

Viajando Habilmente de Vida a Vida

VEN PENDE HAWTER, ex-diretor do Karuna Hospice Service de Brisbane, Austrália, entrevistou diversos lamas em Dharamsala, Índia, em maio de 1990, sobre o processo da morte, a morte e o renascimento. Dilgo Khyentse Rinpoche, Kirti Tsenshab Rinpoche, Garje Khamtul Rinpoche e Geshe Lamrimpa responderam as perguntas:

Como ajudar quem está morrendo ou acabou de morrer?

Garje Khamtul Rinpoche: Com relação a quem está morrendo ou acabou de morrer, a melhor prática é invocar a sua própria compaixão, porque, quando temos compaixão, é sempre possível fazer algo pelo outro. É preciso não ter medo de se contaminar, caso a pessoa tenha determinada doença, ou caso a pessoa estiver suja, ou coisas assim. É preciso não sentir esse tipo de coisa. Tente remover tudo isso de si mesmo e desenvolver o máximo de compaixão possível. Segundo o budismo, acreditamos que todos os seres sencientes foram nossos pais em vidas passadas, de modo que devemos sempre lembrar disso e fazer o máximo possível pelos outros.

Quando estiver certo que a pessoa vai morrer, a partir da grande compaixão que você desenvolveu, sente ao lado da pessoa e recite os nomes de vários Budas, como Buda Shakyamuni, os Trinta e Cinco Budas, entre outros. Se fizer isso com muita compaixão, ajudará a pessoa que está morrendo.

Kirti Tsenshab Rinpoche: Há dois tipos de pessoas a considerar neste momento. A primeira é a pessoa que, por algum tempo, teve fé religiosa e, em segundo lugar, a pessoa que não tem uma fé religiosa específica. Se a pessoa tiver a fé budista, por exemplo, quando ela estiver morrendo podemos lembrá-la das coisas que aprendeu, para que confie e tome refúgio.

Com relação a alguém sem uma fé religiosa específica, o melhor a dizer é que procurem ter bons pensamentos em vez de maus. Quando a pessoa estiver morrendo com grandes dificuldades, há um grande benefício em tentar fazê-la sentir-se melhor, um pouco mais feliz, voltando a mente para os bons pensamentos.

A seguir, faço uma exposição de como ajudar a esses dois tipos de pessoas. Para a pessoa que tem a fé budista, podemos trazer à sua mente lembranças das coisas que ela confia, o seu refúgio. Podemos lembrá-la da bodhicitta, da equanimidade, da estabilização da mente na concentração meditativa etc. Tudo isso é muito benéfico para um budista. Com relação à pessoa sem uma religião específica, como o budismo, podemos aconselhá-la a pensar: "Que todos sejam felizes; por favor, que todos os seres vivos sejam felizes; por favor, que todos os seres vivos sejam, de alguma forma, liberados de seus sofrimentos". Esse tipo de pensamento, os pensamentos gerais de querer o bem dos outros, é muito bom.

Para um budista na iminência de morrer, pode ser muito propício lembrá-lo com delicadeza das qualidades do Buda, encorajá-lo a trazer à mente a forma do Buda, a colocar uma figura do Buda em seu quarto etc. Essas coisas podem ser muito positivas e gerar a causa para que a pessoa renasça em um bom lugar. É igualmente possível recitar preces em sua presença.

Depois que a pessoa morrer, é muito importante não perturbar o corpo de imediato, especialmente no caso de um adepto. Isso ocorre porque a pessoa tem uma consciência ou mente rude ou grosseira, e uma consciência mais sutil. Embora a consciência grosseira tenha deixado o corpo, a consciência sutil mantém-se no corpo por mais algum tempo após a respiração cessar. Para quem praticou meditação, é nesse tempo que a pessoa pode estar fazendo coisas internas. No entanto, mesmo para um não-praticante é importante não perturbá-lo em demasia logo após a morte. Embora a pessoa não seja capaz de fazer nada a partir de sua consciência sutil, apesar disso, ela não deve ser perturbada.

Geshe Lamrimpa: Em geral, quando é evidente que alguém vai morrer, é importante atender aos seus desejos. Se a pessoa tiver muita raiva, devemos fazer o possível para impedir que a raiva



Kirti Tsenshab Rinpoche

aflore, e procurar manter a pessoa em paz e calma. Movimentos e barulhos excessivos ao redor da pessoa devem ser evitados. Se a pessoa se tornar muito raivosa, alguém que ela goste deve tentar, de forma delicada e indireta, descobrir o motivo, conversar com a pessoa sobre a razão dessa raiva, e tentar eliminar o que estiver fazendo-a sentir-se assim. Isso ajuda imensamente a pessoa que estiver morrendo. Como a pessoa irremediavelmente morrerá, deve receber tudo o que desejar.

De modo similar, se a pessoa tiver muito apego e ligação com parentes, parceiro e os pais é necessário avaliar se é melhor permitir a visita ou mantê-los afastados. Assim, esforços devem ser envidados para cessar o apego da pessoa. Por outro lado, se a pessoa vai definitivamente morrer, devemos servir-lhe a comida à qual seja apegada, para manter a sua mente feliz, mesmo que a comida não favoreça a sua condição atual. Naturalmente, porém, não devemos dar veneno ou alimentos que ameacem sua vida.

Se tentarmos dar conselhos do Dharma para a pessoa que morre, mas a pessoa não quiser escutá-los, se forçarmos isso poderá levá-la a desejar estar em um lugar onde não há o Dharma. Se pensar assim, em sua próxima vida ela pode não ter qualquer interesse pelo Dharma.

Quanto à comida e à bebida, se a pessoa que morre não tiver vontade de comer nem de beber, mas, se no afã de ajudar, nós forçamos a comer ou beber, ela pode desenvolver um desejo de estar em um lugar onde ninguém peça que ela coma. Isso pode fazer com que renasça no reino dos fantasmas famintos.

De modo oposto, se a pessoa tiver um grande desejo de comer, mas nós não deixarmos, isso, também pode fazer com que ela nasça no reino dos fantasmas famintos.

Quando se tratar de uma pessoa que acredita em ajudar os outros, e que ajudou os outros nesta vida, devemos lembrá-la da ajuda que prestou, e cumprimentá-la por isso. Se a sua mente estiver contente, isso a ajudará a conquistar um renascimento feliz.

Se realizarmos os desejos da pessoa que morre, a sua mente estará satisfeita. Quando evitamos o surgimento de apego, vínculo, raiva e outras mentes impuras, isso ajuda a anular o renascimento ruim e a obter um bom renascimento.

