idioma inglês. Mas eu escutava muito, então, após 13 anos na Itália, posso entender bastante, mas não consigo responder.

97. Um dia durante um curso uma mulher idosa disse que desejava me fazer uma pergunta. Ela disse: "Estive em Pomaia em 1981 e você estava dando um curso que falava do amor e da compaixão para com todos os seres sencientes. Agora eu venho aqui novamente e você também fala da compaixão e do amor, do bom coração para com todos os seres sencientes. Mas você não tem compaixão nem amor, porque se você tivesse amor e compaixão você estudaria o idioma italiano. Dessa forma, nós poderíamos receber ensinamentos e conhecimento diretamente, por sermos capazes de entender. Você fala tibetano, os tradutores passam para o inglês; esses tradutores cometem erros e eu tenho certeza de que o tradutor do inglês para o italiano comete ainda mais erros.

98. Eu então respondi: "Perdoa-me", em italiano, e ela disse: "Não há perdão, você precisa estudar". Eu respondi: "Okay". Na verdade, eu prometi e então tentei estudar um livro, memorizando cinco frases por dia por talvez uma semana. Na semana seguinte tentei me lembrar, mas não recordei nada, absolutamente nada. Eu então parei. Essa é a minha experiência: sem interesse não há estudo.

99. É preciso eliminar as falhas e aumentar as boas qualidades. Ao aumentar nossas boas qualidades e diminuir as más qualidades nós podemos nos tornar um Buda. Se purificarmos nossa ignorância e reunirmos todo o montante de

mérito e de sabedoria nós ganharemos a Budeidade. Quando nos esforçamos obtemos resultado.

100. Quando vim para a Itália eu também não sabia falar inglês. Entendia um pouco, uma ou duas palavras apenas, porque não estudava. Quando estava em Kopan, Lama Yeshe enviava-me um professor todos os dias por uma hora. Ele me ensinava um pouco, alguns textos de livros. Eu lia uma ou duas vezes, depois quando o professor saía, eu fechava o livro. Fazia as minhas orações, e também dava ensinamentos aos monges pequenos de Kopan por duas ou três vezes ao dia, e ensinava na Sanga Ocidental, então achava que não tinha tempo para estudar.

101. Foi assim mesmo, porém, aos poucos, bem aos poucos, algum conhecimento surgiu. Se fizermos dessa forma, mesmo que apenas uma palavra por dia, em cem dias poderemos entender cem palavras. Em um ano entenderemos trezentas e sessenta e cinco palavras. Podemos tentar desenvolver nossas boas qualidades também dessa forma.

102. O Quarto Verso:

"Sempre que eu vir seres de natureza má, ou quando vir aqueles que se encontram subjugados por violentas ações negativas e sofrimento, eu os estimarei como raros e amáveis, como se tivesse encontrado um precioso tesouro."

103. Neste momento, aqui, parece que temos *(um)* caso como esse. Algumas pessoas sempre cometem ações negativas. São pessoas más, que fazem coisas muito más. Você deve tentar desenvolver amor e compaixão *(sentidos)* no fundo do seu coração, com relação a essa pessoa. Tente mudar de atitude. Má ação quer dizer matar pai, mãe, as cinco ações negativas extremas *(ações de retribuição imediata).*

104. Considere que encontrar uma pessoa dessa espécie é como um tesouro. Um tesouro são jóias e coisas assim, em um depósito *(cofre),* objetos difíceis de se encontrar. Pense em tentar ajudar esse tipo de pessoa com relação às atitudes. Se você o ajuda a mudar de atitude ele pode se tornar um homem bom. Tente também purificar o carma negativo dele. Procure ajudá-lo, não o afaste, esforce-se por cuidar dele.

105. Isso significa ter a qualidade de estimar os outros seres. Estimar os outros seres é importante. Nós precisamos dessa qualidade para o Caminho Mahayana. Isso traz o resultado da boditchita. Portanto, estimar os outros tem vantagens, traz muito boas qualidades, ajuda a beneficiar todos os seres sencientes. Podemos desenvolver a estima, o amor e a compaixão pelos outros.

106. Alguns seres sencientes são atormentados pelo sofrimento. Quando encontrar esse tipo de pessoa, procure ajudá-la. Pense em quanto seria bom poder eliminar o sofrimento dela e levá-la à felicidade, ser de algum benefício.

107. Nós não geramos a compaixão para com as pessoas felizes e que estão bem. Observar as pessoas que são muito pobres ou doentes pode ajudar a mente, ajudar a gerar a compaixão. Portanto, tentemos desenvolver a compaixão e o amor para com esse tipo de pessoa, os seres aos quais podemos ajudar. Isso pode beneficiar os outros seres e também beneficiar-nos a nós mesmos porque assim são reunidas ações virtuosas que trazem bons resultados.

108. Por exemplo, um átomo é muito menor que uma pedra grande, mas há muito mais energia potencial em um átomo. A bomba atômica pode destruir uma montanha inteira, mas jogar uma pedra grande mal pode ferir a terra. Da mesma forma, nossas pequenas energias internas também têm um grande potencial: Podem destruir montanhas de ignorância.
109. Se desejamos obter rapidamente a budeidade nós precisamos praticar o mantra, mas sem a prática básica do Sutra o Tantra não dá resultados. Por exemplo, sem um aeroporto o avião não pode voar nem aterrissar, porque não há base. Semelhantemente, sem a base do Sutra ou sem a prática do Lam-Rim, mesmo que alguém receba o Tantra e tente praticar, não obterá resultados. Se você tiver um avião, mas não tiver lugar para aterrissar, não será possível voar.
110. Nós precisamos das práticas básicas. Nós precisamos dos Três Principais *(Aspectos do)* Caminho: a Renúncia, a Boditchita e a Visão Correta. No contexto das duas boditchitas, a palavra boditchita aqui se refere à boditchita convencional; a Visão Correta refere-se à última boditchita. A combinação da Renúncia com a Visão Correta pode levar ao estado de liberação. A união da Renúncia, da Boditchita e da Visão Correta pode levar à Completa Iluminação. Esse é o motivo por que existem três práticas básicas.
111. A renúncia é a atitude de desejar se separar da existência cíclica. Essa atitude é de importância básica para essas três práticas, e nós precisamos desenvolvê-la.
112. Estivemos falando sobre a necessidade de desenvolver o amor e a compaixão com relação às pessoas, pensando que elas são o maior tesouro e que nos mostram como desenvolver o amor e a compaixão. Da mesma forma, nós pensamos que essa pessoa é nosso amigo ou mestre virtuoso. Essa pessoa que tem a atitude má ou que comete ações negativas é o nosso mestre virtuoso que nos mostra como desenvolver o amor, a compaixão e o bom coração. Ao aumentar nossas boas qualidades internas podemos eliminar as emoções aflitivas internas.

113. O Quinto Verso:

"Quando, por causa da inveja, os outros me maltratarem com abuso, insultos ou coisas semelhantes, aceitarei o fracasso e oferecer-lhes-ei a vitória."

