

Lama Yeshe

Seja o Seu Próprio Terapeuta

Uma Introdução ao Pensamento Budista

Editado por Nicholas Ribush

Publicado com autorização da
LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

Primeira publicação 1998

Lama Yeshe Wisdom Archive
PO Box 356 Weston MA 02493, USA

© Lama Thubten Zopa Rimpoché, 1998

Traduzido por Marly Ferreira.

Tradução e publicação em português gentilmente autorizadas pela
Lama Yeshe Wisdom Archive, em 2001.

Favor não reproduzir qualquer parte deste texto por quaisquer meios
sem a nossa permissão.

ISBN 1-891868-00-4

Favor contatar Marly Ferreira para obter cópias gratuitas deste livro

CONTEÚDO

Introdução do Editor	7
Descobrimo-nos Através do Budismo	9
Religião: O Caminho da Indagação	25
A Psicologia Budista	39

Agradecimentos da LYWA

Nesta primeira publicação do Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA), homenageamos o nosso santo guru, Geshe Lama Thubten Yeshe Rinpoche, que trouxe a luz do Dharma ao Ocidente. Em tibetano, *yeshe* significa ‘sabedoria divina’ e, neste livro, a sabedoria divina, o amor e a compaixão de Lama se irradiam de cada palavra de seus preciosos ensinamentos, abençoando todos que os lerem, aliviando seus sofrimentos e levando-os rapidamente até a iluminação. É uma imensa alegria compartilharmos, com vocês, a profunda sabedoria de Lama. E, para sempre, tomamos refúgio em nosso inigualável mestre, Lama Thubten Zopa Rinpoche, que apresentou o Dharma a milhares de pessoas e, desde a passagem de Lama Yeshe em 1984, nos guia de todas as maneiras possíveis.

Movido por imensa bondade e compaixão, Lama Zopa Rinpoche estabeleceu o Lama Yeshe Wisdom Archive em maio de 1996, para disponibilizar os ensinamentos que ali são mantidos. Oramos para que continue nos guiando até o fim do samsara. Gostaríamos também de expressar o nosso apreço pelo trabalho feito por Peter e Nicole Kedge e pela Ven. Ailsa Cameron no desenvolvimento do LYWA nos últimos dez anos. Sem sua dedicação e habilidade, esta fonte de infinita sabedoria não estaria acessível. Por causa de seus esforços, leitores no mundo inteiro puderam ler os ensinamentos de Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoche e, no futuro, poderão ler ainda muitos mais...

Nicholas Ribush, Diretor. Janeiro de 1998

NOTA DA EDIÇÃO EM PORTUGUÊS

Em Abril de 2001, o Diretor do Lama Yeshe Wisdom Archive, Nicholas Ribush, gentilmente cedeu os direitos para a publicação em língua portuguesa dos títulos da LYWA. Seguindo a filosofia de difundir o Dharma e os ensinamentos preciosos e incomparáveis de Lama Thubten Yeshe Rimpoché e Lama Zopa Rimpoché, os livros serão distribuídos gratuitamente.

Este é o primeiro livro publicado em português. Estamos felizes em disponibilizar estes ensinamentos únicos. Por ser distribuição gratuita, este trabalho só é possível graças à generosidade das pessoas.

Difundir e patrocinar a publicação de ensinamentos de Dharma traz imensos benefícios. Assim, se você também quiser contribuir para a produção de mais livros gratuitos de Lama Yeshe e Lama Zopa Rimpoché, por favor contate-nos.

Marly P. Ferreira
email: myferreira@terra.com.br

No Brasil você pode estudar o Budismo Tibetano e fazer suas práticas e meditações nos seguintes centros e grupos ligados à FPMT - Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, que estão sob a orientação espiritual de Lama Zopa Rinpoche:

- Rio de Janeiro, RJ - Centro Shiwa Lha
Tels: (21) 2205-8851 ou 9322-0476
- Joinville, SC - Grupo de Estudos Kalachakra
Tel: (47) 455-0506
- Salvador, BA - Grupo de Estudos Naljorma
Tel.: (71) 240-7252 / 347-9305
- Vitoria, ES - Grupo de Estudos
Tel: (27) 3315-8765

INTRODUÇÃO DO EDITOR

Os ensinamentos de Lama Yeshe são únicos. Ninguém dava ensinamentos como Lama. Espontâneo, do coração, direto, no momento exato; cada palavra é uma instrução a ser praticada. O inglês de Lama também era singular. Altamente criativo, expressava-se não só verbalmente, mas também física e facialmente. Como então passar tudo isto para o papel? Como já observei em outros lugares, aqueles de nós que têm este desafio fazem o melhor possível.

Como Lama gostava de salientar, os seus ensinamentos não eram discursos secos, acadêmicos, filosóficos mas métodos práticos, pé-no-chão, para olharmos para dentro e compreendermos a mente. Lama sempre nos desafiava a descobrirmos quem somos, o que somos. Em seu estilo inimitável, ele nos desafiava a examinar os nossos preconceitos sem medos, na esperança de que veríamos, por nós mesmos, como tudo vem da mente; como criamos os nossos próprios sofrimentos e felicidade; como devemos ter responsabilidade pessoal por tudo que experimentamos, seja bom ou ruim.

Oferecemos, aqui, três palestras de Lama Yeshe sobre tópicos gerais do budismo. Foram palestras públicas dadas há mais de vinte anos a uma platéia constituída principalmente de ocidentais. Mas, como Lama gostava de salientar, os ensinamentos do Senhor Buda são universalmente tão relevantes nos tempos atuais quanto eram na época em que foram ensinados pela primeira vez há mais de 2500 anos. Portanto, sem dúvida agora, apenas duas décadas depois, os ensinamentos de Lama Yeshe são tão atuais quanto foram na década de 70.

Cada palestra é seguida por uma sessão de perguntas e respostas. Lama e suas platéias sempre apreciavam essas trocas animadas, onde todo tipo de assunto era abordado. Para a maioria das pessoas, era o primeiro contato com um lama tibetano, e elas traziam uma bagagem de muitos anos de perguntas acumuladas. Como fica claro, Lama cuidava de tudo com grande compaixão, humor e tranquilidade.

Apesar de serem chamadas de palestras, penso que Lama fazia cada um de nós usá-las como espelhos para nossas mentes e, olhando além das palavras, descobrirmos a nós mesmos, e passarmos a ser os nossos próprios psicólogos.

DESCOBRINDO-NOS ATRAVÉS DO BUDISMO

Quando estudamos o budismo, estamos estudando a nós mesmos, estamos estudando a natureza de nossas próprias mentes. Em vez de focalizar em algum ser supremo, o budismo enfatiza mais os assuntos práticos, tais como: como levar as nossas vidas, como integrar as nossas mentes e como manter nossas vidas diárias pacíficas e saudáveis. Em outras palavras, o budismo sempre acentua o conhecimento-sabedoria experimentado e não uma visão dogmática. Na realidade, nem mesmo consideramos o budismo como uma religião, no sentido usual do termo. Do ponto de vista dos lamas, os ensinamentos budistas estão mais no reino da filosofia, ciência ou psicologia.

A mente humana busca instintivamente a felicidade. Oriente, Ocidente – não há diferença; todos estão fazendo a mesma coisa. Mas se a sua busca pela felicidade está fazendo com que você se agarre emocionalmente ao mundo sensorial, isto pode ser muito perigoso. Você não tem controle algum.

Agora, não pense que o controle é algo oriental, algo budista. Todos precisamos de controle, especialmente aqueles de nós presos à vida materialista; psicologicamente, emocionalmente, estamos envolvidos demais com os objetos de apego. Do ponto de vista budista, esta é uma mente adoentada; a pessoa está mentalmente doente.

Na realidade, você já sabe que o desenvolvimento tecnológico, científico e externo não consegue, sozinho, satisfazer os desejos de seu apego ou solucionar seus outros problemas emocionais. Mas o que os ensinamentos do Senhor Buda lhe mostra é a natureza característica do potencial humano, a capacidade da mente humana.

Quando estudamos o budismo, aprendemos o que somos e como nos desenvolvermos ainda mais; em vez de enfatizar algum tipo de sistema de crença sobrenatural, os métodos budistas nos ensinam a desenvolver uma profunda compreensão de nós mesmos e de todos os outros fenômenos.

No entanto, quer você seja religioso ou materialista, um crente ou um ateu, é crucial que conheça como a sua própria mente funciona. Se não, você viverá pensando que é saudável, quando na realidade, a profunda raiz das emoções aflitivas - a verdadeira causa de toda doença psicológica - está lá, crescendo dentro de você. Por causa disto, só é preciso alguma pequenina coisa externa mudar, algo insignificante andar errado que, dentro de poucos segundos, você está totalmente aborrecido. Para mim, isto demonstra que você está mentalmente doente. Por que? Porque está obcecado pelo mundo sensorial, cego pelo apego e sob o controle da causa fundamental de todos os problemas: não conhece a natureza de sua própria mente.

Não importa se você diz que não acredita, tentando refutar o que estou dizendo. Não é uma questão de crença. Não importa o quanto você diga: “Eu não acredito que tenho um nariz,” pois seu nariz ainda está aí, bem entre os seus olhos. O seu nariz sempre está aí, quer você acredite ou não.

Já conheci muitas pessoas que orgulhosamente proclamam, “Eu não sou um crente.” Elas são muito orgulhosas de suas declaradas faltas de crença em qualquer coisa. Verifiquem, é importante saber. No mundo de hoje, existem muitas contradições. Materialistas científicos vangloriam-se: “Eu não acredito.” As pessoas religiosas dizem: “Eu acredito.” Mas não importa o que pense, você ainda precisa conhecer a natureza característica de sua própria mente. Se não conhecer, então não importa o quanto fale das desvantagens do apego, você não tem idéia do que é realmente o apego ou como controlá-lo. Palavras são fáceis. O que é realmente difícil é compreender a verdadeira natureza do apego.

Por exemplo, quando as pessoas construíram pela primeira vez carros e aviões, suas invenções eram para poderem fazer as coisas mais rapidamente para terem mais tempo para descansar. Mas o que aconteceu é que as pessoas estão mais agitadas do que nunca.

Examine a sua própria vida cotidiana. Por causa do apego, você se envolve emocionalmente num mundo sensorial concreto criado por você mesmo, negando a si próprio o espaço ou o tempo para ver a realidade de sua própria mente. Para mim, esta é a exata definição de uma vida difícil. Você não consegue encontrar satisfação ou prazer. A verdade é que o prazer e a alegria realmente vêm da mente, não de fenômenos externos.

No entanto, algumas pessoas céticas e inteligentes compreendem, até a um certo grau, que objetos materiais não garantem uma vida agradável e significativa, e estão tentando ver se há realmente outra coisa que poderia oferecer verdadeira satisfação.

Quando o Senhor Buda falou sobre sofrimento, ele não se referia simplesmente a problemas como doenças e ferimentos, mas ao fato de que a natureza insatisfatória da própria mente é o sofrimento. Não importa quanto se tem de Igo, pois aquilo nunca vai satisfazer seu desejo por mais ou melhor. Este desejo incessante é o sofrimento. A sua natureza é a frustração emocional.

A psicologia budista descreve seis emoções básicas que frustram a mente humana, perturbando a sua paz, tornando-a agitada: ignorância, apego, raiva, orgulho, dúvida enganosa e visões distorcidas. Estas são atitudes mentais e não fenômenos externos. O budismo enfatiza que, para superar estas ilusões, raiz de todo seu sofrimento, crença e fé não ajudam muito: é preciso compreender a sua natureza.