Quanto a alguém que aprecia o Dharma e tem experiência nas práticas do Dharma, é benéfico dar a essa pessoa os conselhos do Dharma, como os dez lembretes, ensinados pelo Buda:

1. Não gere a mente apegada aos prazeres desta vida. Tente evitar apegos aos pais e aos que nos são íntimos, lembrando que todos que nascem devem morrer e as pessoas que se encontram sempre devem se separar mais tarde. Na hora da morte a pessoa precisa deixar tudo para trás. Da mesma forma, não devemos ter apego ao corpo porque, no momento da morte, também abandonamos o corpo. Não devemos também ter apego pelos vários objetos, como comida, roupas e a casa, porque tudo isso ficará para trás.
2. Gere a mente do amor e da compaixão para com todos os seres sencientes.
3. Solte por completo os ressentimentos e as inimizades, caso contrário isso prejudicará no futuro.
4. Todos os votos que a pessoa tiver recebido durante as iniciações, que tenha deixado degenerar ou que tenha quebrado, assim como qualquer outra transgressão moral que tenha vivenciado, devem ser purificados antes de sua morte.
5. Gere uma forte aspiração de que por todas as vidas futuras a pessoa irá sustentar os preceitos do Buda de moralidade e ética corretas. Há grande benefício nisso.
6. Sinta que, quando o arrependimento é expresso, a pessoa é completamente purificada de todas as ações negativas cometidas ou que fez os outros cometerem durante a vida, de modo que nada permaneça em sua mente. Isso também ajudará a alcançar um renascimento em um bom lugar.
7. Lembre à pessoa das ações virtuosas que fez durante a vida, e também das ações virtuosas que fez com que outros fizessem. Leve a pessoa a refletir repetidamente nas boas coisas feitas durante a vida e a pensar como isso será benéfico no futuro.
8. Pense que está partindo agora para a próxima vida, mas que isso não é algo a se temer, já que, imediatamente após o nascimento, a pessoa já está destinada a morrer e, após a morte, a pessoa renasce.
9. É igualmente benéfico refletir no fato que tudo o que tem origem em causas e condições possui a natureza da mutação, e todos os fenômenos compostos são impermanentes. Pensar dessa forma impede o desenvolvimento de doenças do *lung* (vento).
10. Reflita também sobre o fato de que todos os fenômenos são vazios de um “eu” e que ultrapassar o sofrimento (nirvana) é pacífico e virtuoso.

Esses são os dez lembretes ensinados pelo Buda em *O Sutra da Fala*. Esses ensinamentos devem ser explicados de forma gradual ao praticante do Dharma, mas não devem ser ensinados aos não praticantes ou a quem não tem interesse no Dharma.

Dilgo Khyentse Rinpoche: O melhor meio de ajudar uma pessoa que estiver morrendo é com ações e palavras motivadas pela compaixão. Porém, se a pessoa não tiver fé nos ensinamentos budistas, não há muito sentido em tentar aconselhá-la conforme as práticas budistas.

O mérito de oferecer luzes pode ajudar imensamente uma pessoa com obstáculos kármicos.

É bom solicitar a um lama qualificado que faça o *powa* (transferência de consciência) para a pessoa que está morrendo. Quando é feita por um ser altamente realizado, que tenha realizado a suprema natureza, a transferência de consciência pode trazer para o campo búdico a consciência de alguém que tenha cometido até mesmo as ações negativas mais sérias, como os cinco delitos que imediatamente precipitam a pessoa aos reinos mais inferiores. Esse poder advém da verdade da realização da vacuidade.

Se o indivíduo que pratica a transferência de consciência para si venha ter ou não êxito, dependerá inteiramente da qualidade de sua concentração e do seu nível de prática.

A prática da transferência de consciência feita de maneira própria pode encurtar a vida, sendo esse o motivo por que é finalizada com a prática da longevidade. Quando os lamas concedem a transferência de consciência a pessoas idosas algum tempo antes de suas mortes, sempre terminam a prática com a bênção da longevidade. Alguns mestres dizem que a transferência de consciência deve ser realizada no intervalo entre a inspiração e a expiração. Outros dizem que pode ser realizada a qualquer momento até muitos anos mais tarde, e que sempre beneficia o ser, independente de onde estiver, seja no estado intermediário (*bardo*) ou renascido em um dos seis reinos.

O restabelecimento à vida é impossível a partir do momento em que ocorre o *chika bardo*. A consciência deixa o corpo antes do levantamento da luminosidade do chão.

Segundo o *Vinaya*, o corpo deve ser cremado tão logo quanto possível após a morte. Segundo os tantras, particularmente os ensinamentos de *Karling Shitro*, o corpo não deve ser tocado por três dias após a morte.

Para quem estiver morrendo com grande medo e angústia, e sente muito medo de morrer, qual é a melhor forma de ajudá-la a superar o medo?

Garje Khamtul Rinpoche: Além de recitar os nomes dos diferentes Budas, é preciso também dizer à pessoa que, por estar morrendo, ela passará por diversas ilusões, muitas visões. A pessoa sente que algo muito difícil está acontecendo e, devido a isso, sente pavor. É preciso repetir várias vezes que o que ela vê e sente não é real, que são apenas ilusões. Por outro lado, é preciso oferecer-lhe coisas, como pílulas *mani*, a pílula sagrada dos grandes lamas. Isso também as ajudará.

Se a pessoa não for budista, se for por exemplo cristã, ou alguém que não aceita o budismo, essas práticas são apropriadas mesmo assim, ou há outros métodos?

Garje Khamtul Rinpoche: Com relação a alguém que não acredita ou que não sabe nada sobre o budismo, ministrar-lhe a pílula *mani* e fazer as outras práticas não faria qualquer diferença. Assim, o melhor para essa pessoa é assegurar-lhe que o que vê e sente são apenas ilusões, como em um sonho. É como estar em um sonho e experimentar coisas, mas elas não estão de fato ocorrendo. Da mesma forma, para a pessoa que morre, é exatamente assim.

É correto reduzir a dor de quem está morrendo?

Quanto à pessoa com fortes dores, é aconselhável dar injeções ou medicação para reduzir a dor que pode ter o efeito colateral de baixar o nível de consciência ou obscurecer a mente?

Geshe Lamrimpa: Não é aconselhável para os praticantes do Dharma, mas para as pessoas comuns que não estiverem pensando no Dharma, isso pode trazer algum benefício. Mesmo se a pessoa tiver muita dor ao morrer, à medida que entra no processo da morte essa dor se dissolve e

a pessoa conseguirá pensar com mais profundidade. Se as injeções para eliminar a dor etc. forem ministradas, isso provoca um tipo de alienação na mente e dificulta pensar com clareza.

Então, é melhor para o praticante do Dharma tomar o mínimo possível de remédios?

Geshe Lamrimpa: É melhor que o praticante do Dharma evite tomar injeções para eliminar a dor. Eu também penso que perturbaria muito se eu, morrendo, tivesse uma seringa intravenosa pendurada ao meu lado!

Garje Khamtul Rinpoche: Pessoalmente, sinto que dar injeções e medicamentos etc. talvez não faça muita diferença para a consciência. Por exemplo, quando uma pessoa é submetida a uma operação, vários sedativos são ministrados e a pessoa parece quase morta de modo que, enquanto a operação prossegue a pessoa não sente dor. Porém, após a conclusão da cirurgia, a pessoa volta ao normal e nada aconteceu à sua mente ou coisa assim. Por isso, pessoalmente, acredito que não faz diferença. Na verdade, ao aliviar a dor proporcionamos alívio e relaxamento à mente da pessoa.