114. Se alguém fere você por causa da inveja, tente desenvolver um bom coração com relação a essa pessoa, e ofereça-lhe a vitória. Supondo que alguém está abusando de você, batendo em você, criticando-o ou coisas assim, você pensa: "Seja o que for que estejam fazendo, eu fiz isso a eles em uma vida passada. Neste momento o resultado amadurecido surge, o que é muito bom porque isso extingue o carma negativo". Quando alguém tem inveja de você e o fere, significa que você fez isso com ele anteriormente, e agora você experimenta o resultado daquela ação. Essa forma de pensar traz bons resultados, sua mente torna-se mais relaxada e é possível desenvolver um bom coração. Você poderá ler mais comentários sobre isso.
115. Tente não ser invejoso. A inveja traz vários problemas. O resultado é que nós não ganhamos; nós perdemos. Por exemplo, ser você estiver todo o tempo com inveja do amigo como qual vive e com quem desfruta a vida, você poderá perder esse amigo por causa do comportamento invejoso. Ninguém quer ter

um companheiro invejoso, todos se afastam. A inveja é a causa da raiva. A inveja engloba a raiva. Vários fatores mentais incluem a raiva. A inveja pode causar ressentimento, mantendo a raiva ou a beligerância no coração.

116. A raiz disso é a raiva. A raiva produz diferentes fatores mentais. Esses diferentes fatores mentais, essas diferentes paixões, trazem seu próprio resultado dentro da mente. Trazem a mente infeliz e agitada. Devemos tentar não ter inveja e tentar nos alegrar. A alegria é o antídoto da inveja. A alegria é um dos ramos da Oração dos Sete Ramos.

Quarta Parte

117. Nós fazemos sempre a Oração dos Sete Ramos e regozijar-se é um dos ramos. Regozijar-se é o antídoto para a inveja. Prosternar-se é antídoto para o orgulho. Os oferecimentos são antídotos para a mesquinharia. A confissão ou a purificação são antídotos para os três venenos do apego, ódio e ignorância Então o quarto ramo, regozijar-se, é o antídoto para a inveja. O quinto ramo pede que a roda do darma seja girada, solicitando ensinamentos. Este é o antídoto para o abandono do Darma Sagrado. O sexto ramo, que solicita que o mestre permaneça até o final do samsara, este é o antídoto para a quebra da devoção ao guru. Este ramo purifica esse tipo de coisa. E o sétimo ramo é a dedicação, sendo o antídoto para as visões errôneas. Portanto, essa pequena oração é muito fácil de fazer e traz muito bons efeitos, por isso é bom fazê-la sempre. Dediquemos a reunião da virtude destes ensinamentos em conjunto, pela paz mundial, e também para que todos os seres sencientes gerem o bom coração de maneira profunda.

118. Nós falamos anteriormente sobre o oferecimento da vitória aos outros. Sempre pensamos que somos importantes e pensamos em nossas próprias necessidades. Ignoramos os outros seres; eles não são importantes para nós. Temos esse tipo de hábito porque nos familiarizamos com essa atitude desde tempos infinitos.

119. Essa mente de autocomiseração, ou mente egoísta, é a principal causa dos obstáculos que nos impedem de gerar a boditchita ou a iluminação. Da mesma forma, trata-se da fonte de todos os eventos, todos os problemas e dificuldades. A autocomiseração e o apego ao ego, esses dois são os maiores obstáculos.

120. Assim, devemos tentar eliminar essas atitudes mentais e, pela eliminação do apego ao ego e à mente de autocomiseração, poderemos alcançar realizações cada vez maiores e, ao final, obter a Budeidade.

121. Não é fácil transformar nossas emoções aflitivas, nossa mente, mas podemos tentar mudá-las porque elas são impermanentes. As coisas impermanentes, as coisas que dependem de causas e condições, podem mudar facilmente, a natureza dessas coisas é a alteração momentânea. Portanto, podemos alterar nossas emoções aflitivas. Podemos abrir mão delas e adquirir um bom coração, a atitude de estimar os outros. Esta é maior causa para o desenvolvimento da boditchita e da iluminação.

122. Da mesma forma, experimentar o sofrimento pode ser útil para o treinamento mental. Isso pode levado para o caminho, transformado em condições favoráveis. Pode ser usado para a modificação da mente, para dar surgimento ao desejo de obter o estado de liberação ou nirvana. Se pensarmos nos sofrimentos dessa maneira poderemos ver algumas vantagens neles. A

idéia de que não há necessidade de pensar no sofrimento é um erro. Precisamos reconhecer nosso próprio sofrimento e o sofrimento dos outros.

123. O Buda disse que é preciso conhecer a verdade do sofrimento. A segunda coisa que ele disse, é que é preciso abandonar a verdade da causa do sofrimento, a origem do sofrimento. A terceira coisa é que é preciso obter ou manifestar a verdade da cessação do sofrimento. Em quarto lugar, para essa finalidade, devemos meditar na verdade do caminho. O Buda também disse que nós precisamos compreender o sofrimento do sofrimento. Às vezes nós não reconhecemos o sofrimento, pensando que se trata de algum tipo de felicidade ou prazer. Isso pode trazer problemas.

124. O Buda ensinou as Quatro Nobres Verdades. Seu primeiro ensinamento engloba a impermanência. A verdade do sofrimento tem quatro atributos: o primeiro, de que é impermanente; o segundo, de que é sofrimento; o terceiro, de que é vazio, e o quarto, de não possui um eu. No começo o Buda ensinou a impermanência e, ao final, ao morrer, ele ensinou a impermanência. Isso demonstra a importância disso, e o quanto é necessário pensar na morte e na impermanência. Fazer isso pode dar surgimento à nossa intenção, nossa aspiração, nosso desejo de praticar rapidamente o darma.

125. Você conhece a essência da morte – meditação na impermanência. A morte é certa. A hora da morte é incerta. E a única coisa de que nos beneficiamos no momento da morte é da prática do darma. As outras pessoas não podem ajudar. Muitos amigos ou parentes não podem ajudar no momento da morte. Muita riqueza não pode ajudar. Igualmente, ter auto-estima pelo nosso próprio corpo também não pode ajudar. No momento da morte nada pode nos beneficiar. A única coisa útil é a nossa prática do darma. Portanto, é preciso compreender e meditar na morte e na impermanência. Isso é importante. Se não nos lembrarmos nem refletirmos na morte e na impermanência, não nos recordaremos de praticar o darma. E é preciso fazer isso.

126. Nós confiamos no obstáculo do apego a si próprio como permanente e, *(por causa disso)*, geramos o pensamento: "Praticarei no futuro". Manter esse pensamento fará com que nós não pratiquemos e fará com que morramos sem praticar.

127. Se nós praticarmos a meditação na morte e na impermanência neste momento e no momento da morte, não temeremos porque praticamos algo. Ou, no momento da morte nós nos sentiremos muito felizes e estaremos contentes como se estivéssemos voltando para casa após visitar um país distante. Da mesma forma, enquanto nos encaminhamos para a próxima vida, estaremos jubilosos porque tomaremos uma vida melhor.