Se você não investigar a sua própria mente com conhecimento-sabedoria introspectivos, você nunca verá o que há lá. Sem verificar, não importa o quanto fale sobre a sua mente e suas emoções, você nunca realmente compreenderá que a sua emoção básica é o egocentrismo e que é isto que o está deixando agitado.

Agora, para superar o seu ego você não precisa renunciar a todas as suas posses. Mantenha as suas posses; elas não estão tornando a sua vida difícil. Você está agitado porque está se agarrando às suas posses com apego; ego e apego poluem a sua mente, tornando-a obscura, ignorante e agitada, e impedem que a luz da sabedoria cresça. A solução para este problema é a meditação.

Meditação não significa apenas o desenvolvimento da concentração unifocada, sentar-se em algum canto sem fazer nada. Meditação é um estado alerta da mente, o oposto de lentidão; meditação é sabedoria. Você deve permanecer consciente a cada momento de sua vida diária, totalmente consciente do que está fazendo, e porque está fazendo.

Fazemos quase tudo inconscientemente. Comemos inconscientemente, bebemos inconscientemente; falamos inconscientemente. Apesar de alegarmos que somos conscientes, estamos totalmente inconscientes das aflições alvoroçando nossas mentes, influenciando tudo que fazemos.

Verifiquem por si mesmos; experimentem. Não estou julgando ou colocando vocês para baixo. É assim que o budismo funciona. O budismo dá idéias que você pode verificar por suas próprias experiências para ver se são verdadeiras ou não. É muito pé-no-chão; não estou falando sobre algo lá em cima no céu. É realmente algo muito simples.

Se você não conhece a natureza característica do apego e seus objetos, como pode gerar bondade amorosa por seus amigos, seus pais ou seu país? Do ponto de vista budista, é impossível. Quando você magoa seus pais ou amigos, é a sua mente inconsciente funcionando. Ao colocar a raiva em ação, a pessoa fica totalmente abstraída do que está acontecendo em sua mente. Estarmos inconscientes nos faz ferir e desrespeitar os outros seres sencientes; estarmos inconscientes de nossos comportamentos e atitudes mentais nos faz perder a nossa humanidade. É só isso. É tão simples, não é?

Hoje em dia, as pessoas estudam e treinam para tornarem-se psicólogos. A idéia do Senhor Buda é que todos devem se tornar psicólogos. Cada um de nós deve conhecer a própria mente. Você deve ser o seu próprio psicólogo. Definitivamente, isto é possível; todo ser humano tem a habilidade de compreender a sua própria mente. Quando você compreende a sua própria mente, o controle segue naturalmente.

Não pense que o controle seja apenas uma fantasia do Himalaia ou que deve ser mais fácil para pessoas que não têm muitas posses. Isso não é necessariamente verdade. A próxima vez que você ficar

emocionalmente perturbado, verifique por si mesmo. Em vez de rapidamente fazer algo para se ocupar e distrair, relaxe e tente ficar consciente do que está fazendo. Pergunte-se: “Por que estou fazendo isto? Como estou fazendo isto? Qual é a causa?”. Você descobrirá que esta é uma experiência maravilhosa. O seu principal problema é a falta de intensa sabedoria, conhecimento e consciência. Portanto, descobrirá que através da compreensão, você pode facilmente solucionar seus problemas.

Para sentir bondade amorosa pelos outros, você precisa conhecer a natureza do objeto. Se não, então mesmo se disser: “Eu o amo; Eu a amo,” isso é apenas a sua mente arrogante levando-o a embarcar em mais uma viagem do ego. Certifique-se de saber como e porquê. É muito importante que você se torne o seu próprio psicólogo. Então você poderá tratar-se através da sabedoria de sua própria mente; você será capaz de relaxar e se divertir com seus amigos e posses, ao invés de tornar-se agitado e frenético e desperdiçar a sua vida.

Para tornar-se seu próprio psicólogo, você não precisa aprender uma grande filosofia. Tudo o que precisa fazer é examinar a sua própria mente todos os dias. Você já examina as coisas materiais todos os dias – todas as manhãs você verifica a comida em sua cozinha – mas você nunca investiga a sua mente. Verificar a sua mente é muito mais importante.

No entanto, a maioria das pessoas parece acreditar no oposto. Elas parecem pensar que podem simplesmente comprar a solução para qualquer problema que estiverem passando. A atitude materialista de que o dinheiro pode comprar tudo que se precisa para ser feliz, que se pode comprar uma mente pacífica, obviamente não é verdade, mas embora você possa não dizer as palavras, é isto que pensa. É uma concepção totalmente errônea.

Até mesmo as pessoas que se consideram religiosas precisam compreender as suas próprias mentes. A fé sozinha nunca consegue cessar os problemas; a sabedoria que compreende sempre consegue. O próprio Senhor Buda disse que a crença no Buda era perigosa; que, em vez de simplesmente acreditar em algo, as pessoas devem usar suas mentes para tentar descobrir a sua própria e verdadeira natureza. A crença baseada na compreensão é muito boa; uma vez

que você realiza algo ou tem clareza intelectual sobre algo, automaticamente a crença surge. Mas, se a sua fé está baseada em concepções errôneas, ela pode facilmente ser destruída pelo que os outros dizem.

Infelizmente, mesmo se se considerarem religiosas, muitas pessoas espiritualmente inclinadas são fracas. Por que? Porque elas não compreendem a verdadeira natureza de suas mentes. Se você sabe o que sua mente é e como ela funciona, compreenderá que é a energia mental que impede que você seja saudável. Quando compreender a visão, ou percepção do mundo pela sua própria mente, perceberá que não só você está constantemente se agarrando ao mundo sensorial, mas também que o que você está agarrando é meramente imaginário, que você está muito preocupado com o que vai acontecer em um futuro inexistente e totalmente inconsciente do momento presente, que você está vivendo uma por uma mera projeção. Você não concorda que a mente que está inconsciente no presente e constantemente agarrando-se ao futuro não é saudável?

É importante estar consciente na vida cotidiana. A natureza da plena consciência e sabedoria é paz e alegria. Você não precisa se agarrar a uma alegria futura resultante. Enquanto você seguir o caminho da compreensão correta e ação correta conforme a sua melhor habilidade, o resultado será imediato e simultâneo com a ação. Você não precisa pensar: “Se eu passei minha vida agindo corretamente, talvez consiga algum resultado bom em minha vida futura.” Você não precisa ficar obcecado em conseguir realizações futuras. Enquanto agir no presente com a maior compreensão que possa ter, você alcançará a paz duradoura em pouco tempo. E penso que por hoje basta para mim. É melhor termos uma sessão de perguntas e respostas, em vez de eu falar o tempo inteiro. Obrigado.

P. Quando o senhor falava sobre a meditação, não mencionou a visualização. Parece que algumas pessoas acham relativamente fácil visualizar, enquanto outras acham isso bastante difícil. Qual é a importância de desenvolver a habilidade de visualizar as coisas na mente?

Lama. Muitas pessoas têm problemas visualizando o que lhes é

descrito simplesmente porque não treinaram as suas mentes nisto. Outras têm uma imaginação fraca, são muito ligadas ao físico. Talvez pensem que suas existências se limitem aos seus corpos físicos, que não existe mente separado do cérebro. No entanto, o budismo tem métodos pelos quais você pode treinar a sua mente e desenvolver a habilidade de visualizar durante a meditação. Mas, na realidade, você visualiza o dia inteiro. O que comer pela manhã, por exemplo, o seu café da manhã é uma visualização. Sempre que vai às compras e pensa: “Isto é bom,” ou “Eu não gosto daquilo,” o que quer que esteja vendo é uma projeção de sua mente. Quando você levanta pela manhã e vê o sol brilhando e pensa: “Ah, hoje vai ser um belo dia,” é isso que a sua mente está visualizando. Na realidade, a visualização é muito bem compreendida. Até os lojistas e publicitários sabem da importância da visualização, então criam vitrines ou cartazes para atrair sua atenção: “Compre isto!” Eles sabem que as imagens que você vê afetam a sua mente, a sua visualização. Visualização não é algo sobrenatural; é científico.

P. Pelo que o senhor diz, tenho a impressão de que o senhor está sendo um tanto crítico com o Ocidente, que ri do que fazemos e da maneira como tentamos civilizar o não civilizado. Não é propriamente uma pergunta, mas que futuro o senhor vê para a humanidade em termos do que o chamado Ocidente progressista está desenvolvendo: maiores aviões, maiores casas, maiores supermercados? Qual futuro o senhor vê para o Ocidente?

Lama. Vejo que os ocidentais estão ficando cada vez mais ocupados, mais e mais agitados. Não estou criticando o desenvolvimento material ou tecnológico como tal, mas sim a mente descontrolada. Por não saberem quem ou o quê vocês são, passam a sua vida agarrando-se cegamente ao que eu chamo de “as boas coisas do supermercado.” Vocês agitam suas próprias vidas; tornam-se agitados. Ao invés de integrarem suas vidas, vocês a estilhaçam. Verifiquem por si mesmos. Eu não os estou colocando para baixo. De fato, o budismo não nos permite e rebaixar o modo de vida de ninguém. Tudo o que eu estou tentando sugerir é que considerem ver as coisas de outra maneira.

P. Lama, assim como o senhor, a maioria dos mestres tibetanos que vemos são homens. Existem rimpoches ou tulkus femininas?

Lama. Sim, é claro. Homens e mulheres são totalmente iguais no que diz respeito ao desenvolvimento de estados mais elevados da mente. No Tibet, os monges às vezes recebem ensinamentos de rimpoches femininas. O budismo ensina que não podemos julgar as pessoas pela aparência externa; você não pode dizer: “Ele não é nada; eu sou especial.” Nunca se pode realmente saber, apenas ao olhar, quem é mais elevado ou mais inferior.

P. O papel de uma monja budista é muito diferente da de um monge?

Lama. Não realmente. Eles estudam as mesmas coisas e ensinam aos seus alunos da mesma maneira.

P. Às vezes é difícil encontrar um mestre. É perigoso tentar praticar o tantra, por exemplo, sem um mestre, apenas lendo livros?

Lama. Sim, muito perigoso. Sem instruções específicas, não se pode simplesmente pegar um livro sobre tantra e pensar: “Que idéias fantásticas. Quero praticar agora mesmo!” Este tipo de atitude nunca traz realizações. Você precisa ter a orientação de um mestre experiente. É claro que as idéias são fantásticas, mas se você não conhece o método, não pode colocá-las em sua própria experiência; é preciso ter a chave. Muitos livros de budismo foram traduzidos para o inglês. Eles dizem: “O apego é ruim: não fique com raiva.” Mas como se abandona realmente o apego e a raiva? A Bíblia, também, recomenda o amor universal, mas como trazer o amor universal à sua própria experiência? É preciso ter a chave, e às vezes só um mestre pode dar-lhe isso.

P. O que as pessoas no Ocidente devem fazer quando não encontram um mestre? Aqueles que realmente estão buscando devem ir ao Oriente para encontrar um?

Lama. Não se preocupe. Na hora certa você encontrará o seu mestre. O budismo não acredita que podemos forçar outras pessoas,

não é assim: “Todo mundo deve aprender a meditar; todo mundo deve se tornar budista.” Isto é uma estupidez. Não é sábio forçar as pessoas. Quando você estiver pronto, algum tipo de energia magnética vai reunir você e seu mestre. Quanto a ir ao Oriente, depende de sua situação pessoal. Verifique. O importante é buscar com sabedoria e não com fé cega. Às vezes, mesmo indo ao Oriente, não se consegue encontrar um mestre. Leva tempo.