Kirti Tsenshab Rinpoche: Não há respostas abrangentes aqui. É preciso olhar para a pessoa. Se a indivíduo estiver com dores terríveis, aliviá-lo dessa dor é uma coisa boa. Contudo, se a pessoa tiver capacidade e um espírito muito forte, se ela conseguir suportar a dor e manter a compreensão do que está acontecendo, administrar um sonífero que elimina a clareza pode não ser o ideal. Portanto, depende exclusivamente da pessoa. Com relação à pessoa capaz de se manter consciente do que está acontecendo e que não esteja em estado vegetativo, se ela conseguir suportar a dor, é melhor deixá-la como está. Porém, se a dor for torturante, é claro que o melhor é aliviá-la. Consequentemente é necessário ver cada caso específico.

Quando alguém que faz práticas budistas e de meditação começa a experimentar a dor ao chegar ao hospital ou casa de repouso, pode ser muito útil empregar práticas como: trazer à mente que a dor se originou de certas causas e condições e do karma. Mencione várias idéias de treinamentos da mente que reforçam a mente, como convencer-se de que é possível suportar todos os tipos de dificuldades. Se a pessoa tiver feito esse tipo de prática no passado, é possível tentar ajustá-la despertando esses pensamentos nela. A partir daí ela será capaz de encontrar formas de lidar com coisas que seriam, normalmente, angustiantes e difíceis de suportar.

E quanto à pessoa que nunca teve oportunidade de fazer essas práticas? Pergunte se ela tem uma crença religiosa ou não. Em determinada hora, todos passarão por essas dores terríveis, as dores da morte, etc. Independente da crença da pessoa, ela vai passar pelas dores, e assim não tem sentido fixar-se nas dores e preocupar-se com elas. É melhor tentar se distanciar e observar que aquilo que ocorre com todos os seres, está agora ocorrendo com você também.

Mesmo se a pessoa não tiver treinamento religioso, é possível dirigir a sua mente para a idéia (pelo menos às vezes) de que ficar contrariado não eliminará a dor, não trará alívio algum. Em função disso, como as dores serão experimentadas de qualquer forma, é melhor que a pessoa tente não se contrariar nem se apegar. Pode também ser imensamente benéfico repetir preces, como "Possam essas dores terríveis nunca mais ocorrer a qualquer ser. Se essas dores surgirem em outras pessoas, que essas pessoas sejam imediatamente aliviadas". Mesmo se a pessoa nunca tiver sido religiosa em sua vida, esse tipo de prece ajudará muito.

Quando é que a consciência deixa o corpo?

No Ocidente, o cessar da respiração e a parada cardíaca são considerados sinais de morte. Contudo, em termos budistas, quanto tempo após esses acontecimentos a consciência deixa o corpo?

Kirti Tsenshab Rinpoche: Há, provavelmente, dois tipos de pessoas que aqui podem ser identificadas. O primeiro tipo é uma criança, ou alguém que sofreu debilitação por um grande período, que teve um processo gradual longo até chegar à morte. Nesse caso a mente sutil ou consciência não permanece no corpo por muito tempo, talvez por apenas um dia.

O segundo tipo é alguém com um corpo muito forte, que sempre teve a saúde muito boa, e que venha a morrer de forma bem mais rápida. Para esse tipo de pessoa, a mente ou consciência sutil pode permanecer no corpo por até três dias.

Uma outra espécie de morte é a morte repentina e violenta. Um exemplo é quando duas pessoas lutam, uma é assassinada e morre subitamente. Em termos do tempo que a consciência permanece no corpo dessa pessoa, esse tipo de caso ficaria em primeiro lugar, ou seja, a pessoa é submetida a um longo deslizamento para a morte, com a mente sutil deixando o corpo de forma bastante rápida. Em geral, nos encaixamos em uma dessas categorias, aqueles cuja consciência sutil permanece por pouco tempo e aqueles cuja mente sutil permanece por muito tempo.

Geshe Lamrimpa: Quando a respiração e o coração param, isso indica que a consciência grosseira se dissolveu, mas há casos em que a consciência sutil permanece no corpo por mais uma semana ou até um mês. Na maioria, a consciência sutil demora três ou quatro dias para deixar o corpo. Durante esse tempo o corpo não se decompõe nem exala odores.



Garje Khamtul Rinpoche

Garje Khamtul Rinpoche: Não é definitivo que em uma pessoa comum a consciência permaneça no corpo por três dias, partindo em seguida. Em algumas pessoas ela permanece por mais tempo, e em outras, por menos tempo. Há vários exemplos entre os lamas tibetanos. Você talvez tenha ouvido falar sobre Sua Santidade Ling Rinpoche, o tutor sênior de Sua Santidade o Dalai Lama, que permaneceu por cerca de uma semana em meditação após ter falecido. Na minha cidade houve um lama que permaneceu em meditação por três semanas após morrer.

É mais rápido para pessoas com doenças sérias, como câncer e AIDS, ou mais rápido ainda para pessoas que morrem em razão de acidente?

Garje Khamtul Rinpoche: Isso não é muito certo. Na verdade não depende de coisas como a pessoa morrer de acidente ou de doença perniciosas, como o câncer. Percebo que isso está ligado a algumas ações kármicas anteriores. Por exemplo, pessoas que meditaram no *dzog-chen*, ou na bodhicitta, ou em algo assim, após a morte parecem meditar na vacuidade e sua consciência permanece por mais tempo no corpo, mesmo que não tenham qualquer apego direto ao corpo.

Como podemos saber se a consciência deixou o corpo? Quais são os sinais de que a consciência está deixando o corpo?

Kirti Tsenshab Rinpoche: Podemos, novamente, discutir isso em termos de dois tipos de pessoas. Por ora, deixemos de lado o tipo de pessoa cuja mente ou consciência sutil deixa o corpo quase imediatamente após a morte, e vamos discutir o tipo de pessoa cuja mente permanece no corpo por até três dias. Exatamente antes de a consciência deixar o corpo, ela fica restrita a dimensões cada vez menores, e essas dimensões são definidas por uma esfera vermelha e branca. Quando a esfera vermelha e branca que restringe a mente se separa, a consciência sutil é liberada e isso é indicado por uma pequena quantidade de sangue que sai do nariz e de um líquido branco que sai pela parte inferior do corpo (órgão sexual).

Contudo, algumas vezes encontramos pessoas sem qualquer sinal de sangue ou fluido na parte inferior do corpo. Em geral, isso *ocorre*, e é sinal de que a morte final ocorreu, ou seja, a consciência sutil deixou o corpo. Esses sinais são observados nas pessoas submetidas a um lento processo de morte. Lembre-se que há dois tipos de morte a ser encontrada e eu estou falando da pessoa que tenha uma morte súbita.