128. Anteriormente, estivemos falando sobre a inveja. A inveja é uma atitude mental muito perigosa. É necessário estudar para compreender as delusões de forma intelectual em primeiro lugar, as seis delusões raiz e as 20 delusões secundárias. Devemos procurar aprender e compreender a função específica de cada uma, e também seus diferentes antídotos. Se entendermos isso poderemos eliminá-las com facilidade. Se não reconhecemos um tipo particular de fator mental não poderemos eliminá-lo, porque não o reconhecemos como tal.

129. A inveja é um grande obstáculo ao funcionamento de um grupo. Se houver inveja dentro do grupo a desarmonia prevalecerá. A inveja pode criar inúmeros problemas, por isso devemos abrir mão desse pensamento; em vez disso, pensar corretamente e nos alegrarmos.

130. Atisha disse que é preciso observar os próprios pensamentos, os próprios erros, não examinar as falhas dos outros, não verificar os erros dos outros. Disse também que devemos ocultar as nossas boas qualidades, não falar delas para ninguém e falar sobre as qualidades dos outros. Devemos falar sobre as boas qualidades dos outros: "Ele sabe isso e aquilo". "Ele é um grande meditador". "Ele é um grande praticante". Assim é que devemos falar. Atisha deu esse conselho ao rei tibetano, Jangchub Od.
131. Devemos tentar compreender as nossas próprias falhas por meio da auto-observação. Ao reconhecer nossos próprios erros ou falhas, podemos eliminá-los. Ao pensar apenas nas falhas dos outros e não pensar nas próprias falhas, sempre consideraremos a nós próprios como puros, sem reconhecer as falhas próprias nem tentar eliminá-las. É muito importante entender isso. Antes de agir devemos observar a mente. Seja qual for a ação que iremos fazer, andar, parar, permanecer em um lugar, sentar-se, seja o que for, é preciso verificar a própria ação da mente.
132. Se uma emoção aflitiva e delusória surgir, pense que há perigo para si próprio e para os outros, e aplique o antídoto. Por exemplo, se a raiva surgir, procure desenvolver a paciência e o amor. Neste momento surgirá a paciência.

133. Sexto Verso.

"Quando alguém a quem eu ajudei ou alguém em quem depositei grandes esperanças me ferir terrivelmente, considerarei essa pessoa como meu sagrado guru."

134. Isso ocorre, isso pode ser a sua experiência ou a experiência de alguém próximo a nós. Você tenta ajudar alguém, tomar conta dessa pessoa, depois ela tenta feri-lo ou fazer algo contra você.
135. Nesse momento, você deve pensar nessa pessoa como seu melhor mestre, o mestre que lhe ensina como desenvolver a paciência. Dessa forma nós desenvolvemos a paciência. Tente manter a mente imperturbável, muito relaxada, imóvel como uma montanha.
136. Para que nós aprendamos a ter paciência é necessário que alguém faça algo contra nós, que alguém nos maltrate. Em seguida, nós podemos meditar na paciência. Se não há ninguém ferindo-nos, não é possível desenvolver a paciência. Atisha trouxe da Índia um homem, um homem muito raivoso, que estava sempre com raiva de Atisha. Os discípulos tibetanos disseram a Atisha: "Por favor, faça com que esse homem retorne à Índia". Atisha respondeu: "Não, ele é o meu melhor mestre". E eles perguntaram: "Em que sentido esse homem lhe ensina?" Atisha disse: "Trata-se do meu mestre da Perfeição da Paciência. Portanto, ele é muito bom. Não posso mandá-lo para a Índia, preciso dele perto de mim". Atisha é um ser santo, mas disse algo como isso. Significa que ele nos está ensinando a praticar a paciência.
137. De paciência nós precisamos sempre na vida cotidiana. Há diferentes paciências e é possível entender mais sobre essa matéria estudando o Caminho do Meio de Chandrakirti. Nesse texto são mencionadas três paciências. Da mesma forma, o sexto capítulo de O Modo de Vida do Bodisatva, de Shantideva, menciona a paciência, de como desenvolver a *(paciência)*. É necessário entender isso.

138. É necessário procurar desenvolver paciência. Por exemplo, nós tentamos estudar, depois dizemos: "Oh, não posso suportar este problema". Isso quando aparecem dificuldades. Às vezes surgem alguns problemas e nesses momentos experimentamos o sofrimento. Então, nesses momentos nós necessitamos de paciência.
139. Devemos aceitar o problema e procurar desenvolver a tolerância. Podemos verificar se há alguma resposta para o problema. Se o problema puder ser resolvido, bom, devemos tentar. O fato de se ficar infeliz ou nervoso com o problema não ajuda a resolvê-lo. Portanto, é melhor manter a mente mais relaxada e tentar resolver o problema. Isso nos ajuda a suportar o sofrimento.
140. Se algumas vezes alguém faz críticas a nós, abusa de nós ou bate em nós, nesse momento a paciência é necessária. A paciência mantém você mais relaxado. Se alguém bate em você com o pulso, e você bate nessa pessoa com o pulso, então essa pessoa baterá novamente em você. Assim, surge mais e mais sofrimento e surge mais e mais raiva. Nessa situação, se alguém bate em sua cabeça com uma vara, você sofrerá a dor na cabeça, depois fará a retaliação, batendo de volta. Isso faz com que a dor se vá *(embora)*? Não. Ele baterá em você de novo e você terá ainda mais dor. Tente pensar dessa forma e dizer: "Desculpe-me, eu fiz alguma coisa". Dessa forma, tente desenvolver a paciência.
141. A paciência é o melhor gerador de méritos. A raiva é o pior; destrói o nosso mérito. A paciência é uma forma poderosa de reunir méritos. Esses dois são opostos, a raiva e a paciência. É necessário ter paciência; não é necessário ter raiva. A paciência é o fator mental que pode destruir a raiva. Podemos compreender que a raiva é má porque destrói a nossa própria mente pacífica. A mente torna-se perturbada e infeliz e também o corpo se torna perturbado quando a raiva se apresenta.
142. Se, por exemplo, estamos tentando estudar, compreender com profundidade a natureza dos fenômenos, e pensamos em quanto é difícil entendê-la, perdemos interesse. Também nessa situação nós necessitamos de paciência.
143. É bom pensar nos benefícios da prática da paciência. Um benefício é que em futuros renascimentos a pessoa terá um corpo bonito. Até mesmo agora é possível ver que há alguma conexão. Primeiramente, você tem um rosto muito bonito e um sorriso muito bonito. Depois, à medida que surge a raiva, o seu rosto torna-se mais feio, depois você fica todo vermelho, com os olhos movendo-se, arregalando-se. Ter uma raiva forte transforma completamente o rosto da pessoa. Nós podemos ver claramente esse tipo de modificação. Trata-se do resultado temporário da raiva. O resultado futuro é tomar renascimento em um corpo humano feio.
144. Cada prática das perfeições traz resultados específicos. Por exemplo, a prática da generosidade tem resultado agora e no futuro. Seu resultado é que nós nos tornamos ricos, sem problemas financeiros. A principal causa para se tomar renascimento como ser humano é a prática da moralidade. Ter uma boa forma, um corpo bonito e elegante advém da prática da paciência. Ser forte é o resultado do esforço entusiástico. Ter uma mente muito estável é o resultado da prática da meditação da concentração. Ter uma mente aguda, ser muito inteligente, advém da prática da perfeição da sabedoria. Dessa forma, diferentes resultados surgem de diferentes perfeições. Isso pode ser

encontrado na Guirlanda Preciosa, de Nagarjuna. Você poderá ler esse texto e vir a entender mais.