P. Qual é a atitude budista com relação ao suicídio?

Lama. As pessoas que tiram suas próprias vidas não têm compreensão da finalidade ou valor de nascer como um humano. Elas se matam movidas pela ignorância. Não conseguem encontrar satisfação, então pensam: “Não tenho esperança.”

P. Se uma pessoa, talvez movida por ignorância, acredita que tenha alcançado a iluminação, qual é o seu propósito para continuar a viver?

Lama. Uma pessoa ignorante que pensa que é iluminada está totalmente poluída mentalmente e está simplesmente mesclando a ignorância que já tem. Tudo o que ela precisa fazer é verificar as ações de sua mente descontrolada e perceberá que não é um ser iluminado. E também, você não precisa perguntar aos outros: “Eu sou iluminado?” Apenas verifique as suas próprias experiências. A iluminação é algo altamente pessoal.

P. Gosto da maneira como o senhor salienta a importância da compreensão acima da crença, mas acho difícil saber como uma pessoa crescida no Ocidente ou que recebeu uma educação científica possa compreender o conceito de reencarnação: vidas passadas, presentes e futuras. Como é possível provar que elas existem?

Lama. Se consegue perceber a continuidade de sua própria mente desde o tempo em que era um pequenino embrião no útero de sua mãe até o momento presente, então você compreenderá. A continuidade de sua energia mental é um pouco semelhante ao fluxo da eletricidade de um gerador através dos fios até iluminar uma lâmpada. Desde o momento em que você foi concebido, enquanto

o seu corpo evolui, a energia mental passa por ele constantemente –mudando, mudando, mudando – e se pode perceber isso, você pode compreender mais facilmente a continuidade anterior de sua própria mente. Como sempre digo, nunca é uma simples questão de crença. É claro que, no início é difícil aceitar a idéia da reencarnação porque é um conceito muito novo para muita gente, especialmente para quem cresceu no Ocidente. A continuidade da consciência não é ensinada na escola; você não estuda a natureza da mente –quem você é, o que você é– na faculdade. Então, é claro, tudo isso é novo para você. Mas se você pensa que é importante saber quem ou o que você é, e investiga a sua mente através da meditação, você facilmente chegará a compreender a diferença entre o seu corpo e a sua mente; você reconhecerá a continuidade de sua própria consciência; a partir disso, você será capaz de reconhecer as suas vidas anteriores. Não é necessário aceitar a reencarnação somente pela fé.

P. Por favor, o senhor poderia explicar a relação entre a meditação, a iluminação e os poderes mentais paranormais, tais como ver o futuro, ler a mente dos outros, e ver o que está acontecendo em um lugar distante?

Lama. Enquanto definitivamente é possível alcançar a clarividência através do desenvolvimento da concentração uni-focada, temos um longo caminho a percorrer. À medida que, aos poucos, você vai conseguindo uma melhor compreensão de sua própria mente, gradualmente desenvolve a habilidade de ver tais coisas. Mas, não é tão fácil assim, não é que você medita apenas uma vez e, de repente, pode ver o futuro ou tornar-se iluminado. Isso leva tempo.

P. Se você está meditando, trabalhando para alcançar a meditação, estes poderes chegam com controle ou chegam repentinamente sem nenhum controle?

Lama. Os verdadeiros poderes vêm com controle. Eles não são alucinações emocionais descontroladas que você vivencia após tomar drogas. Mesmo antes de alcançar a iluminação, você pode desenvolver a visão de suas vidas passadas e futuras e ler as mentes de outras pessoas, mas isto só acontece através do desenvolvimento

controlado e gradual da sabedoria.

P. O senhor tem o poder de separar a sua mente de seu corpo e fazer viagem astral ou outras coisas?

Lama. Não.

P. Sua Santidade o Dalai Lama tem o poder de fazer isso?

Lama. O Budismo Mahayana do Tibet certamente contém uma tradição oral ininterrupta dos ensinamentos sobre o desenvolvimento de poderes paranormais, que foi passada por um guru com realizações ao discípulo, desde os tempos do próprio Buda até o presente, mas embora os ensinamentos existam, isto não significa que eu tenha tido as realizações. Além disso, o Budismo Tibetano proíbe qualquer lama que tenha tais realizações de proclamá-las. Mesmo quando você alcança a iluminação, a menos que haja uma boa razão, não é permitido sair por aí dizendo a todos que você é um buda. Tenham cuidado. O nosso sistema é diferente do seu. No Ocidente, ouvimos falar de pessoas que dizem: “Na noite passada Deus falou comigo em meus sonhos.” Achamos que pode ser perigoso para as pessoas irradiarem detalhes de suas experiências místicas, portanto, não permitimos isso.

P. Alguns anos atrás, li um livro chamado O Terceiro Olho sobre um senhor que tinha poderes extraordinários. Muitas pessoas tiveram os seus terceiros olhos abertos?

Lama. O que o autor daquele livro, Lobsang Rampa, diz é literalmente uma concepção errônea. O terceiro olho não é algo físico, mas uma metáfora para a sabedoria. O seu terceiro olho é aquele que vai além da percepção dos sentidos ordinários e vê a natureza de sua própria mente.

P. Como o budismo acredita na reencarnação, o senhor pode me dizer quanto tempo dura o espaço entre uma vida e outra?

Lama. Pode ser qualquer coisa entre alguns poucos momentos até sete semanas. No momento em que a consciência se separa do corpo, o corpo sutil do estado intermediário já está lá, aguardando. Devido à força do anseio por um outro corpo físico, o ser do estado

intermediário busca uma forma apropriada, e quando a encontra, ocorre o renascimento.

P. Como o budismo explica a explosão populacional? Se o senhor acredita na reencarnação, como é que a população está se expandindo?

Lama. Isto é simples. Assim como a ciência moderna, o budismo fala sobre a existência de bilhões e bilhões de galáxias. A consciência de uma pessoa nascida na Terra pode ter vindo de uma galáxia distante, trazida para aqui pela força do karma, o que conecta a energia mental daquela pessoa a este planeta. Por outro lado, a consciência de uma pessoa morrendo nesta Terra pode, no momento da morte, ser karmicamente dirigida para um renascimento em uma outra galáxia distante daqui. Se mais e mais mentes estão sendo atraídas a esta Terra, a população aumenta; se forem menos, ela declina. Isso não significa que mentes totalmente novas estão vindo a existir. Cada mente renascendo aqui na Terra veio de sua vida anterior, talvez em outra galáxia, talvez na própria Terra, mas não de lugar algum, de acordo com a natureza cíclica da existência mundana.

P. A meditação budista é melhor do que qualquer outra forma de meditação ou é simplesmente um caso de formas diferentes de meditação adequadas para pessoas diferentes?

Lama. Não posso dizer que a meditação budista seja melhor do que as de outras religiões. Tudo depende do indivíduo.

P. Se alguém já estivesse praticando uma forma de meditação, digamos, a meditação transcendental, aquela pessoa deveria tentar também a meditação budista?

Lama. Não necessariamente. Se você achar que a sua prática de meditação desperta a sua mente totalmente e o leva à paz e satisfação duradouras, porque tentar outra coisa? Mas se, apesar de sua prática, a sua mente continuar poluída e seus atos ainda estão descontrolados – constante e instintivamente prejudicando os outros – penso que você ainda tem um longo caminho a percorrer, meu amigo. É uma coisa muito pessoal.

P. Um bodhisattva pode ser um marxista para criar a harmonia social? Quero dizer, existe um lugar para o bodhisattva no marxismo, ou vice versa, existe no marxismo um lugar para o bodhisattva? O marxismo pode ser uma ferramenta na abolição do sofrimento de todos os seres sencientes?

Lama. Bem, é bastante difícil para alguém como eu comentar sobre os atos de um bodhisattva, mas tenho minhas dúvidas quanto a um bodhisattva se tornar um comunista para acabar com os problemas sociais. Problemas existem nas mentes de indivíduos. Se tiver que resolver os seus próprios problemas, não importa em que tipo de sociedade você viva - socialista, comunista ou capitalista. Você deve verificar a sua própria mente. O seu problema não é um problema da sociedade, não é um problema meu. Você é responsável por seus próprios problemas assim como você é responsável por sua própria liberação ou iluminação. Caso contrário, você vai dizer: “Os supermercados ajudam as pessoas porque elas podem comprar as coisas que precisam. Se eu trabalho em um supermercado estarei realmente contribuindo com a sociedade.” Então, depois de fazer isso por algum tempo, você vai dizer: “Talvez os supermercados não ajudem tanto assim. Eu poderia ajudar melhor aos outros se eu trabalhar em um escritório.” Nenhuma dessas coisas solucionam problemas sociais. Mas, primeiro você precisa verificar de onde tirou a idéia de que, ao tornar-se comunista, um bodhisattva poderia ajudar todos os seres mães-sencientes.

P. Muitas pessoas no mundo de hoje passam fome e estão privadas das necessidades básicas. Enquanto estão preocupadas com a fome, sua segurança e a de sua família, é difícil para elas compreenderem os aspectos mais sutis dos fenômenos, tais como a natureza de suas próprias mentes.

Lama. Sim, eu compreendo o que você está dizendo. Mas não se esqueçam que a pessoa faminta preocupada com a fome e a pessoa obesa obcecada com o que mais comprar em um supermercado são basicamente iguais. Não focalize apenas naqueles que passam por privações materiais. Mentalmente, ricos e pobres são igualmente perturbados e, fundamentalmente, um é tão infeliz

quanto o outro.

P. O Senhor Krishna uniu a Índia em uma guerra espiritual, a guerra do Dharma, e como resultado, por um tempo, todas as pessoas da Índia tinham a habilidade de engajarem-se em práticas espirituais. Não poderíamos agora espalhar o Dharma entre todas as pessoas da Terra e estabelecer uma sociedade global melhor através de um tipo de socialismo espiritual?

Lama. Em primeiro lugar, penso que o que você está dizendo é potencialmente muito perigoso. Apenas umas poucas pessoas compreenderiam o que está falando. Em geral, você não pode dizer que as ações que prejudicam os seres mães-sencientes sejam ações de um bodhisattva. O budismo proíbe matar outros seres sencientes, mesmo que por razões supostamente religiosas. No budismo, não existe algo como uma guerra santa. É preciso compreender isso. Em segundo lugar, é impossível igualar todos na Terra pela força. Até compreender totalmente as mentes de todos os seres em todo o universo e ter abandonado as mentes de apego e auto-estima egoísta, você nunca conseguirá tornar todos os seres vivos iguais. É impossível.

P. Eu não quero dizer tornar todas as pessoas iguais, porque obviamente haverá níveis mentais diferentes. Mas, poderíamos estabelecer uma sociedade humana universal baseada na teoria econômica socialista.

Lama. Acho que você não deveria se preocupar com isso. É melhor se preocupar com a sociedade em sua própria mente. Isso é mais importante, mais realista, do que fazer projeções sobre o que está acontecendo no mundo ao redor.

P. Mas buscar um equilíbrio entre a sua própria auto-realização e os serviços à humanidade não é uma prática espiritual?

Lama. Sim, você pode servir à sociedade, mas você não consegue homogeneizar simultaneamente e num instante todas as ações dos seres sencientes. O Senhor Buda quer que todos os seres sencientes se tornem seres iluminados logo, mas o nosso karma negativo é forte demais, então continuamos sem controle. Vocês não conseguem

abandar uma varinha mágica - “Quero que todo mundo seja igualmente feliz” - e esperar que isso aconteça assim. Seja sábio. Somente uma mente sábia pode oferecer igualdade e paz. Você não consegue fazê-lo através da racionalização emocional. E você precisa saber que idéias comunistas sobre a melhor maneira de igualar os seres sencientes são muito diferentes daquelas do Senhor Buda. Você não pode misturar idéias tão diferentes. Não fantasie; seja realista.