Geshe Lamrimpa: Na maioria das pessoas, exceto aquelas subjugados por doenças sérias, quando a consciência sutil sai, o corpo libera o fluido do nariz ou do órgão sexual. Nos homens, as gotas brancas da "mente iluminada", denominada bodhicitta branca, saem pelo nariz e as gotas vermelhas, da bodhicitta vermelha, saem pelo órgão sexual. Nas mulheres isso ocorre de forma inversa.

Quem estiver com o falecido perceberá um odor momentâneo (e provavelmente débil), quando a consciência sutil deixar o corpo. Sua Santidade o Dalai Lama debateu com um médico e cientista ocidental muito conhecido, que afirma que testes científicos revelaram que, quando se considerava que a mente sutil estava deixando o corpo, podia-se observar simultaneamente fumaça saindo do corpo, embora de forma breve. Esses testes foram realizados fechando a pessoa morta em um tubo de vidro, e sujeitando o corpo a uma minuciosa análise.

As gotas exalam da maioria das pessoas, mas não daquelas devastadas por doenças sérias. O corpo, porém, é geralmente eliminado antes do aparecimento das gotas, de modo que não é possível vê-las. No Tibete, era costume manter o corpo por até sete dias antes de se desfazer dele (na maior parte das vezes, três ou quatro dias), para dar à consciência sutil tempo suficiente para partir. Durante esse tempo, vários rituais (pujas) eram realizados, e preces eram recitadas.

Então, não se desfazia nem se movimentava o corpo por três a sete dias?

Geshe Lamrimpa: Isso no caso de pessoas com experiência. Aqueles sem experiência eram menos cuidadosos sobre movimentar o corpo de um lugar para outro.

Garje Khamtul Rinpoche: É possível determinar quando a consciência deixa o corpo pela aparência do mesmo. Quando a consciência ainda está no corpo não sentimos que a pessoa está morta. A pessoa ainda parece muito íntegra, e não ficamos constrangidos ao olhar para ela, e coisas assim. Contudo, tão logo a consciência deixa o corpo, sentimos um desconforto ao olhar para a pessoa. O corpo começa a exalar odores e acreditamos que a pessoa está morta. Passamos a pensar em um corpo morto, não mais em uma pessoa. É possível determinar, pelo próprio corpo, quando a consciência partiu.

A [experiência das gotas] não ocorre em todas as pessoas. É percebida em muito poucas pessoas. Nessas pessoas, quando a consciência parte do corpo, esses fluidos saem das narinas e do órgão sexual. Houve um alto lama que morreu e, quando a consciência deixou o corpo, os dois fluidos começaram a escorrer pelas narinas: por uma saía fluido branco, e pela outra o fluido vermelho.

Como não ocorre com todos, não se trata de um sinal confiável da saída da consciência?

Garje Khamtul Rinpoche: No momento em que a pessoa morre, exatamente antes de a consciência deixar o corpo, as [gotas brancas e vermelhas] entram em contato. No momento que se encontram há a experiência da **palidez**, quando a pessoa perde a consciência. Depois disso, as gotas se separam, a consciência deixa o corpo e ocorre o momento em que os fluidos vermelho e branco devem sair de todos. Acho extraordinário que só ocorra com algumas pessoas.

Se isso é verdade, até a saída da consciência o corpo não cheira nem dá sinais de decadência?

Garje Khamtul Rinpoche: É verdade que enquanto a consciência permanece dentro do corpo, o corpo não exala odores. Mas após a partida da consciência, o corpo começa a exalar odores. Depois, os fluidos naturais começam a secar e o corpo parece muito seco, e não se pensa mais no corpo como sendo uma pessoa.

Quando a pessoa morre, mas a consciência sutil ainda está no corpo, que sentimento a pessoa terá se o corpo for tocado?

Geshe Lamrimpa: A pessoa não sentirá nada. Quando a consciência grosseira se dissolve a pessoa não experimenta mais sentimentos. Quando lamas altamente realizados e praticantes do Dharma morrem, enquanto suas consciências sutis permanecem no corpo, eles conseguem permanecer sentados em estado de meditação, com os corpos retos e sem movimento. Em seguida, quando a consciência sutil sai, o corpo desaba imediatamente.

Quando os tibetanos chegaram à Índia pela primeira vez, vários monges e idosos alojaram-se em um lugar chamado Buxa, que era um tipo de monastério onde a filosofia budista era ensinada. Certa vez, dois monges tiveram uma briga e um deles foi morto. Com isso, diversos indianos da área, e funcionários indianos, fizeram muitas críticas, dizendo que os monges tibetanos eram maus porque lutavam e matavam. Mais tarde, um grande lama, Gyari Rinpoche, do monastério Ganden, do Tibete, morreu e ficou em estado de meditação por sete dias. Os indianos foram chamados para ver esse lama e, quando tentavam mover o corpo puxando as roupas de cama etc., o corpo mantinha-se reto e firme. Não havia igualmente qualquer odor no corpo. Depois disso, a atitude em relação aos monges mudou drasticamente, e as críticas cessaram. Os indianos deixaram os monges viverem como queriam.

Quando a consciência grosseira se dissolve, a pele parece secar e encolher ao redor do nariz, boca e testa, e o corpo enfraquece. Porém, quando a consciência grosseira absorve a consciência

sutil e o praticante se sentado em meditação, o corpo toma uma aparência melhor e mais atraente.

Qual é o efeito na consciência se o corpo for tocado ou movido antes da consciência sutil deixar o corpo? Por exemplo, normalmente nos hospitais, após o cessar da respiração e a parada cardíaca, vários procedimentos são realizados no corpo. Isso interfere na consciência?

Kirti Tsenshab Rinpoche: Primeiro, se a pessoa era adepta de algum tipo de meditação, tentará se manter com alguma concentração nesse ponto. Se nesse estágio a sacudirmos violentamente, isso perturbará a sua concentração. Acima de tudo, o único elemento consciente nesse momento é a consciência extremamente sutil, que não enxerga as coisas ordinariamente aparentes. Há certa porção de dor e ansiedade associadas ao estado sutil. Contrariar subitamente a pessoa nesse momento não ajuda em nada. Como foi dito antes, o melhor é não perturbá-la.

Não preciso dizer que quando se trata de um iogue que acaba de morrer, obviamente não devemos perturbar a pessoa. Contudo, mesmo com gente comum, é possível que a mente ou a consciência sutil não deixe o corpo por até três dias. Quando alguém está dormindo e é sacudida com força, ela acorda imediatamente. É mais ou menos assim.

Se for possível, evitar que o morto seja perturbado por um tempo é claramente a melhor coisa a fazer. Esse é o motivo da tradição, no Tibet, para os ajudantes de pessoas mortas evitar mexer com o corpo por três dias, mesmo se a pessoa não for um grande iogue ou iogueine. Caso seja necessário movimentar o corpo, devemos fazê-lo muito suave e cuidadosamente, não de forma violenta ou súbita. Essa tradição surgiu no Tibet para evitar perturbações para a mente da pessoa falecida.