145. Pensar dessa forma sobre a paciência é importante para nós. Pensar dessa forma faz com que os inimigos se tornem as melhores pessoas que você pode encontrar. O inimigo é muito delicado porque é o nosso professor de paciência. Pensar dessa maneira nos leva a reconhecer que o inimigo real está em nossa própria mente. A raiva é o inimigo real; cria-nos problemas; joga-nos na existência cíclica; enreda-nos no sofrimento. As outras pessoas não podem nos lançar em um mau renascimento, mas a raiva pode.

146. Se o inimigo real for a raiva, então os amigos reais, os amigo que nunca nos decepcionam, são a paciência e o amor. Na verdade, se você se mantiver sempre junto a esse tipo de qualidade, não haverá erros, essa qualidade é sempre confiável, jamais leva ao sofrimento. O nosso amigo externo, não importa o quanto o queiramos bem, pode mudar, pode vir a nos decepcionar. O amigo externo pode se modificar, mas as boas qualidades internas não podem. Tente observar isso e compreender com profundidade.

Quinta Parte

147. Nós precisamos ser pacientes para entender a vacuidade. A vacuidade ou sunyata é algo difícil de se compreender. A princípio, tentamos entendê-la intelectualmente. Depois, através da familiarização lenta, podemos vir a entendê-la de forma direta. Depois poderemos destruir todas as delusões.

148. Aryadeva disse: "É difícil entender a vacuidade, e mesmo que você duvide, a vacuidade pode destruir a existência cíclica ou samsara". Se você tiver dúvidas, pense mais e mais na vacuidade e você virá a compreender. Compreenda a princípio pela cognição da inferência. Depois, com mais familiarização, você entenderá pela percepção direta, e realizará a vacuidade diretamente. Portanto, é necessário paciência.

149. Da mesma forma, na vida cotidiana, quando ficamos com muitas pessoas ou com a família: no seio família há muitos adultos e crianças e, às vezes, há dificuldades. Por pensarmos que os problemas são naturais porque nós nascemos neste mundo, conseguiremos aceitá-los com mais facilidade, então considere isso uma coisa nada especial, e desenvolva a paciência. Podemos pensar: "Nascemos na existência cíclica e a natureza da existência cíclica é o sofrimento. Conseqüentemente, devemos experimentar o sofrimento, não importa como". A natureza do samsara é sofrimento, como o fogo é a natureza da queima. Pensando assim nós tentamos aceitar esse tipo de problema ou de dificuldade, com paciência e tolerância.

150. Quanto mais você é paciente com determinadas pessoas, mais elas agem contra você, sempre criando mais problemas. Com essa espécie de pessoa você poderá ser física e verbalmente forte, mas com a mente não perturbada. Você poderá dizer-lhes algo como: "Agora, se você fizer alguma coisa ruim contra mim, eu também responderei, eu posso responder". Diga isso de maneira muito severa. "Até este momento eu tive paciência, mas de agora em diante vou ficar com raiva. Eu posso perturbar você também". Diga algo assim. Muito severamente, porém com a mente não perturbada nem raivosa. Às vezes é necessário pensar em algo assim.

151. Por exemplo, se a criança da família diz: "Eu quero! Eu quero!", ou "Eu não quero", nessa hora você poderá mostrar um *(aspecto)* mais agressivo, mas não

bata. Em algumas ocasiões é preciso mostrar *(à criança)* o aspecto irado, parecer irado, mas não estar irado no coração, apenas externamente.

152. De vez em quando nós nos tornamos irados por dentro, mas não permitimos que a ira saia. Isso pode ser bom, porém, mas se você se segurar demasiadamente poderá se transformar em dor. Tente aplicar o antídoto, não siga a raiva. Procure aplicar o antídoto.

153. A paciência é algo de que precisamos. Para obter detalhes, estude o Sexto Capítulo do Bodhisattvacharyavatara, que trata da paciência. Nesse Capítulo você descobrirá como desenvolver a prática da paciência; como destruir a raiva, entre outras coisas.

154. A raiva é algo muito prejudicial. Por vezes, enquanto estamos com raiva, atiramos as coisas e as quebramos. Mais tarde, quando não estamos mais com raiva, lamentamos e temos que comprar aquilo novamente. Na verdade, isso ocorre. Eu vi no Tibete e também aqui na Europa. As pessoas atiram as coisas com raiva, depois se arrependem. A raiva destrói as coisas. O irmão do meu pai é muito rico, mas fica raivoso com alguma freqüência. Quando fica com raiva ele atira as coisas, quer bater na esposa e nos filhos e depois escapa. Ele joga *(coisas)* como copos, tigelas, todas as coisas finas que eles possuem. Depois que passa a raiva, tem muito arrependimento, e diz: "Eu preciso novamente dessas coisas". Isso ocorre várias vezes. Eu tinha cinco ou seis anos de idade e considerava o meu tio-avô muito mau. Como era possível que fizesse aquelas coisas, até mesmo a vasilha de leite ele atirava.

155. Por vezes, nós ajudamos muito as pessoas, nós tomamos conta delas muito bem e depois elas nos maltratam. Nessa ocasião devemos pensar que se trata de coisas que precisamos pagar. "Em uma vida anterior eu o tratei dessa forma. Ele me tratava bem, ele fez boas coisas boas para mim, foi útil, e eu respondi maltratando-o. Este é o resultado que eu experimento agora. Portanto, devo ficar feliz porque isso extingue essas minhas ações negativas".

156. Podemos pensar também que temos inúmeras ações negativas em nosso banco, o banco das ações negativas da nossa mente. É necessário purificar todas essas ações negativas. Seja qual for a dificuldade que experimentamos, sendo sofrimento, é resultado de ações negativas. Assim, temos que experimentá-las. Quando experimentamos resultados negativos, sofrimento, é hora de pensar: "Isso é muito bom. Trata-se do amadurecimento dos resultados negativos, de modo que eles serão extintos, exauridos".

157. É possível também purificar, aplicar os quatro oponentes ou quatro antídotos antes que você experimente o resultado negativo e, dessa forma, possa purificar a ação negativa. Lendo diferentes textos você entenderá mais sobre isso. Há um comentário do Dalai Lama, eu acho. Há também um comentário de Geshe Tsultim Gyentsen.