P. Concluindo, então, o senhor está dizendo que é impossível criar uma sociedade espiritual comum neste planeta?

Lama. Mesmo se isto fosse possível, não acabaria com os problemas das pessoas. Mesmo se você fizer uma única sociedade de todos os habitantes do universo inteiro, ainda haveria apego, ainda haveria raiva, ainda haveria fome, Os problemas estão dentro de cada indivíduo. As pessoas não são as mesmas; todo mundo é diferente. Cada um de nós precisa de métodos diferentes conforme a nossa constituição psicológica individual, as nossas atitudes mentais e a nossa personalidade; cada um de nós precisa de uma abordagem diferente para poder alcançar a iluminação. É por isto que o Budismo aceita a existência de outras religiões e filosofias. Nós reconhecemos que todas elas são necessárias para o desenvolvimento humano. Você não pode afirmar que uma forma qualquer de pensar seja a certa para todos. Isto é apenas dogma.

Q. O que o senhor diz sobre as drogas que expandem a consciência? Pode-se experimentar o bardo sob a influência de drogas?

Lama. Sim, é possível –tome uma overdose e logo, logo, você experimenta o bardo. Não, eu só estou brincando. Não há maneira de ter as experiências do bardo tomando drogas.

Q. O senhor consegue ler a aura das pessoas?

Lama. Não, mas todos nós realmente temos uma aura. Aura significa vibração. Cada um de nós tem sua própria vibração física e mental. Quando você estiver psicologicamente aborrecido, o seu ambiente físico muda visivelmente. Todos passam por isto. Como

tanto a ciência, como o budismo afirmam, toda matéria física tem sua própria vibração. Então, os estados mentais das pessoas afetam aquela vibração de seus corpos, e estas mudanças são refletidas na aura da pessoa. Esta é a explicação simples da aura. Para alcançar uma compreensão profunda, você precisa compreender a sua mente. Primeiro aprenda a ler sua própria mente, depois você será capaz de ler as mentes dos outros.

Q. Como é que a meditação remove bloqueios emocionais?

Lama. Existem muitas maneiras diferentes. Uma delas é compreendendo a natureza de suas emoções. Assim, a sua emoção é transformada em conhecimento-sabedoria. Transformar as suas emoções através da sabedoria realmente vale a pena.

Obrigado. Boa noite. Muito obrigado.

*Auckland, Nova Zelândia
7 de junho de 1975*

RELIGIÃO: O CAMINHO DA INDAGAÇÃO

As pessoas têm muitas idéias diferentes sobre a natureza da religião, em geral, e do budismo em particular. Aqueles que só consideram a religião e o budismo no nível superficial e intelectual nunca vão compreender o significado verdadeiro nem de um nem do outro. E aqueles cuja visão da religião é ainda mais superficial do que isto provavelmente nem vão considerar o budismo como sendo uma religião.

Em primeiro lugar, no budismo não estamos tão interessados assim em falar sobre o próprio Buda. Ele também não; ele não estava interessado em que as pessoas acreditassem nele. Então, até os dias de hoje, o budismo nunca encorajou os seus seguidores a simplesmente acreditarem no Buda. Nós sempre estivemos mais interessados em compreender a psicologia humana, a natureza da mente. Assim, os praticantes budistas sempre procuram compreender as suas próprias atitudes mentais, seus conceitos, percepções e consciência. São estas as coisas que realmente importam.

De outra forma, se você esquecer de si mesmo e de seus enganos e, ao invés disto focalizar em alguma idéia grandiosa – como “O que é um Buda?” – a sua viagem espiritual se torna uma alucinação como um sonho. Isto é possível; tenha cuidado. Em sua mente não há uma ligação entre Buda, ou Deus, e você. Estas são coisas totalmente separadas: você está totalmente aqui em baixo; Buda, ou Deus, está totalmente lá em cima. Não há qualquer conexão. Não é realístico pensar assim. É extremista demais. Você está colocando uma coisa no extremo mais baixo e a outra no mais

alto. No budismo, chamamos este tipo de mente de “dualista”.

Além disso, se os humanos forem totalmente negativos por natureza, de que adianta buscar uma idéia superior? De qualquer forma, idéias não são realizações. As pessoas sempre querem saber tudo sobre as mais elevadas realizações ou a natureza de Deus, mas tal conhecimento intelectual nada tem a ver com suas vidas ou suas mentes. A verdadeira religião deve ser a busca da auto-realização, não um exercício na acumulação de fatos.

No budismo, não estamos particularmente interessados apenas na busca do conhecimento intelectual. Estamos muito mais interessados em compreender o que está acontecendo aqui e agora, em compreender as nossas experiências atuais, o que somos neste exato momento, a nossa natureza fundamental. Queremos saber como encontrar satisfação, como encontrar felicidade e alegria ao invés de depressão e miséria, como superar o sentimento de que a nossa natureza é totalmente negativa.

O próprio Senhor Buda ensinou que, basicamente, a natureza humana é pura, isenta de ego, assim como o céu, por natureza, é claro e não nublado. As nuvens vêm e vão, mas o céu azul está sempre lá; as nuvens não alteram a natureza fundamental do céu. De forma similar, a mente humana é fundamentalmente pura, e não uma com o ego. De qualquer maneira, quer você seja uma pessoa religiosa ou não, se não consegue separar-se de seu ego, está totalmente desencaminhado; você criou para si mesmo uma filosofia de vida totalmente irrealista que nada tem a ver com a realidade.

Ao invés de agarrar-se ao conhecimento intelectual, querendo saber o que há de mais elevado, você estaria bem melhor se tentasse uma compreensão da natureza básica de sua própria mente e como lidar com isto, agora. É muito importante saber como agir efetivamente: método é a chave para qualquer religião, a coisa mais importante a se aprender.

Digamos que você ouve falar de uma casa de tesouros surpreendentes contendo jóias para serem levadas, mas você não tem a chave da porta: todas as suas fantasias sobre como vai gastar a sua recém achada riqueza são puras alucinações. De maneira semelhante, fantasiar sobre idéias religiosas maravilhosas e ápices

de experiências, mas não ter nenhum interesse na ação imediata ou nos métodos de alcançá-las, é totalmente irrealista. Se não tiver nenhum método, nenhuma chave, nenhuma maneira de trazer a sua religião para a sua vida cotidiana, é melhor você ficar com uma Coca-Cola. Pelo menos, vai saciar a sua sede. Se a sua religião é simplesmente uma idéia, ela é tão pouco substancial quanto o ar. Você deve ser muito cuidadoso de que compreende exatamente o que é a religião e como ela deve ser praticada.

O próprio Senhor Buda disse: “Acreditar não é importante. Não acredite no que digo apenas porque eu disse.” Estas foram as palavras que ele disse quando estava morrendo. “Eu ensinei muitos métodos porque existem muitos indivíduos diferentes. Antes de abraçar qualquer um deles, use a sua sabedoria para checar se eles se encaixam com a sua constituição psicológica, a sua própria mente. Se os meus métodos parecem fazer sentido e funcionar para você, então sem dúvida adote-os. Mas se você não se relacionar com eles, mesmo que possivelmente soem maravilhosos, deixe-os de lado. Eles foram ensinados para outra pessoa.”

Atualmente, não podemos dizer à maioria de pessoas que elas devem acreditar em algo apenas porque Buda falou, porque Deus falou. Isto não é suficiente. Estas pessoas vão rejeitar isto e vão querer provas. Mas quem não consegue compreender que a natureza de sua mente é pura será incapaz de ver a possibilidade de descobrir a sua pureza inata e perderá qualquer chance que tinha de fazê-lo. Se você pensa que a sua mente é basicamente negativa, você tem a tendência de perder toda esperança.

Obviamente, a mente humana tem lados tanto positivos como negativos. Mas o lado negativo é transitório, muito temporário. As suas emoções de altos e baixos são como as nuvens no céu; além delas, a natureza humana básica e real é clara e pura.

Muitas pessoas têm uma compreensão errada do budismo. Até alguns professores de estudos budistas olham apenas para as palavras e interpretam muito literalmente o que Buda ensinou. Eles não compreendem os seus métodos, que são a verdadeira essência dos seus ensinamentos. Na minha opinião, o aspecto mais importante de qualquer religião são os seus métodos: como levar aquela religião para a sua própria experiência. Quanto melhor você

compreende como fazer isto, mais a sua religião fica efetiva. A sua prática torna-se muito natural e realista. Você facilmente chega a compreender a sua própria natureza, a sua própria mente, e você não se surpreenderá com qualquer coisa que encontrar. Então, quando você compreende a natureza de sua própria mente, você será capaz de controlá-la naturalmente; você não terá de forçar tanto; a compreensão naturalmente traz o controle.

Muitas pessoas vão imaginar que o controle da mente é algum tipo de cativo restritivo e duro. Na verdade, o controle é um estado natural. Mas você não vai dizer isto, vai? Você vai dizer que a mente é descontrolada por natureza, que é natural a mente ficar sem controle. Mas não é. Quando você realiza a natureza de sua mente descontrolada, o controle vem tão naturalmente como surge atualmente o seu estado descontrolado. Além disso, a única maneira de conseguir o controle sobre a sua mente é compreender a sua natureza. Você nunca pode forçar a sua mente, o seu mundo interno, a mudar. Nem pode você purificar a sua mente, punindo-se fisicamente, surrando o seu corpo. Isto é totalmente impossível. Impureza, pecado, negatividade ou como quiser chamá-lo, é psicológico, é um fenômeno mental, então não se consegue cessá-lo fisicamente. A purificação requer uma hábil combinação de método e sabedoria.

Para purificar a sua mente, você não precisa acreditar em algo especial lá em cima – Deus ou Buda. Não se preocupe com isso. Quando você verdadeiramente realiza a natureza de sobe e desce de sua vida cotidiana, a natureza característica de sua própria atitude mental, vai automaticamente querer implementar uma solução.

Hoje em dia, muitas pessoas estão desiludidas com a religião; elas parecem pensar que ela não funciona. A religião funciona. Ela oferece soluções fantásticas para todos os seus problemas. O problema é que as pessoas não compreendem a natureza característica da religião, então não têm vontade de implementar seus métodos.

Considere a vida materialista. É um estado de total agitação e conflito. Você nunca pode fazer as coisas serem como você quer. Você não pode simplesmente acordar de manhã e decidir exatamente

como quer que o seu dia se desdobre. Esqueça semanas, meses, ou anos; você não pode predeterminar nem mesmo um dia. Se eu perguntasse agora se você pode levantar de manhã e estabelecer exatamente como vai ser o seu dia, como você vai sentir a cada momento, o que você diria? Não há como fazer isto, não é?

Não importa o quanto você faz materialmente por seu conforto, não importa o quanto você arruma a sua casa – você tem isto, você tem aquilo; você coloca uma coisa aqui, você coloca outra coisa ali – você nunca pode manipular a sua mente da mesma maneira. Você nunca pode determinar como vai se sentir o dia inteiro. Como você pode arrumar a sua mente assim? Como pode dizer: “Hoje vou ser assim”? Posso dizer-lhe, com certeza absoluta, que enquanto a sua mente estiver descontrolada, agitada e dualista, não há como; é impossível. Quando eu digo isto, não estou colocando você para baixo. Estou apenas falando da maneira como a mente funciona.