Além disso, se for necessário tirar lençóis e colchão da cama de quem acabou de morrer, isso deve ser feito de modo vagaroso e delicado, para não provocar agitação na mente da pessoa. Da mesma forma, se alguém morre com os olhos abertos, a tradição diz para fechar os olhos. Se houver expressão desagradável no rosto, é comum amaciar a pele e deixar o rosto mais agradável. Tudo isso deve ser feito com movimentos suaves e lentos, para evitar perturbar a mente da pessoa que acaba de morrer. Se a pessoa morreu com os olhos e a boca abertos, e alguém entra na sala para prestar-lhe os últimos respeitos, essa pessoa que entra pode sofrer susto ou medo. Para evitar que isso ocorra, e para não perturbar a atmosfera da sala, é aconselhável fechar os olhos e a boca do falecido, visando a uma melhor aparência.

Todos os povos têm seus próprios costumes funerários, e o Tibet possui os seus. A tradição no Tibet era levar o corpo para eliminação após três dias. Para facilitar, os braços e pernas eram dobrados em uma posição de flexão. Como o tempo podia estar frio, se os braços e pernas da estivessem esticados durante a morte, seria muito difícil flexioná-los depois. Assim, lentamente, ao longo dos três dias, fazia-se um esforço para colocá-los nessa posição para estarem flexionados no momento de levar o corpo. Duvido que isso seja necessário no lugar de todos vocês!

É propício tocar ou estimular a coroa da pessoa que está morrendo, ou que já morreu, exatamente após a morte?

Garje Khamtul Rinpoche: Quando alguém morre, o primeiro lugar que deve ser tocado é a coroa, e então a consciência sairá por lá. Depois disso é possível tocar em qualquer outro lugar.

Segundo a filosofia budista, quando uma pessoa morre e alguém ao lado do corpo tenha uma conexão ou relacionamento muito forte com o falecido, a consciência da pessoa morta pode entrar na pessoa sentada próxima do corpo. A primeira coisa a fazer depois da morte é tocar a coroa do falecido, que Je Tsong Khapa chamou de "Portal Dourado". É preciso tocar essa área porque se a consciência sair por aqui, provavelmente a pessoa terá um renascimento muito bom, ou em um campo búdico ou qualquer outro bom renascimento.

Se a consciência sair por qualquer parte inferior do corpo, do umbigo para baixo, a pessoa terá um mau renascimento. Por exemplo, se a consciência sair pelo órgão sexual ou pelo umbigo, a pessoa renascerá como um fantasma, como um ser do inferno, ou animal. Os tibetanos acreditam que não devemos permitir que a consciência saia por áreas abaixo do umbigo. Por isso, nunca tocamos o corpo do umbigo para baixo, nem quem estiver sentado perto dessa parte do corpo deve tocá-la. Todos que estão perto do corpo devem permanecer ao redor da cabeça e ombros da pessoa, ou seja, da parte superior do corpo.



Dilgo Khyentse Rinpoche

Dilgo Khyentse Rinpoche: Toçar a coroa de quem está morrendo é conhecido como "transferência de consciência". Não se trata simplesmente de toçar a coroa da pessoa, como meio de acionar ou aumentar a transferência meditativa da consciência. Devemos medir oito dedos de largura a partir da linha normal dos cabelos – onde fica a linha do cabelo ou onde ficava a linha antes dos cabelos caírem – e puxar um pouco de cabelo desse lugar. Se não houver cabelos no local indicado, devemos puxar o couro cabeludo da coroa várias vezes com o dedo indicador, primeiro bloqueando o dedo indicador com o polegar, depois soltando de repente. Em geral esta técnica ajuda os fluidos a saírem pela, sinal de que a transferência de consciência foi realizada com êxito.

Geshe Lamrimpa: Se a pessoa que estiver morrendo obteve a realização da transferência de consciência, é muito bom toçar sua coroa no momento da morte porque a consciência será transferida para cima. Caso contrário, não é muito útil. Com relação a um praticante de powa (transferência de consciência), quando segura areias consagradas e puxa o cabelo da coroa de quem estiver morrendo, o cabelo se solta. Os textos budistas dizem que quando a consciência é transferida para cima a pessoa que está morrendo renascerá em um reino sem formas.

Quanto tempo a consciência permanece no estado intermediário antes de renascer?

Depois da consciência deixar o corpo e entrar no estado intermediário entre essa vida e a próxima, quanto tempo decorre antes que renasça em outro corpo?

Kirti Tsenshab Rinpoche: O maior tempo que uma pessoa pode ficar sem corpo ou em estado de quase-corpo (estado intermediário) é de sete semanas, quarenta e nove dias. Digamos que uma pessoa vá renascer como ser humano novamente. O maior tempo que permanecerá no estado sem o corpo humano é de sete semanas. Após cada ciclo de sete dias, o ser do estado intermediário morre e renasce como um ser de outro estado intermediário. O menor tempo que a pessoa pode se conservar nesse estado é de apenas alguns segundos – a pessoa renasce quase de imediato.

Assim, porque os seres se submetem a esse processo de pequenas mortes e renascimentos no estado intermediário tipo fantasma? O motivo disso é que, se o karma da pessoa indica que ela renascerá como animal ou ser humano, ou outro tipo de ser, é preciso também atender a um determinado conjunto de condições para poder estar nesses estados no futuro. Uma analogia seria alguém que vai viajar de Dharamsala para Nova Deli. A pessoa irá, mas não pode realmente partir enquanto as condições do bilhete não forem atendidas. Alguns precisarão esperar um ou dois dias até obter o bilhete. Trata-se de algo similar.

Dilgo Khyentse Rinpoche: Quarenta e nove dias é a duração para a maioria das pessoas. Alguns, no entanto, vagam no estado intermediário por muito mais tempo do que isso, até mesmo por vários anos. Um lama que faz a transferência de consciência e realiza ações virtuosas pelo bem dos seres do estado intermediário pode liberá-los desse estado.

Em geral, deve-se dar a instrução "indicativa" quando a pessoa que morre ainda pode escutar, mesmo que seja em voz baixa. Contudo, diz-se que a consciência no estado intermediário, tem a faculdade de perceber ou ouvir a leitura do *Livro Tibetano dos Mortos*.

A consciência de um feto que morre antes de nascer, no nascimento, ou na infância, passa pelos diferentes estados intermediários e obtém uma outra existência. As mesmas ações meritórias que são normalmente realizadas para o adulto morto (ex: cerimônias Vajrasattva ou recitações, oferendas de velas, purificação de ossos etc.) podem ser realizadas nestes casos.