158. Sétimo Verso:

"Em suma, tanto direta como indiretamente, ofereço completa felicidade e benefícios a todas as minhas mães. Delas tomarei secretamente para mim todas as ações prejudiciais e sofrimento."

159. Os primeiros seis versos falam das seis causas e do método eficaz para a geração da mente ou geração da boditchita. O sétimo verso fala da troca de si pelos outros, e de outros métodos para a geração da mente. Devemos meditar

primeiramente na equalização de nós mesmos com relação a todos os outros seres, do tentar desenvolver a equanimidade. Há diferentes equanimidades. Esta equanimidade significa desejar benefício idêntico para todos os seres sencientes, e desejar que todos os seres sencientes sejam igualmente livres do sofrimento e dos problemas.

160. Nós somos diferentes. Nós desejamos ajudar ou beneficiar determinadas pessoas, ou se surgir algum problema para eles, tentaremos resolvê-lo. Porém, não fazemos nada se outras pessoas experimentarem problemas e sofrimento. Da mesma forma, nós nos rejubilamos com o sofrimento dos outros, pensando que eles precisam desse sofrimento, pelo que ficamos felizes. Nós temos a seguinte atitude, eu acho: algumas pessoas têm problemas e nós não cuidamos, nós ignoramos seus problemas e não pensamos em ajudar. Alguns nós consideramos amigos e, quando têm problemas, tentamos resolvê-lo, tentamos favorecer esses amigos. Nós temos consideração com eles. No entanto, alguém que consideramos inimigo, nós não desejamos ajudar. Não tentamos beneficiar essa pessoa. Não desejamos que o sofrimento dela seja eliminado. Quando essa pessoa passa por problemas e sofrimento, nós nos alegramos: "Ah, ele precisava disso!" Temos esse tipo de atitude.

161. Em lugar dessa atitude, devemos tentar ter *(a atitude de que)* todos os seres sencientes são idênticos; nós mesmos e os outros somos idênticos. Isso é equalização, isso é meditar na equanimidade, em que todos os seres sencientes são iguais.

162. Em segundo lugar, nós pensamos sobre as desvantagens da mente da autocomiseração. A raiz de todos os problemas e dificuldades que experimentamos é a mente de autocomiseração. Nós tentamos pensar dessa forma, que a mente de autocomiseração é a fonte de todos os problemas, de todas as dificuldades de todas as carências. Assim, precisamos eliminar isso, precisamos abrir mão. Pensar dessa maneira faz com que nós compreendamos as desvantagens da mente de autocomiseração.

163. Em terceiro lugar, nós pensamos nas desvantagens de estimar os outros, que a estima pelos outros traz o resultado de mais benefícios. Tente pensar dessa forma e desenvolva o pensamento de estimar os outros. Todas as qualidades dos budas, dos bodisatvas, as altas realizações dos seres santos, advêm da prática de estimar os outros. Eles são os praticantes da estima pelos outros e, a partir desse ponto, transformaram-se em seres santos, em budas, bodisatvas; eles obtiveram esse tipo de resultado. Todas as qualidades do Buda, as qualidades físicas, as qualidades verbais, as qualidades mentais, a raiz de todas essas qualidades é a estima pelos outros.

164. Muitas, muitas vidas atrás, nós éramos iguais ao Buda Shakyamuni: vagueávamos pelo samsara experimentando problemas e sofrimentos, da mesma forma. O Buda, porém, abriu mão de estimar o ego e desenvolveu a estima pelos outros. O resultado disso foi que ele gerou o grande amor e a compaixão, depois a boditchita e, em seguida, obteve a budeidade. Todas essas qualidades se originaram da estima pelos outros.

165. Neste momento, nós todos vagueamos pela existência cíclica, ou samsara. Perambulamos por este lugar e experimentamos uma vida cotidiana de problemas e dificuldade. Eu pergunto: "Por quê?" A resposta é que nós não praticamos a estima pelos outros e só pensamos na auto-estima, em razão da mente egoísta. Agindo assim desde tempos sem princípio até agora, nós não obtivemos a liberação da existência cíclica. Nós ainda estamos sempre

experimentando o sofrimento. Pense dessa maneira nas desvantagens da mente de autocomiseração, e pense também nas vantagens ou benefícios de estimar os outros.

166. Portanto, a real troca de si mesmo pelos outros significa transformar a mente de autocomiseração, a desistência da mente que tem compaixão por si mesmo e a *(geração)* da mente que estima os outros. Você toma conta de todos os outros, ignora-se e tenta estimar os outros seres. É necessário gerar o verdadeiro estado mental da estima pelos outros, e da desistência da atitude mental de se auto-estimar.

167. Para tanto, precisamos de treinamento. Então, a seguir virá a prática do Tomar e Dar, Tong Len, em tibetano. "Tong" significa dar, e "Len" significa tomar. É necessário realizar essa prática em conjunção com a meditação da respiração, com a motivação da verdadeira compaixão e amor. A princípio, você toma o sofrimento dos outros, depois você lhes dá a felicidade. Nós realizamos isso mentalmente, com a visualização combinada com a respiração.

168. No nível em que nos encontramos não é possível tomar verdadeiramente, mas nós estamos tentando aprender como fazer isso. Há uma história sobre isso. Em um monastério, a abadessa tinha um cachorro. Os monges estavam fora do templo e um deles bateu no cachorro com uma vara. Dentro do templo, a abadessa chorou de dor e adquiriu uma escoriação com inchaço no corpo, no local onde o cão havia sido atingido. Isso demonstra que ela tomou para si a dor do cachorro. De verdade, se diz. Há também histórias de Milarepa tomando o sofrimento dos outros. De fato, essas são realizações superiores. Os seres superiores podem verdadeiramente tomar esses tipos de sofrimentos.

169. Há também uma história sobre tomar uma doença. No século quatorze, em Pembo, no Tibete, local de nascimento de Geshe Jampa Tegchog, havia vários lamas Kadampas que faziam essa meditação do dar e tomar. Eles conseguiam tomar a doença da lepra dos outros. Eles a tomavam para si. As pessoas começaram a chamá-los de Leprosos do Darma, por causa disso. Vários praticantes de Lojung, nessa época, tornaram-se famosos tomando para si a doença dos outros. Mas não é necessário preocupar-se quando fazemos esse tipo de meditação, a doença não virá. Nós não conseguiríamos tomar mais sofrimento, mas podemos tentar treinar a mente. Podemos aumentar a nossa coleção de ações virtuosas, isso pode ser muito útil.

170. Agora, como fazemos essa visualização? Primeiramente, *(visualize-se)* em sua própria forma e, à sua frente, visualize todos os seres sencientes que cobrem a terra por completo, no aspecto de seres humanos. Em segundo lugar, na altura do seu coração, *(visualize)* a natureza da mente de autocomiseração no aspecto de um monte de poeira preta.

171. A princípio você gera a motivação da grande compaixão, que deseja tomar todos os sofrimentos e problemas dos seres sencientes que estão à sua frente. Em seguida, combine a prática com a respiração da meditação. Você inala e, com a respiração que entra por sua narina esquerda, vem uma fumaça preta originária da narina direita de todos os seres sencientes, que é a essência de todos os problemas e sofrimentos desses seres.