O que tudo isto mostra é que não importa o quanto você se cerque materialmente de conforto, não importa o quanto você diga a si mesmo: “Ah, isto me faz feliz, hoje vou ser feliz o dia inteiro.” É impossível predeterminar a sua vida assim. Automaticamente, os seus sentimentos continuam mudando, mudando, mudando. Isto mostra que a vida materialista não funciona. No entanto, não quero dizer que você deva renunciar à vida mundana e tornar-se um asceta. Não é isso que estou dizendo. O meu ponto é que se você compreender corretamente os princípios espirituais e agir de acordo, vai encontrar muito mais satisfação e sentido na sua vida do que se confiar apenas no mundo dos sentidos. O mundo dos sentidos sozinho não pode satisfazer a mente humana.

Assim, o único propósito da existência daquilo que chamamos de religião é compreendermos a natureza de nossa própria psiquê, da própria mente, de nossos próprios sentimentos. Qualquer que seja o nome que damos ao nosso caminho espiritual, a coisa mais importante é que conhecemos as nossas próprias experiências, os nossos próprios sentimentos. Portanto, a experiência que os lamas têm do budismo é que, em vez de enfatizar a crença, eles colocam importância primordial na experiência pessoal, colocando os métodos do Dharma em ação e determinando o efeito que têm sobre nossas mentes: estes métodos ajudam? As nossas mentes mudaram

ou estão tão descontroladas como sempre estiveram? Isto é o budismo, e este método de checar a mente é chamado de meditação.

É uma coisa individual; não se pode generalizar. Tudo se resume a uma compreensão pessoal, a uma experiência pessoal. Se o seu caminho não é o de propiciar soluções para os seus problemas, respostas para as suas perguntas, satisfação para a sua mente, você deve procurar verificar. Talvez haja algo errado com o seu ponto de vista, a sua compreensão. Você não pode necessariamente concluir que há algo errado com a sua religião apenas porque tentou e não funcionou. Pessoas diferentes têm suas próprias idéias, visões e compreensão da religião, e podem cometer erros. Portanto, certifique-se se está correta a maneira como compreende as idéias e métodos da sua religião. Se você se esforçar baseado na compreensão correta, vai experimentar uma profunda satisfação interna. Assim, provará a si mesmo que a satisfação não depende de nada externo. A verdadeira satisfação vem da mente.

Muitas vezes, sentimo-nos miseráveis e o nosso mundo parece que está de cabeça para baixo porque acreditamos que as coisas externas vão funcionar exatamente como planejamos e esperamos. Esperamos que as coisas que são mutáveis por natureza não mudem, coisas que são impermanentes durem para sempre. Então, quando elas mudam, ficamos aborrecidos. Aborrecer-se quando algo em sua casa quebra mostra que você realmente não compreendeu a sua natureza impermanente. Quando chega a hora de algo quebrar, vai quebrar, não importa o que você espere.

Mesmo assim, ainda esperamos que as coisas materiais durem. Nada material dura; é impossível. Portanto, para encontrar satisfação duradoura, você deve colocar mais esforço em sua prática espiritual e meditação do que na manipulação do mundo ao seu redor. A satisfação duradoura vem de sua mente, vem de dentro de você. O seu principal problema é a sua mente insatisfeita e descontrolada, cuja natureza é de sofrimento.

Sabendo disto, quando qualquer problema surge, ao invés de aborrecer-se por causa de suas expectativas não realizadas e de distrair-se com alguma atividade externa, relaxe, sente-se e examine a situação com sua própria mente. Esta é uma maneira muito mais construtiva de lidar com problemas e pacificar a sua mente. Além

do mais, quando faz assim, está permitindo o seu conhecimento-sabedoria inato a crescer. A sabedoria nunca consegue crescer em uma mente agitada, confusa e inquieta.

Os estados mentais agitados são o maior obstáculo para ganhar a sabedoria. Assim também é a concepção errada que o seu ego e a natureza de sua mente são uma e a mesma. Se for nisso que você acredita, você nunca conseguirá separá-los e alcançar além do ego. Enquanto você acreditar que está totalmente na natureza do pecado e da negatividade, você nunca conseguirá transcendê-la. O que você acredita é muito importante e perpetua muito efetivamente as suas visões errôneas. No Ocidente, as pessoas parecem pensar que se não estiverem una com o seu ego, não conseguirão ter uma vida, ter um trabalho ou fazer qualquer coisa. Este é um engano perigoso – você pensa que não pode separar o ego da mente, o ego da vida. Este é o seu grande problema. Você acredita que se perder o seu ego vai perder a sua personalidade, a sua mente, a sua natureza humana.

Isto simplesmente não é verdade; você não deve se preocupar com isso. Se você perder o seu ego você será feliz – você deve ser feliz. Mas, obviamente, isto levanta a questão: o que é o ego? No Ocidente, as pessoas parecem ter muitas palavras para o ego, mas será que sabem realmente o que é o ego? De qualquer forma, não importa quão perfeito seja o seu português, o ego não é uma palavra; a palavra é apenas um símbolo. O verdadeiro ego está dentro de você: é a concepção errônea de o seu “eu” é independente, permanente e inerentemente existente. Na realidade, aquilo que você acredita ser “eu” não existe.

Se eu fosse pedir a todos aqui para checarem bem no fundo, além das palavras, o que pensam que é o ego, cada pessoa teria uma idéia diferente. Eu não estou brincando; esta é a minha experiência. Você deve verificar a sua própria experiência. Nós sempre falamos, muito superficialmente: “Isso é o seu ego.” Mas não temos idéia do que o ego realmente seja. Às vezes, até usamos o termo de forma pejorativa: “Ah, não se preocupe, isto é só o seu ego,” ou algo assim, mas se você olhar mais profundamente, verá que a média das pessoas pensa que o ego é a sua personalidade, a

sua vida. Os homens sentem que se eles perderem seus egos, vão perder suas personalidades, não serão mais homens; as mulheres pensam que se perderem seus egos, perderiam suas qualidades femininas. Isto não é verdade; nem um pouco verdade. Mesmo assim, baseado na interpretação que os ocidentais têm a respeito da vida e do ego, tudo se reduz a quase isto. Eles pensam que o ego é algo positivo, no sentido de que é essencial para viver na sociedade; que se você não tiver um ego, não poderá se misturar à sociedade. Verifique mais profundamente – no nível mental, não no físico. É interessante.

Até muitos psicólogos descrevem o ego em um nível tão superficial, que até faz pensar que é uma entidade física. Do ponto de vista budista, o ego é um conceito mental, não algo físico. É claro que os sintomas da atividade do ego podem se manifestar externamente, como quando, por exemplo, alguém está com raiva e seu rosto e corpo refletem aquela vibração raivosa. Mas isso não é a raiva em si; é um sintoma da raiva. De forma similar, o ego não é a sua manifestação externa mas um fator mental, uma atitude psicológica. Não podemos vê-la do lado de fora.

Quando você medita, pode ver porque hoje está no alto e amanhã no baixo: oscilações de humor são causadas pela sua mente. As pessoas que não checam dentro de si mesmas aparecem com motivos muito superficiais como: “Estou infeliz hoje porque o sol não apareceu.” Mas na maioria das vezes, os seus altos e baixos são devidos a fatores psicológicos.

Quando um vento forte sopra, as nuvens desaparecem e o céu azul surge. De forma semelhante, quando a poderosa sabedoria que compreende a natureza da mente surge, as nuvens escuras do ego desaparecem. Além do ego – a mente agitada e descontrolada – está a paz e satisfação duradouras. É por isso que o Senhor Buda recomendou a análise penetrante de seus dois lados, o positivo e o negativo. Em particular, quando a sua mente negativa surge, em vez de ficar com medo, você deve examiná-la mais de perto.

O budismo não é uma religião cheia de tato, sempre evitando ofender. O budismo aborda precisamente o que você é e o que a sua mente está fazendo aqui e agora. É isto que faz com que seja tão interessante. Você não pode esperar ouvir só coisas positivas.

É claro que você tem um lado positivo, mas e os aspectos negativos de sua natureza? Para obter uma compreensão equânime de ambos, uma compreensão da totalidade de seu ser, você precisa olhar suas características negativas bem como as positivas, e não tentar encobri-las.

Agora, eu não tenho muito mais a dizer, mas ficarei feliz em tentar responder algumas perguntas.

P. Lama, o senhor estava dizendo que devemos expressar, ao invés de reprimir, as nossas ações negativas, que devemos deixar a negatividade extravasar?

Lama. Depende. Existem duas coisas. Se a emoção negativa já borbulhou à superfície, provavelmente é melhor expressá-la de alguma maneira. Mas é preferível você lidar com ela, antes que tenha surgido naquele nível. Obviamente, se você não tiver um método de lidar com emoções negativas fortes e tentar empurrá-las para bem lá no fundo, eventualmente isto poderá levar a problemas sérios, como uma explosão de raiva que faz alguém pegar uma arma e atirar nas pessoas. O que o budismo ensina é um método para examinar aquela emoção com sabedoria e digeri-la através da meditação, o que permite à emoção simplesmente se dissolver. Expressar emoções negativas fortes externamente deixa uma impressão tremendamente profunda em sua consciência. Este tipo de marca faz com que seja mais fácil para você reagir novamente da mesma maneira prejudicial, só que, naquela segunda vez, ela poderá ser ainda mais poderosa do que na primeira. Isto estabelece uma cadeia kármica de causa e efeito que perpetua tal comportamento negativo. Portanto, você precisa exercitar a habilidade e o julgamento em lidar com a energia negativa, aprender quando e como expressá-la e, especialmente, saber como reconhecê-la em um estágio inicial e digeri-la com sabedoria.

P. O senhor poderia, por favor, explicar o relacionamento entre as técnicas de meditação budista e a hatha yoga?

Lama. No budismo temos a tendência de focalizar mais na introspecção penetrante do que no movimento corporal, embora existam certas práticas em que as técnicas de meditação são

realçadas pelos exercícios físicos. Em geral, a meditação budista nos ensina a olharmos para dentro e vermos o que somos, para compreendermos a nossa própria verdadeira natureza. A meditação budista não significa necessariamente sentar na posição de lótus com os olhos fechados – a meditação pode ser levada para todos os aspectos da vida cotidiana. É importante estar consciente de tudo que você faz para que, inconscientemente, não prejudique nem a si mesmo nem aos outros. Quer esteja andando, falando, trabalhando, comendo – o que quer que faça, esteja consciente das ações de seu corpo, palavra e mente.

P. Os budistas controlam o seu prana [energia-vento] totalmente através da mente?

Lama. Sim. Se você consegue controlar a sua mente, pode controlar qualquer coisa. É impossível controlar seu corpo físico, sem primeiro controlar sua mente. Se tentar controlar seu corpo à força, se pular em si mesmo sem nenhuma compreensão do relacionamento mente-corpo, pode ser muito perigoso e causar muito mal à sua mente.

P. É possível alcançar um estado profundo de meditação andando, como podemos estando sentados?

Lama. Certamente, é teoricamente possível, mas depende do indivíduo. Para principiantes, é obviamente muito mais fácil alcançar estados mais profundos de concentração na meditação quando estão sentados. Meditadores mais experientes, no entanto, podem manter a concentração unificada, uma mente totalmente integrada, no que quer que estejam fazendo, inclusive quando andam. É claro que se a mente de alguém estiver totalmente perturbada, até a meditação estando sentado pode não ser o suficiente para integrar a sua mente. Uma das marcas legítimas do budismo é que não se pode dizer que todo mundo deve fazer assim, todo mundo deve ser daquela forma; tudo vai depender do indivíduo. No entanto, realmente temos um caminho de prática de meditação com passos claramente definidos: primeiro desenvolva isto, depois passe para aquilo, e assim por diante através dos vários níveis de concentração. De forma semelhante, todo o caminho para a

iluminação – que chamamos de *lam-rim* – foi apresentado de maneira lógica e gradual, para que cada pessoa encontre o seu nível e siga a partir daí.