A consciência de um feto que foi abortado passa pelos diferentes estados intermediários de forma idêntica. Assim como atos meritórios realizados pelos mortos (como descrito anteriormente) os pais, que compreenderem a negatividade de seu ato e sentirem remorso, devem fazer ampla confissão e práticas de reparação, como a prática de repetir 100.000 vezes o mantra de cem sílabas de Vajrasattva, fazer oferecimentos de velas, e salvar a vida de muitos animais destinados a morrer ou a ser abatidos, como peixes, aves de briga etc., adquirindo-os e libertando-os.

Geshe Lamrimpa: Não há nada definitivo quanto à duração. Se a pessoa for renascer em um reino sem forma, seguirá para lá diretamente sem passar pelo estado intermediário. Em geral, a pessoa permanece nesse estado por qualquer período até quarenta e nove dias. Alguns ficam lá por um dia, alguns por quatro dias, alguns por sete dias, etc. Durante esse período o ser do estado intermediário permanece em constante busca de um local adequado para nascer. Após cada sete dias o ser do estado intermediário morre e renasce, e isso pode continuar por até quarenta e nove dias, ou seja, sete ciclos de sete dias.

Garje Khamtul Rinpoche: Para alguns, o período máximo de estado intermediário são sete semanas e no mínimo três dias. A maioria das pessoas permanece no estado intermediário por três ou quatro semanas, na maior parte das vezes, quatro semanas. Os que permanecem mais tempo no estado intermediário ou no estágio intermediário são espíritos diferentes, denominados fantasmas. Esses não foram capazes de desistir de seu corpo anterior e não podem entrar no próximo corpo. Então, permanecem no estado intermediário por eras, anos.

Nem todos entram no estado intermediário. Há pessoas que obtêm a iluminação diretamente, ao morrer e não precisam ir para o estágio intermediário. Essas são pessoas que dominaram suas mentes através de intensas práticas durante a vida, em práticas como a *bodhicitta* e *dzog-chen*.

Há outros que cometeram as piores ações, como matar os pais ou outros seres sencientes. Essas pessoas vão diretamente para o inferno sem passar pelo estágio intermediário. Se a pessoa passará ou não pelo estado intermediário dependerá do indivíduo. Por exemplo, se alguém no estágio intermediário compreender que está morto e pensar no seu renascer, para essa pessoa o estágio intermediário parecerá um sonho ou uma ilusão. Contudo, alguém que não compreende que está morto demora mais a renascer.

Qual é a visão budista do suicídio?

Kirti Tsenshab Rinpoche: É uma grande falta para o budista matar-se. Porque é assim? Porque todos os seres viventes são importantes, e ferir ou destruir qualquer ser, inclusive a si mesmo, é errado. Normalmente, o suicídio é resultado da raiva. Assim como a raiva direcionada aos outros pode levá-los a morrer – uma grande falta – assim também ferir ou matar a si mesmo é igualmente errado. Para um não-budista é a mesma coisa. Como já disse, todos os seres vivos são importantes e ferir alguém é considerado errado.

Uma analogia seria o caso de alguém que tenha um carro novo. Se a pessoa for um budista que fica enfurecido e destrói completamente o seu carro novo, isso é errado. É errado porque deixar-se dominar totalmente pela raiva e, como resultado disso, destruir algo completamente, não é digno de uma mente religiosa. Mesmo se a pessoa não for budista, ainda é um absurdo porque demora acumular todo o dinheiro e a pessoa trabalhou arduamente para comprar um excelente carro. É totalmente errado e absurdo jogar fora todo esse dinheiro. Da mesma forma, seja a pessoa religiosa ou não, é totalmente errado e tolo, o ato de matar-se.

É preciso pensar em como podemos ajudar as pessoas que estão experimentando esse tremendo sofrimento e dificuldade. Ma verdade, em condições de extrema degradação e sofrimento, a pessoa pode se matar, enforcando-se ou fazendo outras coisas terríveis. Se, por um tempo, conseguirmos passarmos para esta pessoa algumas idéias de como a sua mente trabalha, podemos ser uma grande ajuda para tirá-la das dificuldades em que se encontra.

Garje Khamtul Rinpoche: Segundo o budismo, cometer suicídio é uma das piores coisas que alguém pode fazer. Isso é considerado uma coisa muito negativa porque, ao cometer suicídio, a pessoa dificulta a obtenção do renascimento, demora muito para renascer. E não se trata somente disso. Segundo a tradição Nyingma, há mais de uma centena de deuses e deusas na constituição do corpo. Assim, cometer suicídio é como matar todos eles simultaneamente. E os budistas ainda acreditam que sob cada fio de cabelo do nosso corpo há milhares de bactérias etc.. Então, quando nos matamos, todas elas são destruídas ao mesmo tempo.

Geshe Lamrimpa: A visão budista é que o suicídio é uma ação muito negativa, que acumula causas para renascer em um reino inferior. Em termos de karma isso não passa a ser um caminho de ação concluída. Não se transforma em ação definitiva para que se experimente a consequência. Portanto, todas as causas e condições para um mau renascimento estão presentes.

Dilgo Khyentse Rinpoche: Quando alguém comete suicídio, sua consciência segue obrigatoriamente o seu karma negativo e, em geral, algum espírito maligno toma posse do *lha* (força vital) da pessoa. Para anular isso, um poderoso lama deve realizar cerimônias do fogo e outros rituais. Os praticantes comuns podem fazer o oferecimento de *sur*, que ajudará um pouco.

Durante a guerra do Vietnã, muitos monges budistas imolaram-se, aparentemente com a motivação de chamar atenção para o sofrimento do Vietnã. Tratava-se de uma ação negativa desses monges?

Dilgo Khyentse Rinpoche: A auto-imolação parece absolutamente contrária ao modo budista de agir.

Geshe Lamrimpa: Aos Bodhisattvas é permitido realizar ações que são consideradas negativas para as pessoas comuns. Contudo os textos do Hinayana ou do pequeno veículo não fazem exceções. Assim sendo, o suicídio seria sempre entendido como ação negativa nessa tradição. Quando analisamos mais estritamente, a motivação dos monges era virtuosa, mas a ação era não-virtuosa. Portanto, houve uma mistura de branco e preto.

Um dos sutras do cânone budista conta a história de um monge noviço e uma mulher que exigiu fazer sexo com ele. Por um lado, o noviço sabia que fazer sexo com ela seria a quebra de votos, e por outro, sabia que se recusasse a mulher diria às pessoas que ele havia agido de forma errada de qualquer maneira. Para resolver a situação sem quebrar sua própria moralidade, ele decidiu se matar. Ele concordou com a solicitação da mulher, disse que esperasse um momento e, dirigindo-se ao quarto, cortou sua própria garganta. Antes de morrer, prosternou-se três vezes para o Buda, o Dharma e a Sangha dizendo que em respeito a eles e para preservar a sua moralidade, ele se mataria e abandonaria o corpo. Nesse sutra está dito que essa foi uma ação virtuosa. Se os monges vietnamitas tiveram uma motivação justa, sua ação seria entendida como virtuosa.