172. Essa fumaça desce até o coração, onde a mente de autocomiseração, no aspecto de um monte de poeira, se encontra. A fumaça destrói imediata e completamente a poeira da mente de autocomiseração e o sofrimento. Pense que você tomou todo o sofrimento de todos os seres sencientes para si, e que eles estão livres do sofrimento.

173. Em seguida, medite visualizando que você exala de sua narina direita a natureza do seu precioso corpo humano, virtudes e riqueza, no aspecto da luz clara que vai para a frente de todos os seres sencientes e entra por suas narinas esquerdas. Pense que eles receberam todas as coisas de que necessitam. Medite no amor, desejando que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade. Com essa motivação você oferece suas virtudes, seu corpo humano com as dezoito qualidades, toda a sua riqueza.
174. Nós podemos também fazer essa meditação de uma forma mais expansiva, de forma que tomamos todos os sofrimentos dos seis reinos e, em retribuição, damos aos seres as coisas de que necessitam para serem felizes, tomando os sofrimentos específicos dos infernos quentes e frios, dos fantasmas famintos, dos animais, humanos, devas e asuras.
175. Ao tomar, você toma de todos os seres sencientes e ao dar você oferece também ao Buda. Dê ao Buda mais contentamento ou algo assim, que a felicidade e a sabedoria supremas e não contaminadas tornem-se mais fortes, algo que você possa imaginar de modo possa angariar méritos. Nós podemos tomar dos seres sencientes, inclusive dos bodisatvas, e podemos oferecer a todos os seres sencientes inclusive os budas e os mestres. Podemos tomar os obscurecimentos sutis dos altos bodisatvas e oferecer a eles, aos budas e aos mestres, as coisas de que eles precisam para uma longa vida.
176. Se não conseguirmos fazer com que a nossa mente tome o sofrimento dos outros, podemos treinar, no começo, para tomar o nosso próprio sofrimento futuro e dar nossa felicidade atual. Comece com o problema desta noite, depois com o problema de amanhã, da próxima semana, do próximo mês, ano etc., da próxima vida etc. Treine assim e depois expanda para os outros.
177. A motivação da meditação de tomar enfatiza a compaixão. Dar enfatiza o amor. Dessa maneira nós estaremos treinando-nos em duas grandes mentes.
178. Ao realizar a meditação do Tomar e Dar, quando ficamos doentes nós podemos verdadeiramente diminuir a nossa doença. O discípulo de Lama Rato Rimpochê, que faleceu em Dharamsala, sofreu algumas doenças. O médico avisou que ele morreria em um mês. O Lama deu-lhe o verso de Tomar-Dar do Lama Chopa. Ele recitou o verso e fez meditação e em quatro dias estava completamente curado. O médico olhou e disse: "Neste momento você não tem mais a doença. Você está curado, magicamente curado". Eles dizem isso. Eu acho que há benefícios reais.
179. Por exemplo, quando você tiver dor de cabeça, procure fazer o tomar e dar nesse momento. Deseje: "Que eu possa tomar o (sofrimento) de todos os seres sencientes para mim. Que a dor de cabeça dos seres sencientes amadureça sobre mim". Isso pode trazer menos dor para você. Na verdade, essa técnica é profunda. A sua coragem de tomar todas as dores faz com que a sua dor diminua. Assim, você experimenta menos dor. Combine então a meditação do Tomar e Dar com a respiração, para desenvolver a grande compaixão e o grande amor.

180. Agora, o Oitavo Verso:

"Livre das manchas das superstições das oito preocupações mundanas, possa eu, ao perceber todos os fenômenos como ilusórios, ser liberado do laço do apego."

181. Nesse contexto, falamos sobre a última boditchita. A última boditchita significa compreender ou realizar a vacuidade, entender a natureza final do fenômeno ou a natureza real. Todos os objetos do conhecimento podem ser divididos em duas verdades: a verdade convencional ou a última verdade. A última verdade é denominada vacuidade; vacuidade e última verdade são sinônimos.

Sexta parte

182. Devemos entender que os todos os fenômenos são relacionamentos (relações) dependentes ou surgimentos dependentes. O surgimento dependente ou condicionado é a razão certa para o estabelecimento da vacuidade. Por exemplo, esta mesa é vazia de existência inerente porque é um surgimento condicionado. A isso se denomina raciocínio correto. Nas escrituras budistas, várias razões diferentes são dadas para a determinação da falta de existência própria dos fenômenos e da inexistência própria da pessoa.
183. A falta de existência própria dos fenômenos refere-se a tudo o mais que não sejam pessoas. No budismo há quatro grandes escolas de princípios: Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra e Madyamika. Essas escolas têm diferentes visões e níveis, além de também apresentarem as duas verdades sob pontos de vista diferentes. Nossa discussão se dará sob o ponto de vista da subescola Prasangika.
184. Na Prasangika há dois *(tipos de)* falta de existência própria, a dos fenômenos e a das pessoas. Isso dependerá da base; portanto, se a base for uma pessoa, será chamada de falta de existência própria da pessoa. Se a base for outra que não pessoas, como mesas, será chamada de falta de existência própria dos fenômenos. Trata-se de bases distintas, mas não de diferentes objetos de negação. Em outros princípios o objeto de negação é diferente. Do ponto de vista da Prasangika o objeto de negação é o mesmo, a existência inerente, ou que existe em seu próprio âmbito, ou caracteristicamente existente no âmbito de alguém *(existindo por meio de sua própria natureza ou caráter)*. Essas não diferem entre si.
185. Ou seja, esta mesa: vemos que ela existe. Existe, mas como? — existe convencionalmente, ou como relações dependentes ou como surgimento dependente? A mesa não existe de forma independente, inerente, nem por seu próprio âmbito. Sem depender dos outros ela não existe.
186. Para verificar isso, é necessário, primeiramente, reconhecer o objeto de negação. Se o objeto de negação for compreendido, poderemos então reconhecer se é ou não existente.
187. Por exemplo, vemos que não há um vaso existente na mesa. Alguém diz que não há um vaso existindo sobre a mesa. É preciso que outras pessoas compreendam o que é um vaso para verem que não existe um sobre a mesa. É necessário ser capaz de reconhecer a coisa que é negada.
188. Nós nos agarramos a um *em si (self)* com existência inerente, ou de existência independente. Há duas formas de agarrar. Uma é a forma intelectual. A outra é denominada agarramento inato. Temos esse agarramento inato porque pensamos que por hoje, amanhã, depois de amanhã, todo o ano que vem, nós continuaremos a existir da mesma maneira. Pensar assim é agarrar-se à existência inerente ou existência concreta,

agarrando-se de modo natural ou inato. Nós talvez não tenhamos uma forma intelectual de agarramento porque entendemos que não existimos inerentemente. Como não aceitamos a existência inerente, não temos esse tipo de forma intelectual de agarramento. Mas temos o agarramento inato.