P. Lama, os diversos pensamentos negativos que surgem em nossas mentes podem vir de uma fonte externa a nós mesmas, de outras pessoas, ou talvez de outros espíritos?

Lama. Bem, esta é uma pergunta muito boa. A fonte real, a raiz profunda da negatividade, está dentro de nossas próprias mentes, mas para isto se manifestar normalmente requer uma interação com uma causa ambiental cooperativa, assim como com outras pessoas ou com o mundo material. Por exemplo, algumas pessoas experimentam oscilações de humor como resultado das influências astrológicas, como as vibrações do movimento planetário. As emoções de outras pessoas flutuam por causa das mudanças hormonais em seus corpos. Tais experiências não vêm apenas de suas mentes, mas através da interação da energia física e mental. Obviamente, também diríamos que o fato de encontrarmos-nos em um corpo suscetível a este tipo de mudança, originalmente vem de nossas mentes. Mas eu não acho que o Senhor Buda diria que exista algum espírito externo prejudicando alguém assim. O que é possível é que sua energia interna está se relacionando com alguma energia externa, e que aquela interação o faz adoecer.

Você pode ver por suas próprias experiências de vida como o meio ambiente pode afetar-lhe. Quando você está entre pessoas pacíficas, generosas e felizes, você fica inclinado a se sentir também feliz e em paz. Quando está entre pessoas agressivas e raivosas, você fica inclinado a tornar-se como elas. A mente humana é como um espelho. Um espelho não discrimina, mas simplesmente reflete o que está perante ele, não importa se seja horrível ou maravilhoso. De forma semelhante, a sua mente toma o aspecto do que está ao seu redor, e se você não estiver ciente do que está acontecendo, a sua mente pode ficar cheia de lixo. Portanto, é muito importante estar consciente do que está ao seu redor e como isto afeta a sua mente.

O que você precisa compreender sobre a religião é como ela se relaciona com a sua mente, como se relaciona com a vida que você

leva. Se puder lidar com isso, a religião é fantástica; as realizações estão ali. Você não precisa enfatizar a crença em Deus, ou Buda, ou pecado, ou o que for; não se preocupe com tudo isso. Apenas aja, com a correta compreensão, o melhor que puder e terá os resultados, até mesmo hoje. Esqueça da super consciência ou super amor universal – o amor universal cresce lentamente, firmemente, gradualmente. Se, no entanto, você está apenas se agarrando à noção: “Ah, que fantástico! Saber infinito, poder infinito,” - você está simplesmente embarcando num delírio de poder. Obviamente, o poder espiritual realmente existe, mas a única maneira de conseguí-lo é engajando-se nas ações espirituais adequadas. O poder vem de dentro de você; parte de você também se torna poder. Não pense que o único verdadeiro poder está lá em cima, em algum lugar no céu. Você tem poder; a sua mente é poder.

P. A percepção é um dos cinco agregados que, segundo a filosofia budista, constitui uma pessoa. Como funciona a percepção?

Lama. Sim, esta é uma outra pergunta boa. Na maioria das vezes, a nossa percepção é ilusória; não estamos percebendo a realidade. É claro que vemos o mundo dos sentidos – formas atraentes, belas cores, sabores agradáveis, e assim por diante – mas, na realidade, não percebemos a natureza real e verdadeira das formas, cores e sabores que vemos e sentimos. É assim que, na maioria das vezes, a nossa percepção é equivocada. Então, nossa percepção equivocada processa as informações fornecidas por nossos cinco sentidos e transmite informações incorretas para a nossa mente, que reage sob a influência do ego. O resultado de tudo isto é que, na maior parte do tempo, estamos alucinando, não estamos vendo a verdadeira natureza das coisas, não estamos compreendendo a realidade, até mesmo do mundo dos sentidos.

P. O karma passado afeta a nossa percepção?

Lama. Sim, é claro. O karma afeta bastante a nossa percepção. O nosso ego se agarra à visão da nossa percepção descontrolada, e nossa mente simplesmente segue junto: toda esta situação descontrolada é o que chamamos de karma. O karma não é

simplesmente alguma teoria irrelevante; são as percepções cotidianas que vivemos, é só isso.

P. Lama, qual é o relacionamento entre o corpo e a mente no que diz respeito aos alimentos.

Lama. O corpo não é a mente, a mente não é o corpo, mas os dois têm uma conexão muito especial. Eles estão muito ligados de perto, são muito sensíveis às mudanças que ocorrem a um e ao outro. Por exemplo, quando as pessoas tomam drogas, a substância não afeta a mente diretamente. Mas como a mente está ligada ao sistema nervoso do corpo e aos órgãos dos sentidos, as mudanças induzidas no sistema nervoso pelas drogas tiram a mente de sua harmonia e a faz alucinar. Existe uma ligação muito forte entre corpo e mente. No ioga tântrico tibetano, tiramos vantagens desta forte conexão: ao concentrar fortemente nos canais psíquicos do corpo, podemos afetar a mente adequadamente. Portanto, até mesmo na vida cotidiana, o alimento que você come e as outras coisas que o seu corpo toca têm um efeito sobre a sua mente.

P. Jejuar faz bem?

Lama. O jejum não é assim tão importante, a menos que esteja engajado em certas práticas especiais de treinamento da mente. Então, o jejum pode até ser essencial. Esta é, certamente, a experiência dos lamas. Por exemplo, se você comer e beber o dia inteiro e depois tentar meditar à noite, sua concentração será muito pobre. Portanto, quando estivermos fazendo uma meditação séria, comemos apenas uma vez por dia. Pela manhã, só bebemos chá; ao meio dia, almoçamos; e à noite, em vez de comer, novamente bebemos chá. Para nós, este tipo de rotina torna a vida desejavelmente simples e o corpo muito confortável; mas para alguém não engajado no treinamento da mente, provavelmente sentiria isso como uma tortura. Normalmente, não defendemos o jejum. Dizemos às pessoas para não se punirem, mas simplesmente serem felizes e razoáveis e manter seus corpos o mais saudável possível. Se o seu corpo enfraquece, a sua mente torna-se inútil. Quando a sua mente se torna inútil, a sua preciosa vida humana, também. Mas em ocasiões especiais, quando o jejum realça a sua

prática de meditação, quando há um propósito maior, eu diria que sim, jejuar pode ser bom para você.

Muito obrigado. Se não houver mais perguntas, eu não vou prendê-los por mais tempo. Muito obrigado.

Brisbane, Austrália,

28 de abril de 1975

A PSICOLOGIA BUDISTA

O estudo do budismo não é um empreendimento seco e intelectual ou a análise cética de alguma doutrina religiosa e filosófica. Ao contrário, quando se estuda o Dharma e aprende-se a meditar, você é o tópico principal; você está principalmente interessado em sua própria mente, na sua própria verdadeira natureza.

O budismo é um método para controlar a mente indisciplinada, para levá-la do sofrimento à felicidade. No momento, todos nós temos uma mente indisciplinada, mas se podemos desenvolver uma compreensão correta de sua natureza característica, o controle vem naturalmente e seremos capazes de liberar a ignorância emocional e o sofrimento que ela automaticamente traz. Portanto, não importa se você acredita ou não, se é religioso ou não, se é um cristão, um hindu, ou um cientista, negro ou branco, um oriental ou um ocidental, a coisa mais importante a conhecer é sua própria mente e como ela funciona.

Se você não conhece a sua própria mente, suas concepções errôneas irão impedi-lo de ver a realidade. Embora você talvez diga que é um praticante desta ou daquela religião, se investigar mais profundamente, poderá descobrir que você não está em lugar algum. Tenha cuidado. Nenhuma religião é contra você conhecer a sua própria natureza, mas muito freqüentemente as pessoas religiosas se envolvem demais na história, filosofia ou doutrina de suas religiões e ignoram como e o que elas mesmas são, seu atual estado de ser. Ao invés de usar sua religião para alcançar suas metas – salvação, liberação, liberdade interna, felicidade eterna e alegria – estas pessoas fazem jogos intelectuais com sua religião,

como se fosse uma posse material.

Sem compreender como a sua natureza interna evolui, como é possível descobrir a felicidade duradoura? Onde está a felicidade duradoura? Ela não está no céu ou na selva; não conseguimos encontrá-la no ar ou debaixo da terra. A felicidade duradoura está dentro de você, dentro de sua psiquê, sua consciência, sua mente. É por isto que é tão importante que você investigue a natureza de sua própria mente.

Se a teoria religiosa que você aprende não servir para trazer felicidade e alegria em sua vida cotidiana, de que adianta? Embora você diga: “Eu sou um praticante desta ou daquela religião”, verifique o que tem feito, como tem agido, e o que descobriu desde que começou a segui-la. E não tenha medo de questionar-se detalhadamente. A sua própria experiência é boa. É essencial questionar tudo que você faz, caso contrário, como saberá o que está fazendo? Como tenho a certeza que já sabem, a fé cega em qualquer religião nunca resolve seus problemas.

Muitas pessoas têm uma atitude afetada sobre sua prática espiritual: “É fácil. Eu vou à igreja toda semana. Isto me basta.” Esta não é a resposta. Qual é o propósito da sua religião? Você está obtendo as respostas que precisa ou a sua prática é simplesmente uma piada? Você precisa verificar. Eu não estou colocando ninguém para baixo, mas você precisa ter a certeza do que está fazendo. A sua prática é pervertida, poluída por alucinação, ou é realista? Se o seu caminho o ensina a agir e empenhar-se corretamente e o leva a conseguir realizações espirituais como amor, compaixão e sabedoria, então, obviamente ele é valoroso. Caso contrário, você está apenas desperdiçando o seu tempo.

A poluição mental de concepções equivocadas é muito mais perigosa do que as drogas. Idéias errôneas e prática defeituosa ficarão profundamente enraizadas em sua mente, crescerão durante sua vida, e acompanharão sua mente até a próxima vida. Isto é muito mais perigoso do que alguma substância física.

Todos nós, os religiosos e os não religiosos, orientais e ocidentais, queremos igualmente ser felizes. Todos nós buscamos a felicidade, mas você está olhando no lugar certo? Talvez a felicidade esteja aqui, mas você está procurando ali. Certifique-se que você esteja

buscando a felicidade onde ela possa ser encontrada.

Nós consideramos que os ensinamentos do Senhor Buda sejam mais parecidos com a psicologia e a filosofia do que com aquilo que vocês normalmente possam imaginar que a religião seja. Muitas pessoas parecem pensar que a religião é mais uma questão de crença, mas se a sua prática religiosa se apóia principalmente na fé, às vezes, uma pergunta cética de um amigo, como: “Céus, o que você está fazendo?” - pode abalá-las totalmente, e elas reagirem: “Oh meu deus! Tudo o que venho fazendo está errado.” Portanto, antes de comprometer-se com qualquer caminho espiritual, saiba exatamente o que está fazendo.

A psicologia budista ensina que o apego emocional ao mundo dos sentidos vem de sentimentos físicos e mentais. Os seus cinco sentidos fornecem informações à sua mente, produzindo vários sentimentos, que podem todos ser classificados em três grupos: agradáveis, desagradáveis e neutros. Estes sentimentos surgem em resposta a um estímulo físico ou mental.