Garje Khamtul Rinpoche: Os monges budistas que se queimaram fizeram isso pelo seu país, pelo bem do povo etc. Portanto, de uma forma ajudaram o povo, ajudaram o país, mas ainda assim isso é considerado um ato negativo.

Qual é a visão budista sobre o término prematuro de uma vida, seja antes do momento previsto, sob solicitação da pessoa que está morrendo, visando interromper seu sofrimento mental e físico, seja pelo ato de não aplicar o tratamento, retirar um medicamento, ou dar cabo à sua vida, de forma ativa, usando algum medicamento?

Garje Khamtul Rinpoche: Nesse caso, isso está sendo feito puramente para o benefício da outra pessoa, para diminuir suas dores. Por um lado isso é feito com boa motivação, mas por outro é uma ação muito imprudente porque matar é um dos piores crimes. Assim, embora a dor seja muito grande, em vez de matar a pessoa, tente dar algum tipo de sedativo para deixar a pessoa inconsciente por algum tempo. Isso porque matar é um dos piores crimes e também é muito difícil obter um corpo humano. A outra pessoa deve entender que o seu corpo é igualmente muito precioso.

Geshe Lamrimpa: Os medicamentos devem ser dados continuamente para sustentar a vida da pessoa. Se a pessoa que morre sente raiva ou encerra outro estado negativo na mente, e tem uma série de dificuldades, pode não ser benéfico continuar a viver, mas administrar uma medicação para reduzir a vida não é correto.

Às vezes, morrer é o desejo da pessoa.

Geshe Lamrimpa: A pessoa pode sentir-se incapaz de suportar o sofrimento que está passando nesta vida e, portanto, deseja terminar com o sofrimento. Mas não consegue sequer prever o sofrimento que deverá agüentar na próxima vida. Portanto, se a pessoa sentir muita dor, muito sofrimento, no afã de querer se livrar da dor pode estar se dirigindo para um estado pior do que o atual, como o Reino Extremamente Atormentado, que é um reino do inferno. É estar determinado a suportar qualquer dor ou sofrimento agora e viver o maior tempo possível. Pessoalmente, considero que é melhor ter uma dor contínua e intensa sem ser capaz de morrer, mas não sei na verdade o que é melhor ou pior.

Dilgo Khyentse Rinpoche: O uso de máquinas de sustentação da vida quando uma pessoa não tem chance de recuperação é supérfluo. É muito melhor deixar que a pessoa morra de forma natural e em atmosfera calma, e realizar as ações do Dharma para o seu bem.

Quando há máquinas em uso e não há esperanças de recuperação, não é crime pará-la porque não há como a pessoa sobreviver, e o que se está fazendo é prolongar artificialmente a vida.

Aplicar uma injeção para reduzir a dor é aconselhável com relação a pessoas comuns. Se o praticante do Dharma for capaz de suportar a dor e usá-la como meditação de tomar para si o sofrimento dos outros, vai depender do seu nível de prática. Não há regras aplicáveis a todos.

A eutanásia ativa não é aceita porque é o mesmo que se matar. Essencialmente, de forma alguma devemos acelerar a morte de alguém. Por outro lado, não devemos tentar prolongar forçosamente a vida da pessoa por meio de máquinas que substituem as funções normais dos órgãos quando a pessoa é totalmente incurável e em processo de morte. Isso, naturalmente, não se aplica às máquinas como marca-passos e outros órgãos artificiais que podem permitir que uma pessoa muito doente viva uma vida quase normal.

É bom doar nossos órgãos?

No Ocidente é muito comum que órgãos de pessoas mortas, como olhos e rins, sejam doados para ajudar outras pessoas a viver. Em termos de efeito na consciência, essa prática é recomendada?

Dilgo Khyentse Rinpoche: A doação de órgãos é algo muito bom. A motivação advém de um desejo genuíno de beneficiar os outros, e não molesta de forma alguma a consciência que deixa o corpo. Ao contrário, acumula karma bom.

Garje Khamtul Rinpoche: Se a pessoa deseja doar qualquer órgão do seu corpo, isso deve ser feito após sua morte, não antes. Por isso, não considero que faria muita diferença para a consciência. Por um lado é muito bom que doem órgãos a alguém que se beneficie com isso. Portanto, pessoalmente, penso que isso não faria muita diferença para a consciência.

Seria a mesma coisa se os órgãos fossem removidos para doação antes de a consciência sair do corpo?

Garje Khamtul Rinpoche: Como eu disse anteriormente, a consciência deixa o corpo sempre que se toca nele. Por exemplo, se você tocar a coroa, a consciência deixa o corpo por esse ponto. Uma vez que a consciência tenha deixado o corpo, é possível retirar qualquer órgão e não fará diferença para a consciência.

E quanto a congelar o corpo após a morte (criônica)?

Dilgo Khyentse Rinpoche: Isso não faz o menor sentido.

Como preparar a sua própria morte

Qual é a melhor forma de preparar a nossa própria morte?

Dilgo Khyentse Rinpoche: A melhor forma de preparar a própria morte é praticar o Dharma durante toda a sua vida.

Kirti Tsenshab Rinpoche: Novamente, é preciso pensar sobre dois tipos de pessoas: a pessoa que passou algum tempo da vida anterior se familiarizando com as práticas religiosas e a pessoa que nunca fez nada disso.

Para o primeiro tipo de pessoa, familiarizada com as práticas religiosas de meditação, quando percebe que sua morte está se aproximando, ela se volta para as práticas religiosas.

Quanto ao outro tipo de pessoa, que nunca na vida pensou em coisas religiosas, ela tentará se agarrar ao cerne da religião. E qual é o cerne da religião? É ser bom, pensar bem dos outros, r

esperar que o bem venha para todos em suas vidas. Isso é essencial em uma prática religiosa. Quem nunca pensou nessas coisas antes, de algum modo, pode fazer isso. Isso, então, é o melhor a ser feito para se preparar para morrer.

Alguém com certo conhecimento prévio de religião ficará contente ao ouvir histórias sobre as qualidades excelentes dos Budas, o que fizeram para os outros, entre outras coisas, e isso levará alegria à sua mente. Quanto à outra pessoa, ela poderá sentir-se bem e a sua mente se alegrará ao ouvir que certas pessoas ajudaram outras, como alguém realizou boas ações para os outros, etc. Essas são as duas formas de prepará-las para a morte.

Uma analogia é o caso de alguém que prepara uma viagem. Todos nós sabemos que é possível enfrentar sérios problemas em um avião, que ele pode cair, então a pessoa precisa de um pára-quadras. Porém, se o avião cair e a pessoa conseguir chegar ao chão com o pára-quadras, será necessário ter pensado no que comerá, é preciso ter um pouco de comida, preparar um pequeno pacote de emergência. Se houver comida organizada no avião para todos, melhor ainda, todos poderão ficar felizes nessa hora também. Porém o mais importante que a pessoa precisa preparar com relação a tudo isso é algum dinheiro. Sem dinheiro nada se pode fazer. Se alguém está em um trem, se precisar de algo, pode obter na estação. Porém, se estiver em um avião, no ar, e não tiver trazido tudo, não poderá sair rapidamente para comprar. A diferença é que em um avião é preciso estar pronto antes de decolar, porque uma vez lá em cima não há muito que fazer.