189. Esse é o principal obstáculo para se alcançar o estado liberado, ou Nirvana. Essa é a causa principal que nos traz para o samsara; que nos mantém vagando no samsara; que nos mantém na roda do samsara, a ignorância. Essa ignorância significa agarramento ao *em si (self)*. O Madhyamakavatara diz que a visão transitória *(visão da coletânea transitória)* é a raiz do samsara porque a visão transitória produz todas as espécies de vicissitudes do samsara.

190. Por exemplo, a experiência do renascimento, a experiência da doença, a experiência do envelhecimento, a experiência da morte, a raiz de todas essas vicissitudes é a visão transitória. Visão da *(coletânea)* transitória significa pensar: "Eu sou", agarrando-se ao existir inerentemente, ou ao existir independentemente. Esse tipo *(de visão)* que temos é também chamada de ignorância. Portanto, é necessário que essa espécie de ignorância seja destruída, eliminada, abandonada. O único antídoto para essa ignorância é a realização da vacuidade.

191. Primeiramente, nós iremos entender a vacuidade. Em seguida, lentamente nós a realizaremos completamente por percepção direta, ou por cognição direta válida. Quando realizamos a *(vacuidade)* por percepção direta, nesse momento abandonamos completamente as formas intelectuais do objeto de abandono. Depois disso, os objetos inatos de abandono são abandonados no caminho da meditação. Isso significa que agora você estará realizando a vacuidade diretamente. Portanto, continue a meditar nessa realização e poderá abandonar o agarrar-se ao ego inato. Assim, poderemos alcançar o estado de Nirvana se estivermos no Caminho Hinayana, significando que não experimentaremos mais o sofrimento.

192. Se obtivermos essa realização e tivermos a boditchita, quer dizer, a boditchita convencional, poderemos alcançar a realização superior da Mente Onisciente.

193. Por isso é necessário entender que todos os fenômenos são como ilusões. Ilusão aqui é como um mágico que tem um pedaço de madeira, ou talvez uma peça de pedra. O mágico traz algo e põe sobre a mesa. Depois, por algum poder de mantra, faz-nos ver alguma coisa. O pequeno pedaço de madeira ou de pedra torna-se um elefante, um cavalo ou uma moça muito bonita. O mágico emana uma moça muito bonita, e alguém sob o encantamento da magia vê a moça e gera apego por ela: "Quero aquela moça, quero ficar com ela". Você sabe como é, a pessoa pensa que a moça é real. Este exemplo é dado nos textos de Nagarjuna.

194. Ele mesmo, *(o mágico)* vê o cavalo, o elefante ou a moça, mas sabe que se trata de uma ilusão que ele criou e que não é real. Dessa forma, nós experimentamos todos os fenômenos como existentes em seus próprios âmbitos, embora saibamos que não existem por si. Os fenômenos existem por surgimento condicionado, por relação dependente, ou são meramente imputados pelo pensamento. Assim é a ilusão.

195. Também o apego advém do agarramento ao Eu, ou visão transitória. A visão transitória é como o agarrar-se ao "eu sou". Disso surge o "meu" e o "de mim". Vejo-me apegado a um amigo ou a muitas coisas: ao carro, à casa, às minhas coisas. Dessa forma surge o apego. A raiva também decorre deste

agarramento ao "Eu". Eu, meu, de mim. Depois disso sobrevém a raiva. A raiz é a ignorância ou o apego ao ego. Isso é o que precisamos destruir. Para essa finalidade nós tentamos entender a vacuidade, tentamos meditar na vacuidade.

196. Mencionam-se neste texto oito preocupações mundanas, ou oito darmas mundanos, que aqui são traduzidas como oito concepções mundanas. Creio que tenhamos todas *(elas)*. Encontramos algo e ficamos felizes; algo aparece e nós ficamos infelizes. Alguém nos elogia: "Oh, você é muito bom, é gentil, muito culto ou honesto". Em seguida, surge a felicidade em nós. Ou talvez alguém nos critique: "Oh, você não é bom!" Trata-se do oposto do elogio. E a nossa mente torna-se infeliz. São opostos, um traz a felicidade e o outro traz a infelicidade.

197. Se ganharmos alguma coisa, se recebemos um presente, estaremos felizes. Se perdermos algo, ficaremos infelizes. Uma coisa produzirá a felicidade; a outra, a infelicidade. Outra coisa é a fama, a boa reputação. Se você tem boa reputação, desfruta dela; se é o oposto que ocorre, ou seja, você tem uma má reputação, a sua mente ficará infeliz. Os oito darmas mundanos são assim. Requerem o equilíbrio. Se alguém é elogiado ou criticado, não importa. Essas duas coisas equiparam-se. Se você encontra algo ou não o encontra, não importa: o seu sentimento é o mesmo. Esse tipo de coisa. Boa ou má reputação também não importa. Trata-se apenas de palavras que você tentará equiparar. A sensação de conforto ou de desconforto que você venha a sentir igualmente não importa.

198. Nós devemos procurar equalizar os oito darmas mundanos ou conceitos mundanos em nossas mentes de maneira profunda. Esse tipo de conceito é o gerador de problemas que devemos eliminar ou de que devemos abrir mão.

199. Por exemplo, se hoje vêm convidados e você em geral não limpa o seu quarto nem faz oferecimentos, mas resolve fazê-lo pela sua reputação, isso é denominado darma mundano.

200. Geshe Ben Kunkyen, um tibetano famoso, foi bandido anteriormente. Ele é aquele que disse: "Antes, quando era bandido, eu estava sempre à procura de comida porque a minha boca não conseguia achar alimento. Agora a comida não consegue encontrar a minha boca". Uma manhã bem cedo ele limpou o quanto muito bem e fez lindos oferecimentos. Em seguida, ao sentar-se na almofada, perguntou a si mesmo: "Por que fiz isso?" E pensou: "Hoje vem o meu benfeitor. Isso é darma mundano." O Geshe então se levantou e espalhou cinza sobre o altar.

201. Nesse momento, um outro lama, um Kadampa com clarividência, disse: "Hoje o Geshe Ben Kunkyen fez o melhor oferecimento, ofertou cinzas para a boca dos darmas mundanos".

202. À procura de nos livrar da dificuldade de doar os darmas mundanos, tentamos ter menos apego e menos raiva. Dessa maneira adquiriremos as boas qualidades.

203. Resumindo, talvez tentemos explicar como se pratica com a visualização para purificar o carma e os diferentes tipos de obstáculos, e como se obtêm realizações.

204. Estamos presos ao samsara por diferentes tipos de emoções aflitivas, pelo apego, pela ignorância e pela delusão. Para sair do samsara é necessário abandonar as emoções aflitivas. Sair do samsara ou ultrapassar o samsara é chamado atingir o Nirvana.