Ao experimentarmos sentimentos agradáveis, surge um apego emocional, e quando o sentimento agradável cessa, surge o anseio, o desejo de vivenciá-lo novamente. A natureza desta mente é de insatisfação, que perturba a nossa paz mental porque sua natureza é de agitação. Quando experimentamos sentimentos desagradáveis, automaticamente não gostamos e queremos nos livrar deles; surge a aversão, novamente perturbando a nossa paz mental. Quando nossos sentimentos são neutros, ignoramos o que está acontecendo e não queremos ver a realidade. Assim, qualquer que seja o sentimento que surge em nossa vida cotidiana – agradável, desagradável ou neutro – ele nos perturba emocionalmente e não há equilíbrio ou equanimidade em nossas mentes.

Então, examinar seus sentimentos, desta maneira, nada tem a ver com crença, não é? Isto não é uma coisa oriental ou das montanhas dos Himalaias. Isto é você; isto é o seu barato. Você não pode refutar o que estou dizendo e retrucar: “Eu não tenho sentimento algum”. É muito simples, não é?

Além disso, muitas de nossas ações negativas são reações aos sentimentos. Veja por si mesmo. Quando você se sente agradável

como resultado do contato com as pessoas ou outros objetos dos sentidos, analise exatamente como está se sentindo, e porque se sente bem. O sentimento agradável não é um objeto externo. Ele está em sua mente. Tenho certeza de que todos vamos concordar que o sentimento agradável não está fora de cada um de nós. Então, por que você se sente assim? Se fizer esta experiência, vai descobrir que felicidade e alegria, desconforto e infelicidade, e sentimentos neutros estão todos dentro de você. Vai descobrir que você é o principal responsável pelos sentimentos que experimenta e que não pode culpar os outros pelo que sente: “Ele me faz sentir péssimo; ela me faz sentir péssimo; aquilo me faz infeliz.” Você não pode culpar a sociedade por seus problemas, embora seja isto o que sempre fazemos. Isto não é ser realista.

Uma vez que você tenha percebido a verdadeira evolução de seus problemas mentais, nunca mais vai culpar qualquer ser pela maneira como se sente. Esta percepção é o começo da boa comunicação com os outros. Normalmente, não estamos com plena consciência; agimos inconscientemente e automaticamente desrespeitamos e magoamos os outros. Não nos importamos; simplesmente o fazemos.

Muitas pessoas, até mesmo alguns psicólogos, parecem pensar que podemos fazer a emoção de anseio-desejo cessar apenas nutrindo-a com um objeto ou outro: se estiver sofrendo porque seu marido ou sua esposa o abandonou, acha que se conseguir outro marido ou esposa vai resolver seu problema. Isto é impossível. Sem compreender a natureza característica de suas sensações agradáveis, desagradáveis e neutras, nunca vai descobrir a natureza de suas atitudes mentais, e sem descobrir isto, você nunca poderá acabar com os seus problemas emocionais.

Por exemplo, o budismo diz que devemos sentir compaixão e amor por todos os seres vivos. Como é possível sentir equanimidade por todos os seres enquanto a mente dualista e ignorante está funcionando com tanta força dentro de você? Você não consegue, porque emocionalmente é extremista demais. Quando se sente feliz porque uma sensação agradável surge através do contato com um objeto específico, você exagera o que considera ser as boas qualidades daquele objeto, e inflaciona as suas emoções

o máximo possível. Mas você sabe que a sua mente não consegue sustentar uma imagem assim. Ela é impermanente e transitória, então, obviamente, você logo desaba. Automaticamente, sua mente não equilibrada se deprime. Você precisa compreender exatamente quanta energia gasta buscando ou fugindo de sentimentos mentais. Estamos sempre em grandes extremos; precisamos encontrar o caminho do meio.

Se olhar um pouco mais a fundo, você também descobrirá que os sentimentos são responsáveis por todos os conflitos no mundo. Desde duas crianças pequenas brigando por um pedaço de bala até duas grandes nações brigando por suas próprias existências. Para quê estão brigando? Para terem sentimentos agradáveis. Até mesmo criancinhas muito pequenas que ainda não falam, vão brigar porque querem sentir felizes.

Através da meditação você pode facilmente ver a verdade de tudo isto. A meditação revela tudo que está em sua mente; todo o seu lixo, toda a sua positividade; tudo pode ser visto através da meditação. Mas não pense que meditação significa apenas sentar-se no chão em posição de lótus e nada fazer. Ter plena atenção e estar consciente de tudo que faz – andar, comer, beber, falar – é meditação. Quanto mais cedo perceber isto, mais rápido perceberá que você é o responsável por seus atos, que você é o responsável pelos sentimentos felizes que deseja e pelos sentimentos infelizes que não deseja. Ninguém mais o controla.

Quando um sentimento agradável surge e depois, conforme sua natureza, cessa, fazendo com que se sinta frustrado porque quer senti-lo novamente, isto não foi criado por Deus, Krishna, Buda ou qualquer outra entidade externa. Os seus próprios atos são os responsáveis. Isto não é fácil de entender? A mente fraca pensa: “Ah, ele me dá nojo, ela me faz sentir terrível.” Isto é a mente fraca funcionando, sempre tentando culpar algo ou alguém. Na realidade, examinar suas experiências da vida cotidiana para ver como surgem as sensações físicas e mentais, é uma coisa maravilhosa de se fazer. Você está aprendendo o tempo inteiro; não existe momento em que não esteja aprendendo. Assim, ao aplicar o seu conhecimento-sabedoria, vai descobrir que a realização da paz e da alegria duradouras está dentro de você. Infelizmente, a mente fraca não

tem muita energia de conhecimento-sabedoria; é preciso nutrir essa energia em sua própria mente.

Por que o budismo Mahayana nos ensina a desenvolver um sentimento de equanimidade por todos os seres sencientes? Frequentemente escolhemos uma única coisa pequena, um único e pequeno átomo, um único ser vivente, pensando: “Isto é o certo para mim; este é o melhor.” Assim, criamos extremos de valores: exageramos de forma grosseira o valor de quem gostamos e sentimos desdém por todos os demais. Isto não é bom nem para você, nem para a sua paz mental. Em vez disto, examine o seu comportamento: “Por que estou fazendo isto? Minha mente egocêntrica e irrealista está poluindo minha consciência.” Então, quando meditar na equanimidade – todos os seres sencientes são exatamente iguais em querer felicidade e não querer sofrimento –, você pode aprender a eliminar os extremos do imenso apego por alguém e imensa aversão por outro. Assim, você pode facilmente manter sua mente equilibrada e saudável. Muitos já passaram por esta experiência.

Portanto, a psicologia do Senhor Buda pode ajudar muito quando você estiver tentando lidar com as frustrações que perturbam sua vida cotidiana. Lembre-se que quando sensações agradáveis surgem, surgem, em seguida, desejo, anseio e apego; quando sensações desagradáveis surgem, aparecem aversão e ódio; e quando se sentir neutro, a ignorância e a cegueira com relação à realidade ocupam a sua mente. Se, através destes ensinamentos, conseguir compreender como surgem os seus sentimentos e como reage a eles, sua vida vai melhor muito e você vai experimentar muita felicidade, paz e alegria.

Há alguma pergunta?

P. O budismo sempre fala sobre o karma. O que é isso?

Lama. O karma é a sua experiência de corpo e mente. É uma palavra em sânscrito que significa causa e efeito. As suas experiências de felicidade ou infelicidade mental ou física são efeitos de certas causas, mas estes próprios efeitos se tornam causas de resultados futuros. Uma ação produz uma reação; isto é o karma. A filosofia e a ciência orientais explicam que tudo está interrelacionado; se puder compreender isto, você compreenderá

como o karma funciona. Toda a existência, interna e externa, não acontece acidentalmente; a energia de todos os fenômenos internos e externos é interdependente. Por exemplo, a energia de seu corpo está relacionada à energia dos corpos de seus pais; a energia dos corpos deles está relacionada aos corpos de seus pais, e assim por diante. Este tipo de evolução chamamos de karma.

P. O que é o nirvana? Muitas pessoas conseguem atingi-lo?

Lama. Quando você desenvolve seus poderes de concentração de tal forma que pode integrar a sua mente em uma concentração unifocada, diminui gradualmente as reações emocionais de seu ego, até que elas desaparecem por completo. Neste ponto, você transcende o seu ego e descobre um estado mental duradouro, extasiante e pacífico. É isso que chamamos de nirvana. Muitas pessoas já alcançaram este estado e muitos mais estão muito bem no caminho de alcançá-lo.

P. No nirvana, a pessoa deixa de existir em uma forma corpórea? A pessoa desaparece?

Lama. Não, ela ainda tem uma forma, mas não tem um sistema nervoso descontrolado como aquele que temos agora. E não se preocupe, quando alcançar o nirvana, você ainda existirá, mas em um estado de felicidade perfeita. Então, procure alcançá-lo o mais breve possível.

P. O Buda não disse que ele nunca renasceria após ter alcançado o nirvana?

Lama. Talvez, mas o que ele quis dizer com isto? Ele queria dizer que não teria um renascimento descontrolado por força da energia do ego, que é como nós, seres sencientes, renascemos no samsara. Ao contrário, ele pode reencarnar com controle perfeito, com o único propósito de ajudar todos os seres mães-sencientes.

P. O senhor falou muito sobre prazer e felicidade, e eu estou tentando ter claro em minha mente a distinção entre os dois. São a mesma coisa? Alguém pode se apegar ao prazer e não à felicidade?

Lama. Eles são a mesma coisa e nos apegamos a ambos. O que devemos ter como meta é a experiência do prazer sem apego; devemos apreciar nossas sensações de felicidade enquanto compreendemos a natureza do sujeito, a nossa mente, e do objeto, as nossas sensações. Alguém que tenha alcançado o nirvana é capaz de fazer isto.

P. Eu gostaria de esclarecer o significado budista de meditação. Estou certo em interpretá-lo como sendo “observar a passagem de sua mente”?

Lama. Sim, você pode pensar assim. Como eu já disse, a meditação budista não significa necessariamente sentar-se com as pernas cruzadas e olhos fechados. Simplesmente observar como sua mente está respondendo ao mundo sensorial, enquanto você continua com o que estiver fazendo – andando, falando, fazendo compras, etc. – pode ser uma meditação realmente perfeita e trazer um resultado perfeito.

P. Com relação ao renascimento, o que renasce?

Lama. Quando você morre, a sua consciência separa-se de seu corpo, entra no estado intermediário, e a partir daí renasce em outra forma física. Podemos chamar a isto de renascimento. As energias física e mental são diferentes uma da outra. A energia física é extremamente limitada, mas a energia mental sempre tem uma continuidade.

P. É possível para a consciência desenvolver-se no estado após a morte, ou é somente na vida que a consciência pode evoluir?

Lama. Durante o processo da morte, a sua consciência continua a fluir, assim como a eletricidade, que vem do gerador mas flui continuamente por casas diferentes, eletrodomésticos diferentes e assim por diante, ocupando coisas diferentes. Então é possível para a consciência desenvolver-se no estado intermediário.

P. A mente não precisa de um corpo para desenvolver-se?

Lama. Bem, existe um corpo do estado intermediário, mas não é como o nosso; é um corpo muito leve e psíquico.

P. Quando recitamos mantras, podemos nos concentrar em qualquer um dos órgãos físicos do corpo ou focalizamos só na mente? Podemos nos concentrar nos nossos chakras, ou centros energéticos?