Em outras palavras, o que quero dizer é que morrer é uma situação para a qual a pessoa tem que se preparar antecipadamente, porque não é possível fazê-lo já estando no processo.

Garje Khamtul Rinpoche: É como ir a um dentista, é algo que não pode ser evitado, tem que acontecer, de modo que é melhor saber logo o que é estar morto. Para isso, precisamos consultar um lama que tenha conhecimento disso, que tenha conhecimento da morte. Devemos consultá-lo e ele poderá nos dizer como é estar morto, os diferentes estados que a pessoa passa quando morre. Quando temos esse conhecimento em nós então não há medo da morte e isso ajuda muito.



Geshe Lamrimpa

Geshe Lamrimpa: Se alguém se prepara com o propósito de obter um renascimento feliz, ele deve desistir das dez ações não virtuosas e purificar as ações não virtuosas cometidas no passado, expressando arrependimento e determinação de não repeti-las no futuro. Isso é uma explicação geral válida para todos os seres sencientes. Com relação a uma pessoa totalmente ordenada, um bodhisattva, ou praticante tântrico, todas as promessas e votos que quebrados devem ser purificados.

Além disso, para ter abundância na próxima vida, é necessário praticar a generosidade; para ser feliz é necessário praticar a moralidade; para ter muitos admiradores e grande glória, é preciso praticar a paciência ("pela paciência se chega à magnificência"). A prática de todas as Seis Perfeições do bodhisattva traz os quatro frutos, os resultados.

Em geral, se mantivermos purificadas todas as nossas negatividades e dedicarmos todas as nossas virtudes e méritos, isso se é muito poderoso. Quando chega a nossa hora de morrer, a força dos méritos dedicados vitalizará as ações virtuosas e é possível obter um renascimento feliz. Se a pessoa que morre se preparar assim, será de grande proveito.

No Budismo há certas meditações sobre a morte, como pensar na morte e realmente ensaiar o processo da morte. É benéfico fazer essas meditações?

Garje Khamtul Rinpoche: Segundo a filosofia do budismo tibetano, a prática de ensaiar a morte, nos familiariza com os diferentes processos pelos quais passaremos ao morrer e é muito benéfica. Durante o treino, a pessoa deve estar consciente dos diferentes sinais que ocorrem durante o processo da morte, como diminuição dos cinco sentidos (audição, visão etc), da dissolução gradual dos cinco elementos internos (carne, ossos, etc), e dos elementos externos (fogo, terra, água, etc.).

Devemos, também, compreender que o renascimento ocorre com a fusão do esperma do pai, do sangue da mãe e da sua mente. No momento da morte há novamente a fusão desses três. Isso é algo que devemos saber. Porisso, pela filosofia budista, a prática do treinamento da morte é muito importante.

O altruísmo é o cerne do Budismo

No Ocidente, nos últimos anos, houve um rápido desenvolvimento de movimentos de criação de casas de acolhida (os chamados “hospices”) para cuidar daqueles que estão morrendo. Você acha que isso pode ser benéfico para quem está morrendo?

Garje Khamtul Rinpoche: Sinto que esse movimento é muito bom porque a pessoa que recebe os serviços sabe que vai morrer. Assim, enquanto continuarem vivas, o melhor é fazer alguma coisa, o melhor possível, para ajudar. É como viajar de avião e saber que está viajando no ar, percebendo como parece irreal. Porém, quando temos todos os recursos à mão, com as comissárias indo de um lado a outro, oferecendo coisas, então você se sente em casa, se sente feliz com isso. Portanto, creio que esse movimento de acolhida seja muito bom.

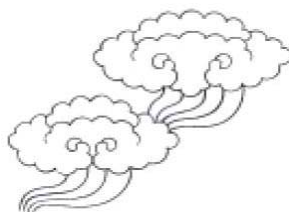
Kirti Tsenshab Rinpoche: Primeiramente, é certo que as casas de acolhida (*hospices*) – os centros especialmente criados para as pessoas que estão enfrentando o fim de suas vidas – são benéficos no momento presente. Os hospitais, em geral, são muitíssimo benéficos, porém essas casas de acolhida oferecem um benefício adicional.

A idéia de ir para hospitais ou lugares específicos para os que estão morrendo encaixa-se no contexto de pensar em nós e nos outros e perceber que nossa responsabilidade com os outros é extremamente grande, que eles são incrivelmente importantes porque foram muito bons para nós em vidas passadas, como nossos pais. É nesse contexto que nos encontramos na situação de ir a hospitais, tentar fazer o que for possível para as pessoas que estão enfrentando tremendos sofrimentos e dificuldades quando morrem, nos espasmos da morte.

Se possível, explique que esse pensamento o motivou e, acima de tudo, comunique claramente que não ajuda ficar contrariado, não pensar nos outros, ser indiferente à importância dos outros. Ofereça apoio para que a pessoa não permita que a preocupação com ela mesma afete todo o seu estado mental e que, apesar das dificuldades que tenha que suportar, a importância sendo dada aos outros é tal que diminui a importância do que está ocorrendo com ela própria, gerando-lhes força interna. Se for possível transmitir isso aos outros, o benefício do projeto como um todo, da idéia sendo levada a cabo, será excelente.

Finalmente, o cerne do budismo é o pensamento altruísta de fazer o bem para os outros, ou seja, a bodhicitta. A essência dessa bodhicitta é que precisamos inverter a importância que damos aos nossos próprios afazeres na vida, a importância que sempre damos a nós mesmos e a falta de preocupação que temos com os outros. O que se transforma em nossa maior preocupação é que os outros estejam se dando bem, que nós consigamos suportar a vida, e que a preocupação que damos ao nosso bem-estar se reduza. E isso é o que está ocorrendo aqui: você está tentando ir a hospitais e *hospices* para estar com os que estão morrendo, motivado pelo pensamento de que o bem-estar dessas pessoas e como se sentem é muito importante. Parece-me que esta é uma forma realista de praticar a bodhicitta. Tentar e conseguir gerar isso em sua mente é excelente, e o que vocês estão fazendo é contribuir para que isso aconteça. Do fundo do meu coração eu agradeço muito a todos vocês.

Aliás, não pensem que estão sozinhos nesse trabalho. O que estão fazendo vem de toda uma apresentação de um caminho religioso de meditação, por isso os Budas, Bodhisattvas e seres santos certamente estão apoiando vocês.



Colofão: Material distribuído pela Ven. Sarah Tresher, durante a sua visita ao Brasil em 2004. Traduzido para o português pela Equipe de Tradutores da FPMT Brasil em 2004. Revisado e ligeiramente reeditado pela mesma Equipe em fevereiro de 2011.

Email: fpmt.brasil@gmail.com