205. Passemos agora à visualização: no espaço à sua frente, imagine que há uma almofada de lótus e lua. Não há trono. Nessa almofada de lótus e lua está o seu guru raiz, que é inseparável do Buda Amitabha, chamado em tibetano de Opagme. Ele é completamente vermelho. O Buda Amitabha está no centro, do lado direito de Avalokitesvara, que é branco, com uma face e dois braços. Do lado esquerdo está Vajrapani, de cor azul. Os três estão sentados da mesma maneira, cada um em uma almofada de lótus e lua. O lótus tem o aspecto de um lótus, mas a natureza da sabedoria. A lua tem o aspecto de uma lua, mas a natureza do método. Eles são a união do método e da sabedoria.
206. Assim temos o Buda Amitabha no centro, à direita Avalokitesvara e à esquerda Vajrapani. Às vezes Avalokitesvara e Vajrapani aparecem como bodisatvas; às vezes como budas, para o benefício dos seres sencientes.
207. Avalokitesvara é, por natureza, a entidade da compaixão de todos os Budas.
208. A compaixão de todos os budas é mostrada aos seres sencientes sob o aspecto e a forma de Avalokitasvara, com uma face e dois braços. No centro, Amitabha é a natureza da sabedoria dos budas, a natureza das cinco sabedorias. Vajrapani é a natureza da energia dos budas, ou potencial, manifesta em aspecto de deidade.
209. Depois que você visualizar essas deidades, imagine-as como estando realmente presentes.
210. Em seguida, ofereça a recitação da Oração dos Sete Ramos. Você conhece a Oração dos Sete Ramos. Primeiramente, a prosternação. Em segundo lugar, faça o oferecimento; em terceiro a purificação ou confissão; em quarto o regozijo pelas ações virtuosas nossas e dos outros; em quinto, peça que seja girada a roda do darma; em sexto, peça que os budas não se vão até que o samsara termine e, em sétimo lugar, faça a dedicação. Após a prática dos sete ramos, ofereça uma mandala, se desejar. Se não, está bem, não importa.
211. Depois disso, faça pedidos, desejando que a sua mente se dirija ao darma, e peça bênçãos. Ou diga: "Por favor, abençoe-me para que eu seja bem-sucedido na prática do darma; que todos os obstáculos à prática do darma sejam eliminados, ou que seja eliminado o surgimento de pensamentos negativos. Ou então: "Por favor, abençoe-me para que o aparecimento de bons pensamentos, de amor e compaixão, aumente". E também para o êxito de alguma prática específica que você esteja realizando, como o treinamento da mente ou o que for. Assim, do coração das deidades irradia-se uma luz com néctar *(raios de luz com néctar)*, que toca a sua coroa e também todas as coroas dos seres sencientes. As luzes de néctar enchem totalmente o seu corpo e purificam a coletânea sem princípio de carma negativo criado pelo corpo, fala e mente, e os dois obscurecimentos, os obscurecimentos aflitivos e as obstruções, para que se obtenha a mente onisciente *(obstruções aflitivas e obstruções ao conhecimento)*. O néctar de luz purifica especialmente a mente de autocomiseração, a mente egoísta, que fica purificada. Da mesma forma se obtêm ampliação do tempo de vida, mérito, realizações, aumento de boas qualidades e, especialmente, a qualidade de servir os outros. Procure meditar para se purificar dessa maneira.
212. Faça isso com relação a cada um dos Oito versos, pacificando cada obstáculo específico e obtendo a qualidade específica que se refere a cada um dos versos.

213. Caso encontre dificuldade em fazer a visualização, faça-a com Tara ou como Buda Shakyamuni, ou com outra deidade. O texto fala essencialmente de Amitabha ou Avalokitesvara, deidades essas relacionadas à compaixão.
214. A prática básica é a compaixão e o amor. Quando se tem compaixão se tem a chance de gerar a boditchita. Se tivermos a boditchita teremos a chance de praticar perfeitamente as seis perfeições. Se praticarmos as seis perfeições, obteremos a budeidade. Se não tivermos a compaixão e o amor básicos, não teremos a chance de gerar a boditchita. Se não houver boditchita, então a pessoa não completará as seis perfeições e não poderá obter a budeidade. Portanto, tentemos desenvolver a compaixão pela meditação; ou seja, pelo reconhecimento de que todos os seres sencientes são nossas mães.
215. É possível realizar essa prática pela meditação, reconhecendo que todos os seres sencientes foram nossas mães. Com o néctar de luz você preenche o seu corpo que, por dentro, fica totalmente cheio. Todos os carmas gerais são purificados, os obstáculos específicos ao reconhecimento de que todos os seres sencientes foram nossas mães são especialmente também purificados. Em seguida, você pensa: "Obtive a realização de reconhecer que todos os seres sencientes foram minhas mães".
216. Agora, o segundo ponto da meditação. Traga novamente o néctar, e desta vez purifique todos os carmas negativos gerais, especialmente os obstáculos às realizações de que todos os seres sencientes são bondosos, e obtenha a realização da bondade de todos os seres sencientes. Todos os seres sencientes foram minhas mães e todos foram bondosos para comigo. Aos poucos, pratique cada um dos pontos desta forma: traga os raios de néctar, purifique, obtenha as realizações para si próprio e também para todos os seres mães sencientes.
217. Você pode pensar que todos os seres mães sencientes estão a seu lado, cercando-o. Você se encontra no centro, entre o pai, os filhos e todos os seres masculinos do lado direito, com a mãe, filhas e todos os seres femininos à esquerda.
218. Depois, enquanto você recita a Oração dos Sete Ramos, pense que todos os seres mães sencientes também estão recitando e que você os está liderando na recitação. E quando você traz a luz infinita irradiada pelos budas, a luz alcança todas as cabeças dos seres. O néctar que desce preenche todos os corpos, que são purificados. Por exemplo, você pode pensar que os seres dos reinos inferiores se purificaram e receberam um corpo humano.
219. Você também poderá praticar com a recitação do mantra de Avalokitesvara. Após a prática dos sete ramos, receite o mantra Om Mani Padme Hung. Essas seis sílabas podem purificar as aflições dos seis reinos. A recitação de Om Mani Padme Hung traz o néctar com luz e, em seguida, purifica tudo. Por isso nós procuramos desenvolver a boditchita e purificar o maior obstáculo, a mente de autocomiseração.
220. Nós também podemos propiciar a realização da vacuidade e purificar o apego à verdadeira existência, ou existência inerente. Ou certas vezes você traz o néctar e as oito concepções mundanas tornam-se completamente purificadas. Desse modo você experimenta diversas formas. Em algumas ocasiões procure fazer a meditação do Dar e Tomar. Se você pratica o Tantra, faça-o com relação ao recebimento de iniciações.

221. Agora estamos terminando, então, por favor, dediquem para a paz mundial e para que todos os seres sencientes gerem o bom coração, a compaixão, o amor e a boditchita.

(Texto extraído de ensinamentos ministrados pelo Acharya Geshe Jampa Gyatso no Centro Jamyang, em outubro de 1993. Edição de Gelong Konchog Lhundrup. Ligeiramente editados para tradução para alunos brasileiros por Lobsang Chogni, em novembro de 2006. As partes entre parênteses e em itálico foram adicionadas por Lobsang Chogni para maior clareza.)