Lama. É possível, mas é preciso lembrar que existem métodos diferentes para finalidades diferentes. Não pense que o Senhor Buda só ensinou uma coisa. O budismo contém milhares de milhares, talvez até incontáveis, métodos de meditação, todos eles ensinados para satisfazer as várias tendências e disposições de cada um dos infinitos seres sencientes.

P. A consciência que é desenvolvida durante nossa vida, e que sai quando morremos, faz parte de alguma consciência suprema? Como Deus ou a consciência universal?

Lama. Não, é uma mente bastante simples e comum, uma continuidade direta da mente que você possui agora. A diferença é que ela se separou de seu corpo e está em busca de um outro corpo. Esta mente no estado intermediário está sob o controle do karma, e é agitada e confusa. Não há como chamá-la de superior ou suprema.

P. O senhor está familiarizado com os conceitos hindus de atman e brahman?

Lama. Enquanto a filosofia hindu aceita a idéia de uma alma [atman], o budismo não. Nós negamos totalmente a existência de um eu auto-existente, ou uma alma permanente, independente. Todos os aspectos de seu corpo e mente são impermanentes: mudando, mudando, mudando. Os budistas também negam a existência de um inferno permanente. Toda dor, todo prazer que experimentamos, está em estado de um fluxo constante; tão transitório, tão impermanente, sempre mudando, nunca durando. Portanto, ao reconhecer a natureza insatisfatória de nossa existência e renunciar ao mundo onde objetos sensoriais transitórios entram em contato com órgãos sensoriais transitórios para produzir sensações transitórias, nenhuma das quais vale a pena nos apegarmos, buscamos então as realizações eternamente alegres e duradouras da iluminação ou do nirvana.

P. O senhor acha que o ritual é tão importante para um ocidental tentando praticar o budismo como é para um oriental, que o aprecia?

Lama. Isto depende do que você está querendo dizer. A meditação budista não requer que seja acompanhada de objetos materiais; a única coisa que importa é a sua mente. Não é preciso tocar sinos ou abanar objetos. É isto que você quer dizer com ritual? [Sim.] Bem; então, você não precisa se preocupar, e isto se aplica igualmente ao Oriente e ao Ocidente. No entanto, algumas pessoas realmente precisam destas coisas; mentes diferentes precisam de métodos diferentes. Por exemplo, você usa óculos. Eles não são a coisa mais importante, mas algumas pessoas precisam deles. Pela mesma razão, as várias religiões do mundo ensinam vários caminhos, de acordo com as habilidades individuais e os níveis de seus muitos e diferentes seguidores. Portanto, não podemos dizer: “Este é o único caminho verdadeiro. Todas as pessoas devem seguir o meu caminho.”

P. O ocidente dos dias atuais requer novos métodos de práticas?

Lama. Não. Nenhum método novo é necessário. Todos os métodos já estão aí, você só precisa descobri-los.

P. Eu estou tentando compreender como é o relacionamento, dentro do budismo, entre a mente e o corpo. A mente é mais importante do que o corpo? Por exemplo, no caso dos monges tântricos que cantam em sobretom, eles obviamente desenvolvem uma parte de seus corpos para poder cantar assim. Então qual é a importância do corpo?

Lama. A mente é a coisa mais importante, mas existem algumas práticas de meditação que são realçadas por certos exercícios de ioga. No caso contrário, se o seu corpo está doente, isto pode afetar a sua mente. Então, é também importante manter o seu corpo saudável. Mas se você só se preocupar com o físico e negligenciar a investigar a realidade de sua própria mente, isto também não é inteligente; não é equilibrado e não é realista. Então, acredito que todos nós concordamos que a mente é mais importante do que o corpo, mas, ao mesmo tempo, não podemos esquecer totalmente o

o corpo. Já vi ocidentais chegarem ao Oriente buscando ensinamentos e quando ouvem falar dos iogues tibetanos morando em altas montanhas sem alimentos, eles pensam: “Ah, que fantástico! Eu quero ser igual ao Milarepa.” Isto é um erro. Se você nasceu no Ocidente, o seu corpo está habituado a certas condições específicas. Então, para mantê-lo saudável, você precisa criar um ambiente adequado. Você não pode embarcar em uma “viagem” Himalaia. Seja sábio, não extremista.

P. É verdade que, quando um ser humano nasce, a sua mente é pura e inocente?

Lama. Como todos nós sabemos, quando nascemos, a nossa mente não está ocupada demais com complicações intelectuais. Mas à medida que vamos ficando mais velhos e começamos a pensar, a mente começa a ficar cheia de tantas informações, filosofias, isto-e-aquilo, isto é bom, aquilo é ruim, eu devo ter isto, eu não devo ter aquilo - você intelectualiza demais, preenchendo a sua mente com bobagens e entulhos. Isto certamente torna a sua mente ainda pior. Mesmo assim, isto não quer dizer que você nasceu absolutamente puro e que só depois da chegada do intelecto, ficou negativo. Não é isso. Por que não? Porque se você estivesse fundamentalmente livre de ignorância e apego, qualquer lixo que surgisse não conseguiria entrar. Infelizmente, não somos assim. Fundamentalmente, não apenas estamos inteiramente abertos para qualquer tipo de lixo intelectual que apareça em nosso caminho, mas temos também um enorme cartaz de boas vindas. Então, momento a momento, mais e mais lixo está se empilhando em nossas mentes. Portanto, não podemos dizer que as crianças nascem com as mentes absolutamente puras. Isto é errado. Os bebês choram porque têm sentimentos. Quando um sentimento desagradável surge - talvez estejam ansiando pelo leite de sua mãe - o bebê chora.

P. Temos esta idéia de que a consciência transmigra de corpo para corpo, de vida para vida, mas se há uma continuidade da consciência, porque então não lembramos de nossas vidas passadas?

Lama. Muita informação de “supermercado” entulhando as nossas

mentes nos fazem esquecer nossas experiências anteriores! Até mesmo a ciência diz que o cérebro é limitado de tal forma que uma informação nova suprime a antiga. Os cientistas dizem isto, mas isto não é totalmente correto. O que realmente acontece é que, basicamente, a mente humana é principalmente inconsciente, ignorante, e fica tão ocupada com novas experiências que esquece as antigas. Revejam o mês passado: exatamente o que aconteceu, quais foram precisamente os sentimentos que você teve, a cada dia? Você não consegue se lembrar, não é? Então, olhando mais e mais para trás, até o momento quando você era apenas algumas células no útero de sua mãe, e depois, mais para trás ainda: é muito difícil, não é? Mas se você praticar isto, aos poucos, checando continuamente a sua mente, então eventualmente você será capaz de lembrar-se mais e mais de suas experiências prévias. Muitos de nós podem ter tido a experiência de reagir muito estranhamente a algo que já aconteceu e ficar perplexos com nossa reação, que parece não ser baseada em qualquer experiência desta vida: “Isto é esquisito. Porque foi que eu reagi assim? Eu não tenho idéia de onde isto veio.” Isto é porque está baseado em uma experiência de vida passada. Os psicólogos modernos não podem explicar tais reações porque eles não compreendem a continuidade mental, a natureza sem princípio da mente de cada indivíduo. Eles não compreendem que as reações mentais podem resultar de impulsos que foram gerados milhares e milhares de anos atrás. Mas se continuar investigando a sua mente através da meditação, você eventualmente vai compreender tudo isto através de sua própria experiência. Definitivamente, isto é possível.

P. Descobrir sobre vidas passadas pode ser negativo? Pode ser perturbador?

Lama. Bem, pode ser uma experiência positiva ou negativa. Se você tiver a realização de suas vidas passadas, será uma experiência positiva. A perturbação vem da ignorância. Você deve tentar compreender a natureza característica da negatividade. Quando o fizer, o problema estará solucionado. Compreender a natureza da negatividade faz cessar o problema. Portanto, a correta compreensão é a única solução para os problemas, sejam eles físicos

ou mentais. Você deve sempre checar muito cuidadosamente como está gastando a sua energia: se o fará feliz ou não. Esta é uma grande responsabilidade, vocês não acham? A escolha é de vocês: o caminho da sabedoria ou o caminho da ignorância.

P. Qual é o significado do sofrimento?

Lama. Agitação mental é sofrimento, insatisfação é sofrimento. Na realidade, é muito importante compreender os vários níveis sutis do sofrimento, senão, as pessoas vão dizer: “Porque o budismo diz que todos estão sofrendo? Eu estou feliz.” Quando o Senhor Buda falou sobre o sofrimento, ele não quis dizer apenas a dor de um ferimento ou o tipo de angústia mental que muitas vezes vivenciamos. Dizemos que somos felizes, mas se checarmos a nossa felicidade mais de perto, vamos encontrar que ainda há muita insatisfação em nossas mentes. Do ponto de vista budista, o simples fato de que não conseguimos controlar as nossas mentes é um sofrimento mental; de fato, isto é pior do que os vários sofrimentos físicos que vivenciamos. Portanto, quando o budismo fala de sofrimento, está enfatizando o nível mental muito mais do que o físico, e é por isso, em termos práticos, que os ensinamentos budistas são basicamente psicologia aplicada. O budismo ensina a natureza do sofrimento no nível mental e os métodos para a sua erradicação.

P. Por que todos nós experimentamos o sofrimento e o que aprendemos com isso?

Lama. Isto é tão simples, não é? Porque você está sofrendo? Porque está tão envolvido em agir movido por ignorância e agarrando com apego. Com o sofrimento, você aprende ao compreender de onde ele vem, e exatamente o que o faz sofrer. Em nossas infinitas vidas passadas, tivemos tantas experiências, mas ainda não aprendemos muito. Muitas pessoas pensam que estão aprendendo com as suas experiências, mas não estão. Existem infinitas experiências passadas em seu inconsciente, mas elas nada sabem a respeito de sua própria e verdadeira natureza.

P. Por que temos a oportunidade de nos apegarmos?

Lama. Porque estamos alucinando; não estamos vendo a realidade nem do sujeito nem do objeto. Quando compreendemos a natureza de um objeto de apego, a mente subjetiva do apego automaticamente desaparece. É a mente ofuscada, a mente que é atraída a um objeto e faz uma projeção distorcida, que nos faz sofrer. É só isso. É realmente bem simples.

P. Já vi imagens tibetanas de deidades iradas, mas embora tivessem um olhar feroz, elas não pareciam ser do mal. Isto me fez questionar se o Budismo enfatiza ou não o mal e as coisas más.

Lama. O budismo nunca enfatiza a existência de um mal externo. O mal é uma projeção de sua mente. Se o mal existe, ele está dentro de você. Não há mal externo a se temer. As deidades iradas são emanções da sabedoria iluminada e servem para ajudar as pessoas que têm uma raiva descontrolada. Em meditação, a pessoa com raiva transforma a sua raiva em sabedoria, que é então visualizada como uma deidade irada; assim a energia de sua raiva é digerida pela sabedoria. Resumidamente, é assim que o método funciona.

P. Qual o seu sentimento a respeito de uma pessoa que mata outra em defesa própria? O senhor acha que as pessoas têm o direito de se proteger, mesmo às custas da vida do agressor?

Lama. Na maioria dos casos de morte em defesa própria, ela ainda acontece movida por raiva descontrolada. Você deve proteger-se o melhor que puder sem matar o outro. Por exemplo, se você me atacar, eu sou responsável por proteger-me, mas sem matar você.

P. Se a única maneira de me impedir seria matando-me, o senhor faria isto?

Lama. Neste caso, seria melhor que você me matasse.

Bem, se não houver mais perguntas, não vou prendê-los aqui por mais tempo. Muito obrigado por tudo.

Christchurch, Nova Zelândia, 14 de Junho de 1975